

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

«26» *марта* 2025г.

[Подпись]
Черепова Н. В.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №13

Е.В. Корнеева
приказ № *13/2025* от «*26*» *марта* 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН
ДЛЯ ДЕТЕЙ (1-3 года)
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»
Г. ЩЁКИНО**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	37	150	5,58	6,05	26,46	182,94	23%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Масло слив.порц	0	6	0.035	3,9	0,05	35,45	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,2	
ВСЕГО:	371,29						
II ЗАВТРАК							
Сок	5	100	0,2	0,2	11,6	48,0	4%
ВСЕГО:	48,0						
ОБЕД							
Морковь отварная	27	40	3,0	2,9	5,02	50,0	50%
Щи со сметаной	34	150/5	1,26	6,01	14,65	57,3	
Плов из отварной птицы	80	150	26,53	32,33	29,28	532,92	
Кисель	16	150	-	-	14,7	74,6	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,4	
ИТОГО В ОБЕД	774,22						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сельдь с луком	54	20	4,27	4,6	-	35,84	23%
Картофельное пюре	10	120	2,52	3,96	18,12	93,12	
Какао на сгущ.молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,04	
Хлеб ржаной	12	30	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО ЗА УЖИН	360,01						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1553,52							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»	35	150	4,91	6,25	26,32	180,83	27%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Печенье	14	14	0,82	2,32	9,53	65,38	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Кофейный напиток с молоком	3	150	2,37	2,0	11,96	83,85	
ВСЕГО:	445,11						
II ЗАВТРАК							
Снежок	13	150	4,2	3,75	16,5	120,3	8%
ВСЕГО:	120,3						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	40	0,46	4,06	4,62	56,78	39%
Суп гороховый	90	150	4,38	5,05	16,8	132,0	
Котлета из кур	178	60	9,43	10,66	6,42	159,32	
Крупа гречневая	76	100	3,22	2,96	46,16	153,85	
Компот из с/ф	11	150	0.1	-	12,1	85,34	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0.36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	646,69						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога	88	140	9,27	8,3	21,0	186,0	26%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	40	180	0,18	0,09	9,9	37,2	
Хлеб пшенич.	17	30	2.01	0.27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	432,10						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1644,20							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная мол	34	150	5,96	6,16	26,35	184,63	25%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,2	
ВСЕГО:	372,98						
II ЗАВТРАК							
Груша	80	95	0,44	0,38	10,86	57,0	4%
ВСЕГО:	57,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	40	0,46	4,06	4,60	56,78	
Рассольник со сметаной	63	150	3,38	2,95	10,18	95,74	48%
Суфле из кур	68	60	22,31	25,82	1,51	327,56	
Картофельное пюре	10	110	2,31	3,63	16,61	85,36	
Компот из с/ф	11	150	0,1	-	12,1	85,34	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0.36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	710,18						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный гречневый	20	150	3,71	4,55	13,97	111,41	23%
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Вафли	25	12	0,3	3,0	6,2	42,4	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	349,02						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1489,18							

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная	35	150	4,53	5,45	25,72	170,37	25%
Хлеб Пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Масло слив.порцион	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	40	180	0,18	0,09	9,9	37,2	
ВСЕГО:	358,72						
II ЗАВТРАК							
Банан	95	95	1,43	0,48	19,95	32,66	2%
ВСЕГО:	32,66						
ОБЕД							
Салат из капусты с морковью	103	50	0,82	5,04	5,31	67,47	44%
Свекольник со сметаной	6	150	1,5	4,2	9,1	68,2	
Рыбапо-польски	28	77	8,3	8,22	8,7	150,3	
Крупа рисовая	30	120	3,48	5,04	23,16	207,36	
Кисель из концентрата плодового	89	150	1.02	-	21,77	87,14	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0.36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	639,87						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Икра кабачковая	38	50	1,0	3,8	4,5	56,0	29%
Омлет натуральный	60	150	9,7	10,04	1,14	149,0	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,04	
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
ИТОГО ЗА УЖИН	421,20						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1452,45							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	41	150	3,84	4,97	24,46	157,60	23%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с лимоном	31	180	0,18	0,09	9,9	37,20	
ВСЕГО:	345,95						
II ЗАВТРАК							
Ряженка	37	150	5,01	3,75	6,39	91,0	6%
ВСЕГО:	91,0						
ОБЕД							
Салат из св.помидор	0	40	0,4	2,67	1,4	32,2	46%
Суп картофельный с клецками	45	150	3,83	3,84	15,48	100,81	
Бефстроганов из мяса	64	90	18,57	18,64	4,93	270,99	
Крупа гречневая	76	100	3,2	2,96	46,16	153,85	
Кисель из конц. плодового	89	150	1,02	-	21,77	87,14	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	704,39						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Фруктовый плов с маслом и сахаром	9	150	2,4	2,1	21,6	139,05	25%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Булочка дорожная	58	50	0,61	0,61	15,4	67,98	
Какао с молоком	19	150	3,1	2,6	13,0	89,1	
ИТОГО ЗА УЖИН	375,73						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1517,07							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша геркулес.мол. жидкая	40	150	4,74	6,68	19,12	155,54	29%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Вафли	25	14	0,35	3,5	7,23	49,47	
Какао на сгущ. молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
ВСЕГО:	435,67						
II ЗАВТРАК							
Сок	5	100	0,2	0,2	11,6	48,0	3%
ВСЕГО:	48,0						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13,0	46%
Суп гороховый	90	150	4,38	5,05	16,8	132,0	
Суфле из кур	68	60	22,31	25,82	1,51	327,56	
Картофельное пюре	10	110	2,31	3,63	16,61	85,36	
Кисель из плодового концен	16	150	-	-	14,7	74,6	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0.36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	691,92						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	22%
Макароны отварные	87	120	2,60	4,43	9,0	67,3	
Кофейный напиток с молоком	3	150	2,37	2,0	11,96	83,85	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,04	
ИТОГО ЗА УЖИН	322,89						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1498,48							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содер жание	
I ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная жидкая	35	150	4,53	5,45	25,72	170,37	22%	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60		
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45		
Чай с сахаром	40	180	0,18	0,09	9,9	37,2		
ВСЕГО:	322,62							
II ЗАВТРАК								
Ацидолакт	97	150	7,50	2,25	12,75	105,0	7%	
ВСЕГО:	105,0							
ОБЕД								
Салат из капусты	103	40	0,66	4,03	4,25	53,98	42%	
Суп вермишелевый	10	150	1,5	0,12	10,05	48,23		
Птица отварная	81	60	15,6	15,6	0,83	207,74		
Рис отварной	30	100	2,9	4,2	19,3	172,8		
Компот из св фруктов	23	150	0.1	0,1	18,1	73,5		
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,4		
ИТОГО В ОБЕД	615,65							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Пудинг творожный	59	150	18,2	6,23	29,81	248,81	29%	
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75		
Чай с сахаром	40	180	0,18	0,09	9,9	37,2		
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0.27	11,6	79,60		
ИТОГО ЗА УЖИН	427,36							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								
1470,63								

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	38	150	4,65	6,04	23,32	166,52	31%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Сыр	20	14	4,17	4,25	-	56,16	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
ВСЕГО:	453,34						
II ЗАВТРАК							
Апельсин	53	120	0,49	0,24	14,0	54,38	3%
ВСЕГО:	54,38						
ОБЕД							
Салат из св. помид.	0	40	0,4	2,67	1,4	32,2	44%
Суп картофельный на кур б-не	85	150	9,1	4,8	18,0	148,40	
Печень по- строгановски	69	90	10,24	18,45	10,40	166,95	
Рис отварной	30	100	2,9	4,2	19,3	172,8	
Кисель из плод.концентрата	16	150	-	-	14,7	74,6	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0.36	12,48	59,4	
ИТОГО В ОБЕД	654,35						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
½ яйцо	4	20	1,05	0,95	0,05	24,8	22%
Макароны отварные	47	120/5	4,08	3,91	26,09	155,89	
Коф напиток с мол.	3	150	2,37	2,0	11,96	83,85	
Хлеб пшеничный	17	30	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО ЗА УЖИН	323,94						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1486,01							

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная	41	150	3,84	4,97	24,46	157,60	23%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Масло слив.порц	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	40	180	0,18	0,09	9,9	37,2	
ВСЕГО:					345,95		
II ЗАВТРАК							
Банан	0	95	1,40	0,10	18,24	84,55	6%
ВСЕГО:					84,55		
ОБЕД							
Салат из свеклы с сол. огурцами	106	40	0,50	4,03	3,10	50,72	40%
Суп -лапша	7	150	1,5	4,35	13,58	68,5	
Рыба, тушенная в томате с овощами	32	120	12,43	6,87	6,41	137,21	
Крупа гречневая	18	130	4,18	3,85	60,01	200,9	
Кисель из плодового концентрата	16	150	-	-	14,7	74,6	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД					591,33		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из картоф с зел. горошком	110	90	2,74	10,24	9,68	141,30	31%
Омлет натуральный	60	150	9,7	10,04	1,14	149,0	
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Какао с молоком	19	150	3,1	2,6	13,0	89,1	
ИТОГО ЗА УЖИН					459,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1480,83							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная жидкая	35	150	4,53	5,45	25,72	170,37	24%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,04	
Масло слив.порционное	0	5	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	40	180	0,18	0,09	9,9	37,2	
ВСЕГО:	378,66						
II ЗАВТРАК							
Йогурт	96	150	5,15	8,7	4,01	90,0	6%
ВСЕГО:	87,0						
ОБЕД							
Салат из свеклы с морковью	117	40	0,53	4,03	3,07	50,43	42%
Рассольник на кур б-не	63	150	3,38	2,95	10,18	95,74	
Жаркое по- домашнему	85	150	16,71	27,04	19,46	388,02	
Компот из сухофр	11	150	0,1	-	12,1	54,9	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0.36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	648,49						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая расс	18	80	4,18	3,85	60,01	200,9	28%
С молоком	96	75	2,1	2,4	3,53	43,5	
Чай с лимоном	31	180	0,18	0,09	9,9	37,20	
Пирог с повидлом	116	60	4,9	3,91	26,2	160,8	
ИТОГО ЗА УЖИН	442,40						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1556,55							

ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ(в случае 6 дневной рабочей недели) ДЕНЬ

Наименование блюда	№ карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»	35	150	4,91	6,25	26,32	180,83	23%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	40	180	0,18	0,09	9,9	37,2	
ВСЕГО:						333,08	
ОБЕД							
Салат картофель с зел горошком	110	40	0,61	2,28	2,15	31,4	51%
Борщ со сметаной	21	150	3,36	8,1	7,75	98,6	
Суфле из кур	79	60	22,31	25,82	1,51	327,56	
Крупа рисовая	30	100	2,9	4,2	19,3	172,8	
Сок	5	150	0.3	0,3	17,4	72,0	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0.36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД						761,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая молочная	89	150	4,2	5,7	8,02	158,7	26%
Какао с молоком	19	150	3,1	2,6	13,0	89,1	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,01	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН						383,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1478,25							

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

«26» марта 2025 г.

Черепова Н. В.

Заведующий МДОУ «Детский сад №13

УТВЕРЖДАЮ

Е.В. Корнеева

приказ № 2 от «26» марта 2025



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ СЕЗОН
ДЛЯ ДЕТЕЙ (1-3 лет)
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»
Г. ЩЁКИНО**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»	35	150	4,91	6,25	26,32	180,83	25%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60	
Масло слив.порц	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,20	
ВСЕГО:	369,18						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	100	0,4	0,4	9,8	45,0	3%
ВСЕГО:	45,0						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	40	0,29	4,03	1,20	22,60	39%
Суп гороховый	90	150	4,38	5,05	16,8	132,0	
Картофельное пюре	50	120	2,77	4,85	18,64	128,36	
Котлета из кур	178	60	9,43	10,66	6,42	159,32	
Компот из сухофр.	11	150	0,1	-	12,10	85,34	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	587,02						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая рассыпч	18	80	4,18	3,85	60,01	200,90	33%
С молоком	96	75	2,1	2,4	3,53	43,5	
Какао на сгущ молоке	95	150	2.84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб пшеничный	17	30	2.01	0,27	11,60	79,60	
Печенье	14	12	0,70	1,99	8,17	56,04	
ИТОГО ЗА УЖИН	495,65						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1496,85							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние	
I ЗАВТРАК								
Каша манная молочная жидкая	34	150	5,96	6,16	26,35	184,63	22%	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60		
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45		
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,20		
ВСЕГО:	336,88							
II ЗАВТРАК								
Кефир	97	150	7,50	2,25	12,75	105,0	7%	
ВСЕГО:	105,0							
ОБЕД								
Салат из св помидоров	111	40	0,20	2,03	0,92	22,78	41%	
Суп гречневый	1	150	1,36	3,23	5,89	60,25		
Суфле из кур	68	60	22,31	25,82	1,51	327,56		
Капуста тушеная	46	120	3,14	3,88	16,14	104,59		
Компот из яблок	23	150	0,1	0,1	18,1	73,5		
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,4		
ИТОГО В ОБЕД	648,08							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка рисовая с творогом	55	150	9,08	10,63	48,79	327,15	30%	
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75		
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,20		
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60		
ИТОГО ЗА УЖИН	474,02							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1563,98								

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая жидкая	40	150	4,74	6,68	19,12	155,54	25%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Кофейный напиток на молоке	3	150	2,37	2,0	11,96	83,85	
ВСЕГО:	354,24						
II ЗАВТРАК							
Яблоко	0	100	0,40	0,4	9,80	45,00	3%
ВСЕГО:	45,00						
ОБЕД							
Свежий огурец	0	50	0,8	0,1	3,4	14,0	42%
Щи на м/к/б со сметаной	34	150/5	1,26	6,01	14,65	57,3	
Птица отварная	81	60	15,6	15,6	0,83	207,74	
Каша перловая	42	100	1,88	4,28	26,09	160,77	
Соус белый	121	30	0,17	1,11	1,06	14,86	
Компот из сухоф	11	150	0.1	-	12,1	85,34	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	599,41						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Плов фруктовый	9	150	2,4	2,1	21,6	139,05	30%
Какао на сгущ молоко	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,01	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	426,37						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1425,02							

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная	35	150	4,53	5,45	25,72	170,37	26%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,20	
ВСЕГО:	358,72						
II ЗАВТРАК							
Груша	80	100	0,56	0,48	13,72	72,0	6%
ВСЕГО:	72,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	40	0,46	4,06	4,60	56,78	37%
Суп-лапша	7	150	1,50	4,35	13,58	68,5	
Рыба по-польски	28	77	8,3	8,22	8,7	150,3	
Картофельное пюре	10	120	2,31	3,63	16,61	85,36	
Компот из сухофр	11	150	0,10	-	12,1	85,34	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	505,68						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из капусты с морковью	103	90	1,48	9,07	9,56	121,16	31%
Омлет натуральный	60	150	9,7	10,04	1,14	149,0	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Какао с молоком	19	150	3,1	2,6	13,0	56,01	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,04	
ИТОГО ЗА УЖИН	426,76						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1363,16							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	41	150	3,84	4,97	24,46	157,60	22%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,20	
ВСЕГО:	309,85						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	200	0,8	0,8	19,6	90,0	6%
ВСЕГО:	90,0						
ОБЕД							
Салат из огурцов и помидоров	100	50	0,19	1,4	0,6	15,7	47%
Суп картофельный	85	150	9,1	4,8	18,0	148,40	
Бефстроганов из мяса	123	90	19,55	22,60	3,47	193,12	
Гречка рассыпчатая	18	100	3,22	2,96	46,16	154,54	
Компот из с/ф	11	150	0.10	-	12,1	85,34	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	656,50						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	25%
Макароны отв.	87	120	2,60	4,43	9,0	67,30	
Какао на сгуц молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб пшенич.	17	30	2.01	0,27	11,6	79,60	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,04	
ИТОГО ЗА УЖИН	354,65						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1411,00							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная мол.	39	150	4,53	5,45	25,72	170,37	27%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Кофейный напиток на молоке	3	150	2,37	2,0	11,96	83,85	
ВСЕГО:	405,37						
II ЗАВТРАК							
Сок		100	0,4	0,4	9,8	45,0	3%
ВСЕГО:	45,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	40	0,46	4,06	4,6	56,78	46%
Рассольник	63	150	3,38	2,95	10,18	95,74	
Птица отварная	81	60	15,6	15,6	0,83	207,74	
Рис отварной	30	120	3,48	5,04	23,16	207,36	
Кисель из плод. концентрата	16	150	-	-	14,7	74,60	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	701,62						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Яйцо вареное		40	5,32	4,66	0,3	62,8	24%
Рагу из овощей	77	150	2,72	10,88	16,51	174,87	
Кофейный нап. на молоке	3	150	2,37	2,0	11,96	83,85	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
ИТОГО ЗА УЖИН	366,07						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1518,06							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая	34	150	5,96	6,16	26,35	184,64	25%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,20	
ВСЕГО:						372,99	
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	150	7,50	2,25	12,75	105,0	6%
ВСЕГО:						105,0	
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,34	2,54	1,05	28,25	35%
Борщ со сметаной	21	150	3,36	8,1	7,75	98,6	
Кнели из кур	81	60	10,94	12,42	5,05	175,75	
Картофельное пюре	10	120	2,31	3,63	16,61	85,36	
Компот из яблок	23	150	0,1	0,1	18,1	73,5	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,4	
ИТОГО В ОБЕД						520,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	53	150	18,2	6,23	29,81	248,81	34%
Молочно сладкий соус	0	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб пшеничный	17	30	2.01	0.27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН						505,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1504,62							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	37	150	5,58	6,05	26,46	182,94	29%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
ВСЕГО:	413,60						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	95	1,43	0,095	18,24	89,0	7%
ВСЕГО:	89,00						
ОБЕД							
Салат из огурцов	105	50	0,34	2,54	1,05	28,25	41%
Суп картофельный	85	150	9,1	4,8	18,0	148,40	
Печень по- строгановски	69	90	6,83	12,3	6,93	111,3	
Каша перловая	42	100/5	1,88	4,28	26,09	160,77	
Кисель из плод. концентрата	16	150	-	-	14,7	74,6	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	582,72						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	23%
Макароны отварные	87	120	2,60	4,43	9,0	67,3	
Какао на сгущ молоке	95	150	2,84	2,93	19,55	115,61	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Печенье	14	12	0,7	1,99	8,17	56,04	
ИТОГО ЗА УЖИН	319,60						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1404,92							

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая	35	150	4,53	5,45	25,72	170,37	23%
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,20	
ВСЕГО:	322,62						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	95	1,43	0,095	18,24	89,00	6%
ВСЕГО:	89,00						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	40	0,46	4,06	4,6	56,78	35%
Суп картофельный	85	150	9,1	4,8	18,0	148,4	
Рыба, тушенная с овощами	0	70	5,3	1,22	5,7	67,7	
Картофельное пюре	10	110	2,31	3,63	16,61	85,36	
Кисель	16	150	-	-	14,7	74,6	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	492,24						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из свеклы с горошком	110	90	2,74	10,24	9,68	141,3	36%
Омлет натуральный	60	150	9,7	10,04	1,14	149,0	
Какао с молоком	19	150	3,1	2,6	13,0	79,60	
Хлеб ржаной	12	30	1,44	0,36	12,48	59,40	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	508,90						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1412,76							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние	
I ЗАВТРАК								
Каша гречневая молочная жидкая	34	150	5,96	6,16	26,35	184,63	25%	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60		
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45		
Чай с сахаром	40	150	0,18	0,09	9,9	37,20		
ВСЕГО:	336,88							
II ЗАВТРАК								
Кисель	16	200	-	-	14,7	74,6	5%	
ВСЕГО:	74,6							
ОБЕД								
Салат из белок.капусты и моркови	103	40	0,66	4,03	4,25	53,98	43%	
Суп-лапша	7	150	1,5	4,35	13,58	68,5		
Котлета мясная	72	60	11,04	10,72	5,27	161,64		
Каша перловая	42	100	1,88	4,28	26,09	160,77		
Компот из с/ф	11	150	0,1	-	12,1	85,34		
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40		
ИТОГО В ОБЕД	589,63							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Сельдь с луком	54	20	4,27	4,6	-	35,84	27%	
Картофельное пюре	10	100	2,1	3,3	15,1	77,6		
Чай с лимоном	31	150	0,18	0,09	9,9	37,20		
Пирог с повидлом	116	60	4,90	3,91	26,2	160,8		
Хлеб ржаной	12	30	1,44	0,36	12,48	59,40		
ИТОГО ЗА УЖИН	370,84							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1371,95								

ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ(в случае 6 дневной рабочей недели) ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	34	150	5,96	6,16	26,35	184,64	29%
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,60	79,60	
Масло слив.порционное	0	6	0.035	3,9	0.05	35,45	
Какао на молоке	19	150	3,1	2,6	13,0	89,1	
ВСЕГО:	388,79						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	40	0,34	2,54	1,50	28,25	47%
Щи со сметаной	34	150	1,26	6,01	14,65	57,3	
Кнели из кур	68	60	22,31	25,82	1,51	327,56	
Макароны отварные	87	120	2,60	4,43	9,0	67,3	
Кисель из конц. плодового	89	150	1,02	0	21,77	87,14	
Хлеб ржаной	12	40	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО В ОБЕД	626,95						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный геркулесовый	20	150	3,71	4,55	13,97	111,41	24%
Какао на молоке	19	150	3,1	2,6	13,0	89,1	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Вафли	25	12	0,3	3,0	6,2	42,4	
ИТОГО ЗА УЖИН	322,51						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1338,25							

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»	35	200	6,55	8,33	35,09	241,11	26%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порц	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Сыр	20	10	2,98	3,03	-	40,11	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
ВСЕГО:	475,63						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	120	0,48	0,48	11,76	54,0	3%
ВСЕГО:	54,0						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,34	2,54	1,05	28,25	37%
Суп гороховый	90	200	6,38	6,74	22,4	156,0	
Картофельное пюре	50	130	3,0	5,25	20,19	139,06	
Котлета из кур	178	70	11,02	12,45	7,52	186,09	
Компот из с/ф	11	200	0,15	-	16,4	111,80	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	695,45						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая рассыпчатая	18	100	5,23	4,81	75,01	251,13	34%
С молоком	96	100	2,8	3,2	4,71	58,0	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,79	3,91	26,07	154,15	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,40	
ИТОГО ЗА УЖИН	636,28						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1861,36							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	34	200	6,20	8,05	31,09	222,02	25%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
Сыр	20	10	2,98	3,03	-	40,11	
ВСЕГО:	456,54						
II ЗАВТРАК							
Кефир	97	180	9,0	2,7	15,3	126,0	6%
ВСЕГО:	126,0						
ОБЕД							
Салат из св помидоров	111	50	0,25	2,54	1,15	28,48	41%
Суп гречневый	1	200	1,81	4,31	7,85	80,3	
Суфле из кур	68	70	24,65	28,55	1,67	362,26	
Капуста тушеная	46	130	3,41	4,20	17,49	113,31	
Компот из яблок	23	200	0,13	0,12	21,72	88,0	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	746,60						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка рисовая с творогом	55	150	9,08	10,63	48,79	327,15	28%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	509,50						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1838,64							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая жидкая	40	200	6,33	8,9	25,49	207,38	26%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Кофейный напиток на молоке	3	200	3,03	2,65	15,7	118,0	
ВСЕГО:	478,79						
II ЗАВТРАК							
Яблоко	0	100	0,40	0,4	9,80	45,00	2%
ВСЕГО:	45,00						
ОБЕД							
Свежий огурец	0	50	0,8	0,1	3,4	14,0	45%
Щи на м/к/б со сметаной	34	200/5	1,38	7,20	13,4	136,0	
Птица отварная	81	70	18,22	18,22	0,97	242,68	
Каша перловая	42	120	2,26	5,14	31,31	192,92	
Соус белый	121	40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Компот из сухоф	11	200	0,15	-	16,4	111,80	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	821,18						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Плов фруктовый	9	200	3,32	3,24	33,6	209,47	27%
Какао на сгущ молоке	95	200	3,79	3,91	26,07	154,15	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,4	
Сыр	20	10	2,98	3,03	-	40,11	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	496,52						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1841,49							

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная	35	200	6,04	7,27	34,29	227,16	27%
Хлеб пшенич.	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Сыр	20	10	2,98	3,03	-	40,11	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
ВСЕГО:	461,68						
II ЗАВТРАК							
Груша	80	100	0,56	0,48	13,72	72,0	4%
ВСЕГО:	72,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,58	5,08	5,75	70,98	37%
Суп-лапша	7	200	2,0	6,35	18,1	91,3	
Рыба по-польски	28	115	15,3	12,4	8,6	197,0	
Картофельное пюре	10	130	2,50	3,93	17,99	92,47	
Компот из сухофр	11	200	0,15	-	16,4	111,80	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	637,80						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из капусты с морковью	103	100	1,64	10,08	10,62	134,62	32%
Омлет натуральный	60	200	12,94	12,60	3,06	177,52	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Какао с молоком	19	200	4,1	3,5	17,33	118,80	
Вафли	25	20	0,5	5,0	10,3	70,6	
ИТОГО ЗА УЖИН	546,09						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1717,57							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	41	200	5,12	6,62	32,61	210,13	26%
Хлеб пшенич.	17	40	3,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Чай с сахаром	20	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,40	
ВСЕГО:	497,94						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	200	0,8	0,8	19,6	90,0	4%
ВСЕГО:	90,0						
ОБЕД							
Салат из огурцов и помидоров	100	50	0,19	1,4	0,6	15,7	46%
Суп картофельный	85	200	10,1	5,4	20,0	163,6	
Бефстроганов из мяса	123	100	21,72	25,11	3,85	325,69	
Гречка рассыпчатая	18	120	3,86	3,55	55,39	185,45	
Компот из с/ф	11	200	0,15	-	16,4	111,80	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	876,49						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	24%
Макароны отв.	87	150	3,2	5,5	11,5	98,0	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,79	3,91	26,07	154,15	
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,4	
ИТОГО ЗА УЖИН	461,25						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1925,68							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная мол.	35	200	6,04	7,27	34,03	227,16	27%
Хлеб пшенич.	17	40	3,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Кофейный напиток на молоке	3	200	0,3	2,65	15,7	118,0	
ВСЕГО:	498,57						
II ЗАВТРАК							
Сок		200	0,48	0,48	11,76	54,0	3%
ВСЕГО:	54,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,58	5,08	5,8	70,98	45%
Рассольник	63	200	4,51	4,07	12,4	115,0	
Птица отварная	81	70	18,22	18,22	0,97	242,68	
Рис отварной	30	130	3,77	5,46	25,09	224,64	
Кисель из плод. концентрата	16	200	-	-	19,6	94,47	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	822,02						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Яйцо вареное		40	5,32	4,66	0,3	62,8	25%
Рагу из овощей	77	200	3,63	14,51	22,01	233,16	
Кофейный нап. на молоке	3	200	3,03	2,65	15,7	118,0	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
ИТОГО ЗА УЖИН	458,51						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1833,10							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая	34	200	6,20	8,05	31,09	222,02	26%
Хлеб пшеничный	17	40	3,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	20	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
ВСЕГО:						452,53	
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	200	10,0	3,0	17,0	140,0	8%
ВСЕГО:						140,0	
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,34	2,54	1,05	28,25	35%
Борщ со сметаной	21	200	4,48	9,7	10,3	134,0	
Кнели из кур	81	70	12,78	14,51	5,91	205,32	
Картофельное пюре	10	130	2,50	3,93	17,99	92,47	
Компот из яблок	23	200	0,13	0,12	21,72	88,0	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД						622,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	53	150	18,2	6,23	29,81	248,81	31%
Молочно сладкий соус	0	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН						544,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1759,13							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	37	200	7,44	8,07	35,28	243,92	31%
Хлеб пшенич.	17	40	3,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
ВСЕГО:	551,48						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	100	1,5	0,1	19,2	89,0	5%
ВСЕГО:	89,00						
ОБЕД							
Салат из огурцов	105	50	0,34	2,54	1,05	28,25	41%
Суп картофельный	85	200	10,1	5,4	20,0	163,60	
Печень по- строгановски	69	100	12,3	17,7	3,46	182,5	
Каша перловая	42	120	2,26	5,14	31,31	192,92	
Кисель из плод. концентрата	16	200	-	-	19,6	94,47	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	735,99						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	23%
Макароны отварные	87	130	2,82	4,80	9,75	72,91	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Печенье	17	30	1,17	3,32	13,62	93,4	
ИТОГО ЗА УЖИН	401,11						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1777,58							

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая	35	200	6,04	7,27	34,29	227,16	27%
Хлеб пшенич.	17	40	3,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Чай с сахаром	20	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
Вафли	25	20	0,5	5,0	10,3	70,6	
ВСЕГО:	492,17						
II ЗАВТРАК							
Банан	0	100	1,5	0,1	19,2	89,00	5%
ВСЕГО:	89,00						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,58	5,08	5,75	70,98	36%
Суп картофельный	85	200	10,1	5,4	20,0	163,6	
Рыба, тушенная с овощами	0	100	10,6	2,4	10,6	139,0	
Картофельное пюре	10	130	2,73	4,29	19,63	100,88	
Кисель	15	200	-	-	19,6	94,47	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	643,18						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из свеклы с горошком	110	100	3,04	11,38	10,76	157,0	32%
Омлет натуральный	60	200	12,94	12,6	3,06	177,52	
Какао с молоком	19	200	4,1	3,5	17,33	118,80	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	577,47						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1801,82							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние	
I ЗАВТРАК								
Каша гречневая молочная жидкая	34	200	7,94	8,21	35,13	246,17	28%	
Хлеб пшеничный	17	40	3,64	0,36	15,4	106,14		
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27		
Чай с сахаром	20	200	0,5	5,0	10,3	70,6		
ВСЕГО:	470,18							
II ЗАВТРАК								
Кисель	16	200	-	-	19,6	94,47	5%	
ВСЕГО:	94,47							
ОБЕД								
Салат из белок.капусты и моркови	103	50	0,83	5,04	5,31	67,48	42%	
Суп-лапша	7	200	2,0	6,35	18,1	91,3		
Котлета мясная	72	70	10,68	11,72	5,74	176,75		
Каша перловая	42	120	2,26	5,14	31,31	192,92		
Компот из с/ф	11	200	0,15	-	16,4	111,80		
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25		
ИТОГО В ОБЕД	714,50							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Сельдь с луком	52	30	6,41	6,9	-	53,76	25%	
Картофельное пюре	10	130	2,73	4,29	19,63	100,88		
Чай с лимоном	31	200	0,2	0,1	11,0	41,3		
Пирог с повидлом	116	60	4,9	3,91	26,2	160,8		
Хлеб ржаной	12	30	1,44	0,36	12,48	59,40		
ИТОГО ЗА УЖИН	416,14							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1695,56								

ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ(в случае 6 дневной рабочей недели) ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	34	200	6,20	8,05	31,09	222,02	32%
Хлеб пшеничный	17	40	3,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,09	5,2	0,67	47,27	
Какао на молоке	19	200	4,1	3,5	17,33	118,80	
ВСЕГО:	494,23						
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,43	3,18	1,88	35,31	41%
Щи со сметаной	34	200	1,38	7,20	13,4	136,0	
Кнели из кур	68	70	12,78	14,51	5,91	205,32	
Макароны отварные	87	150	3,2	5,5	11,5	98,0	
Кисель из конц. плодового	15	200	-	-	19,6	94,47	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	643,35						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный геркулесовый	20	200	4,95	6,07	18,63	148,55	27%
Какао на молоке	19	200	4,1	3,5	17,33	118,80	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
Вафли	25	20	0,5	5,0	10,3	70,6	
ИТОГО ЗА УЖИН	417,55						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1555,13							

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

«26» *марта* 2025г.

[подпись]
Черепова Н. В.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №13

Е.В. Корнеева
приказ № *20* от «*26*» *марта* 2025



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН
ДЛЯ ДЕТЕЙ (3-7 лет)
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»
Г. ЩЁКИНО**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	37	200	4,27	3,73	38,4	243,92	24%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порц	0	8	0,06	6,24	0,10	56,72	
Сыр	20	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,0	11,0	41,0	
ВСЕГО:						483,88	
II ЗАВТРАК							
Сок	5	100	0,40	0,4	9,80	45,0	3%
ВСЕГО:						45,0	
ОБЕД							
Морковь отварная	27	50	3,75	3,63	6,28	62,5	47%
Щи со сметаной	34	200/5	1,68	8,01	19,53	76,4	
Плов из отварной птицы	80	180	31,84	38,8	35,14	639,51	
Кисель	16	200	-	-	19,6	99,47	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД						952,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сельдь с луком	54	30	5,4	6,9	-	81,6	26%
Картофельное пюре	10	150	3,1	4,95	22,65	116,4	
Какао на сгущ.молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
Хлеб ржаной	12	30	1,44	0,36	12,48	59,40	
ИТОГО ЗА УЖИН						516,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1997,56							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»	35	200	6,55	8,33	35,09	241,11	26%
Хлеб пшенич.	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,06	6,24	0,10	56,72	
Кофейный напиток с молоком	3	200	3,16	2,67	15,95	111,80	
ВСЕГО:	515,77						
II ЗАВТРАК							
Снежок	97	180	9,0	2,70	15,30	126,0	6%
ВСЕГО:	126,0						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,57	5,07	5,77	70,97	40%
Суп гороховый	90	200	6,38	6,74	22,4	156,0	
Котлета из кур	178	70	11,0	12,44	7,49	185,87	
Крупа гречневая	76	130	4,19	3,85	60,0	200,0	
Компот из с/ф	11	200	0,15	-	16,4	111,8	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	798,89						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога	88	150	21,50	5,61	29,69	255,27	28%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	40	200	0,12	0	12,04	48,64	
Вафли	0	30	0,96	0,84	24,03	105,0	
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	550,25						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1990,91							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная мол.	38	200	7,94	8,21	35,13	246,17	25%
Хлеб пшеничный	0	40	3,30	1,30	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0,07	7,80	0,10	70,90	
Чай с сахаром	86	200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	477,71						
II ЗАВТРАК							
Банан		100	1,5	0,1	19,2	89,00	4%
ВСЕГО:	89,00						
ОБЕД							
Салат витаминный	101	50	0,57	5,07	5,77	70,97	46%
Рассольник со сметаной	63	200	4,51	3,93	13,57	127,65	
Суфле из кур	68	70	24,65	28,55	1,67	362,26	
Картофельное пюре	10	130	2,77	5,25	20,19	139,06	
Компот из с/ф	11	200	0,15	-	16,4	111,80	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	885,99						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный гречневый	20	200	4,95	6,07	18,63	148,55	25%
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,40	
Хлеб пшеничный	17	30	2,31	0,9	14,94	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	474,70						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1927,40							

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша пшеничная	35	200	6,04	7,27	34,29	227,16	26%
Хлеб Пшеничный	17	40	3,30	1,30	23,0	112,0	
Масло слив.порционное	0	10	0,07	7,80	0,10	70,90	
Сыр	0	10	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	86	200	0,12	-	12,04	48,64	
ВСЕГО:	494,80						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	40,00	2%
ВСЕГО:	40,0						
ОБЕД							
Салат из капусты с морковью	103	50	0,82	5,04	5,31	67,47	41%
Свекольник	6	200	2,0	7,0	12,2	123,0	
Рыба по-польски	28	115	15,3	12,4	8,6	197,0	
Крупа рисовая	30	150	3,6	5,3	24,1	216,0	
Кисель из концентрата плодового	89	200	1,36	-	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	793,91						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Икра кабачковая	38	70	1,8	8,9	7,7	119	31%
Омлет натуральный	60	200	12,94	12,6	3,06	177,52	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,40	
Хлеб ржаной	12	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,78	3,91	26,06	154,15	
ИТОГО ЗА УЖИН	588,62						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1917,33							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	41	200	5,12	6,62	32,61	210,13	25%
Хлеб пшенич.	17	40	3,30	1,30	23,0	112,0	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Масло слив.порционное	0	8	0,056	6,24	0,08	56,72	
Чай с лимоном	31	200	0,20	0,1	11,0	41,3	
ВСЕГО:						456,25	
II ЗАВТРАК							
Ряженка	37	180	5,7	4,5	7,2	95,4	5%
ВСЕГО:						95,40	
ОБЕД							
Салат из св. помид.	0	50	0,5	3,34	1,75	40,25	45%
Суп картофельный с клецками	45	200	5,11	6,95	16,64	114,24	
Бефстроганов из мяса	64	100	18,42	21,14	3,25	276,88	
Крупа гречневая	76	120	4,19	3,85	60,0	200,0	
Кисель из конц. плодового	89	200	1,36	-	29,03	116,19	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД						821,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Фруктовый плов с маслом и сахаром	9	200	3,20	2,8	28,8	185,40	25%
Какао с молоком	19	200	4,1	3,5	17,33	118,8	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,6	
Булочка дорожная	58	50	0,61	0,61	15,4	67,98	
ИТОГО ЗА УЖИН						451,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							

1825,24

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная жидкая	40	200	6,33	8,90	25,49	207,38	29%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив порционное	0	8	0,056	6,24	0,08	56,72	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,79	3,92	26,07	154,15	
ВСЕГО:	524,39						
II ЗАВТРАК							
Сок	0	200	0,48	0,48	11,76	54,0	3%
ВСЕГО:	54,0						
ОБЕД							
Помидор консервированный	0	100	0,8	0,1	1,7	13,0	45%
Суп гороховый	90	200	6,38	6,74	22,4	156,0	
Суфле из кур	68	70	24,65	28,55	1,67	362,26	
Картофельное пюре	10	150	3,1	4,95	22,65	116,4	
Кисель из плодного концентрата	16	200	-	-	19,6	94,47	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	816,38						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	23%
Макароньы отварные	87	150	3,2	5,5	11,5	98,0	
Кофейный напиток с молоком	3	200	3,03	2,65	15,7	118,0	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,40	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,6	
ИТОГО ЗА УЖИН	425,10						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1819,87							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал	% содер жание
I ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая	35	200	6,04	7,27	34,29	227,16	25%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив порционное	0	8	0,056	6,24	0,08	56,72	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
ВСЕГО:	467,12						
II ЗАВТРАК							
Ацидолакт	97	200	10,0	3,0	17,0	140,0	7%
ВСЕГО:	140,0						
ОБЕД							
Салат из капусты	103	50	0,82	5,04	5,31	67,47	41%
Суп вермишелевый	10	200	2,0	0,16	13,4	64,3	
Птица отварная	81	70	18,22	18,22	0,97	242,68	
Рис отварной	30	150	3,6	5,3	24,1	216,0	
Компот из св. фруктов	23	200	0,13	0,12	21,72	88,0	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	752,72						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	59	150	18,20	6,23	29,81	248,81	27%
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,6	
Мармелад	49	20	0,02	-	15,58	64,2	
ИТОГО ЗА УЖИН	495,36						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1855,20							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	38	200	7,94	8,21	35,13	246,17	31%
Хлеб пшенич.	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив.порционное	0	8	0,056	6,24	0,08	56,72	
Какао на сгущ молоке	95	200	3,79	3,92	26,07	154,15	
ВСЕГО:	563,18						
II ЗАВТРАК							
Апельсин		170	0,7	0,25	19,0	73,0	4%
ВСЕГО:	73,0						
ОБЕД							
Салат из св. помидор	0	50	0,5	3,33	1,75	40,25	40%
Суп картофельный на кур б-не	85	200	10,1	5,4	20,0	163,6	
Печень по- строгановски	69	100	12,3	17,7	3,46	182,5	
Рис отварной	30	130	3,12	4,59	20,89	187,20	
Кисель из плодного концентрата	16	200	-	-	19,6	94,47	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	742,27						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
½ яйцо	4	20	1,05	0,95	0,05	24,8	25%
Макароны отварные	47	130/5	4,42	4,24	28,26	168,88	
Коф напиток с мол.	3	200	3,16	2,67	15,95	111,80	
Хлеб пшеничный	17	30	1,44	0,36	12,48	59,40	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,40	
ИТОГО ЗА УЖИН	458,28						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1836,73							

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная	41	200	5,12	6,62	32,61	210,13	24%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Сыр	20	9	2,68	2,73	-	36,1	
Масло слив.порц	0	8	0,056	6,24	0,08	56,72	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
ВСЕГО:					450,09		
II ЗАВТРАК							
Банан	0	100	1,5	0,1	19,2	89,0	5%
ВСЕГО:						89,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы с сол. огурцами	106	50	0,63	5,04	3,88	63,40	42%
Суп -лапша	7	200	2,0	6,35	18,1	91,3	
Рыба, тушенная в томате с овощами	32	140	14,52	8,03	7,51	160,29	
Крупа гречневая	18	150	4,83	4,45	71,25	295,0	
Кисель из плодового концентрата	16	200	-	-	19,6	94,47	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД					778,71		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из картоф с зел. горошком	110	100	3,04	11,38	10,76	157,0	29%
Омлет натуральный	60	200	12,94	12,6	3,06	177,52	
Хлеб пшенич.	17	30	2,01	0,27	11,6	79,6	
Какао с молоком	19	200	4,1	3,5	17,33	118,8	
ИТОГО ЗА УЖИН					532,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1850,72							

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная жидкая	32	200	7,44	8,07	35,28	243,92	29%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,4	
Масло порционное	0	8	0,056	6,24	0,08	56,72	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
ВСЕГО:	540,92						
II ЗАВТРАК							
Йогурт	24	180	6,18	4,81	10,44	108,0	6%
ВСЕГО:	108,0						
ОБЕД							
Салат из свеклы с морковью	117	50	0,66	5,04	3,84	63,04	38%
Рассольник на кур б-не	63	200	4,51	4,07	12,4	115,0	
Жаркое по- домашнему	85	200	22,51	18,16	25,72	356,38	
Компот из сухофруктов	11	200	0,15	-	16,4	111,8	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД	720,47						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая расс	18	100	5,23	4,81	75,01	251,13	27%
С молоком	96	100	2,8	3,2	4,71	58,0	
Чай с лимоном	31	200	0,2	0,1	11,0	41,30	
Пирог с повидлом	116	60	4,9	3,91	26,2	160,8	
ИТОГО ЗА УЖИН	511,23						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1880,62							

ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ (в случае 6 дневной рабочей недели) ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал	% содержа ние
I ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»	35	200	6,55	8,33	35,09	241,11	25%
Хлеб пшеничный	17	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
Масло слив. порционное	0	8	0,056	6,24	0,08	56,72	
Чай с сахаром	40	200	0,2	0,1	11,0	41,0	
ВСЕГО:						444,97	
ОБЕД							
Салат картофель с зел горошком	110	50	0,76	2,85	2,69	39,25	49%
Борщ со сметаной	21	200	4,48	9,7	10,3	134,0	
Суфле из кур	79	70	24,65	28,5	1,67	362,26	
Крупа рисовая	30	130	3,12	4,59	20,89	187,20	
Сок	5	200	0,4	0,4	23,2	96,0	
Хлеб ржаной	12	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
ИТОГО В ОБЕД						892,96	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая молочная	89	200	4,6	7,6	10,7	181,0	26%
Какао с молоком	19	200	4,1	3,5	17,33	118,8	
Печенье	14	20	1,17	3,32	13,62	93,4	
Хлеб пшеничный	17	30	2,01	0,27	11,6	79,60	
ИТОГО ЗА УЖИН						472,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
1810,73							