



Директор СЮСПК "Элем"

Турнина А. А.

«Медиа»

ДЛЯ
ДЕТЕЙ

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки			Углеводы			Энергетическая ценность			Витамин С		
		1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет		
День 1/ Понедельник 1 неделя															
Завтрак															
Суп молочный с крупой (пшенный)	101	150	180	5,41	6,99	6,7	8,04	16,92	19,8	105,89	128,76	1,36	1,63		
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42		
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0		
Итого:				11,38	14,69	15,54	17,95	46,82	58,2	336,49	409,89	2,43	3,05		
2-ой завтрак															
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0		
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51		
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51		
Обед															
Огуры свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	14,3		
Картофельное пюре	339	100	130	2,28	2,96	3,77	4,72	13,92	18,09	104,96	128,3	18,2	21,87		
Котлета мясная (Ясеп)	299	50		8,36		6,44		6,7		114,37		0,4			
Сосиски отварные (сад)	291		50		8,83		8,66		10,98		170		0		
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0		
Кисель	359	120	150	0	0	0	0	19,44	24,3	61,98	87,48	0	0		
Итого:				17,56	20,69	15	18,87	60,7	85,22	437,06	618,98	31,54	38,78		
Полдник															
Булочка с повидлом		60	60	5,11	5,11	4,83	4,83	31,91	31,91	218,4	218,4	0,25	0,25		
Чай с сахаром	411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1		
Итого:				5,22	5,26	4,86	4,87	41,01	44,04	259,77	273,56	0,325	0,35		
Итого за 1 день:				38,72	45,98	38,57	45,61	160,21	200,34	1138,37	1400,71	85,295	93,18		
День 2/вторник 1 неделя															
Завтрак															
Запеканка творожная с изюмом и со сгущенкой	251	100/20	120/20	8,4	10,08	8	9,6	18,62	22,34	154,15	188	0,72	0,77		
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75		
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04		
Итого:				16,72	20,77	17,26	20,57	51,95	62,18	384,91	467,53	1,91	2,56		
2-ой завтрак															
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24		
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1		
Итого:				1,95	1,95	0,12	0,12	14,17	14,17	83,33	83,33	3,34	3,34		
Обед															

Салат из белокачанной капусты (до 1 марта) Винегрет овощной (п)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	17,14	128,52	143,52	11,87	12,02
Макарона отварные со сливочным маслом	335	100	150	3,32	4,25	3,69	5,11	24,46	29,45	120,4	180,6	0	0
Кнели куриные	329	60	75	5,54	8,1	3,72	4,65	3,85	4,81	117,5	146,87	3,62	4,53
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов	394	120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:				16,69	23,39	13,72	18,65	72,2	90,74	501,99	661,64	28,724	36,38
Полдник													
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Итого:				5,84	6,49	5,56	6,13	21,24	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:				41,2	52,6	36,66	46,47	159,56	201,57	1127,69	1439,22	34,104	42,54
День 3 /Среда 1 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,83	5,8	8,13	10,46	15,63	21,27	126,72	185,85	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1
Итого:				9,33	11,79	13,95	17,26	52,1	69,08	334,07	435,63	2,8	3,5
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Итого:				0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Обед													
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Зеленый горошек консер	42	40	60	0,5	0,75	4,03	6,04	4,8	7,2	57,59	86,38	1,95	2,92
Шп из свеклы капуста с картофелем со сметаной на мкб	73	180/10/7	200/12/8	4,48	6,14	5,09	7,08	6,82	7,53	109	140,9	21,86	24,21
Жаркое по домашнему из говядины	290	160	190	15,36	19,43	8,58	10,75	20,1	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:				22,42	29,72	17,99	24,33	59,28	83,23	528,5	685,48	49,49	57,74
Полдник													
Булочка домашняя	452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				8,76	10,06	8,67	9,8	42,47	44,36	254,22	276,18	0,55	0,69
Итого за 1 день:				41,26	52,32	40,61	51,39	162,84	205,66	1178,35	1458,85	56,08	65,17
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,78	5,73	4,44	5,72	17,31	20,78	106,72	129,69	1,22	1,46
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				10,75	13,43	13,28	15,63	47,21	59,18	337,32	410,82	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт		85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48
Итого:				3,84	4,62	3,2	3,95	11,28	12,48	87,32	100,55	48	48
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8

Суп с клецками на мкб со сметаной	91	180/10/7	200/12/8	5,36	7,55	6,66	8,55	16,79	18,57	124,36	174,21	9,57	11,09
Запеканка рыбная с рисом		120	150	6,95	8,82	7,6	9,5	20,49	22,61	188,5	235,62	17,74	22,1
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Книсьель		120	150	0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Итого:				14,79	20,43	16,93	22,5	72,64	88,93	474,95	646,06	31,11	38,99
Полдник													
Оладьи со сливочным маслом	432	80/10	120/10	5,4	8,1	4,95	7,43	32,26	48,4	200,48	289,58	0,44	0,66
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				5,41	8,11	4,95	7,43	32,28	48,43	200,54	289,67	0,48	0,71
Итого за 1 день:				34,79	46,59	38,36	49,51	163,02	208,89	1100,13	1447,1	81,88	90,58
День 5 /Пятница 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	120/5	150/5	6,15	7,68	7,6	9,5	15,42	19,27	146,7	184,5	0,88	1,1
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				14,47	18,37	16,86	20,47	48,75	59,11	377,46	464,03	2,07	2,89
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Салат "Зимний" (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	8,24	11,87	17,1	117,31	130,89	6,8	9,1
Каша гречневая со сливочным маслом	330	100	130	4,45	5,85	4,78	6,59	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из говядины	293	35/35	40/40	5,96	6,92	5	5,71	14,77	16,88	157,3	187,56	1,19	1
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов	394	120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:				18,4	22,97	16,7	23,68	80,05	106,86	558,18	706,47	21,224	29,93
Полдник													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	4,2	6,72	2,33	2,73	8,93	14,28	74,7	122,3	0,22	0,36
Чай с сахаром	411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				4,31	6,87	2,36	2,77	18,03	26,41	116,07	177,46	0,295	0,46
Итого за 1 день:				41,74	53,55	39,09	50,84	158,51	205,26	1136,76	1446,24	74,589	84,28
День 6 /Суббота 1 неделя													
Завтрак													
Каша молочная пшеница со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	5,49	5,8	8,52	9,99	16,62	18,34	188,7	202,44	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Батат нарезной		40	50	3	4,5	1,2	1,7	20,6	30,8	104,8	157,2	1,2	1,5
Яйцо отварное	227	40	40	4,41	4,41	2,72	2,72	0,22	0,22	40,6	40,6	0	0
Итого:				14,93	17,42	14,76	17,51	29,02	34,8	308,53	348,69	3,66	4,51
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт		85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Свекла отварная	21	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8

Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	6,35	8,02	7,25	9,62	13,5	17,9	152,63	190,4	12,81	14,39
Картофель, тушеный в соусе	144	100	150	1,95	3,05	5,49	9,01	17,7	26,55	120,93	190	17,5	27,54
Говядина мясные	304	60	75	5,47	6,84	4,6	5,76	14,5	18,13	142,14	177,68	1,09	1,37
Хлеб ржаной -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из изюма	394	120	150	0,19	0,23	0	0	16,11	20,14	65,21	81,51	0,024	0,03
Итого:				16,45	22,2	20,27	28,83	77,75	108,7	574,23	788,34	35,284	49,13
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисель	359	200	200	0	0	0	0	27,02	27,02	106,64	106,64	0	0
Итого:				0,64	1,29	0,56	1,13	40,26	52,5	175,9	245,16	0,13	0,26
Итого за 1 день:				36,58	46,25	38,76	51,39	158,71	208,88	1143,71	1480,47	90,074	104,9
День 7 / Понедельник 2 неделя													
Завтрак													
Каши молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	5,49	5,8	8,52	9,99	20,62	26,14	192,33	222,44	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1
Итого:				9,99	11,79	14,34	16,79	57,09	73,95	399,68	472,22	2,53	3,11
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48
Итого:				1,47	1,47	0,2	0,2	15,47	15,47	95,96	95,96	51,24	51,24
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта)	42	40	60	0,49	0,73	4,06	6,09	4,49	6,73	52,48	78,72	2,8	3,12
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	10,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Рыба, запеченная в омлете	263	120	150	13,72	17,15	7,52	9,4	8,58	11,72	152,96	191,2	1,65	2,06
Хлеб ржаной -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:				20,98	26,51	16,38	20,98	47,8	68,66	427,09	559,04	17,43	21,69
Полдник													
Слойка с сахаром	441	60	60	4,86	4,86	7,3	7,3	38,8	38,8	202,5	202,5	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				8,76	10,06	10,67	11,8	44,47	46,36	268,4	290,36	0,55	0,69
Итого за 1 день:				41,21	49,85	41,56	49,72	165,14	204,91	1196,24	1425,24	70,9	76,53
День 8 / Вторник 2 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная с изюмом и со ступенкой	251	100/20	120/20	8,4	10,08	6	6,5	17,62	19,02	154,15	188	0,72	0,77
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Яйцо отварное		40	40	4,41	4,41	2,72	2,72	0,22	0,22	40,6	40,6	0	0
Итого:				18,78	22,19	17,56	19,13	47,74	57,64	425,35	509,73	1,79	2,19
2-ой завтрак													
Кисель	359	120	150	0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Итого:				0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0

Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленные (после 1 марта)													
	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	25,1	133,91	156,6	7,87	8,82
Рягу овощное	362	100	150	1,66	2,49	3,86	5,8	12,38	14,07	85,78	128,67	20,6	31
Котлета куриная	299	60	75	7,66	9,57	4,3	4,9	8,5	10,62	117,44	146,8	0,5	0,62
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150	0,03	0,04	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
Итого:				16,41	22,33	15,99	20,64	66,2	86,47	468,28	620,04	42,2	60,27
Подлник													
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Итого:				5,84	6,49	5,56	6,13	21,24	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:				41,03	51,01	39,11	45,9	154,62	200,36	1122,37	1443,97	44,12	62,72
День 9 / Среда 2 недели													
Завтрак													
Каша "дружба" молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	5,02	6,1	7,96	10,3	16,96	22,75	159,48	228,8	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				13,34	16,79	17,22	21,27	50,29	62,59	390,24	508,33	2,81	3,74
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				2,19	2,19	0,17	0,17	15,87	15,87	93,69	93,69	54,24	54,24
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	6,35	8,02	7,25	9,62	13,5	17,9	152,63	190,4	12,81	14,39
Голубцы ленивые	315	160	190	4,71	5,6	5,45	6,47	13,4	18,4	155,2	184,35	40,54	48,15
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов	394	120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:				13,57	17,72	15,37	20,54	54,14	75,68	444,06	577,29	57,174	68,37
Подлник													
Будочка домашняя	452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	4,2	5	6	8	66,15	88,2	0	0
Итого:				8,76	10,06	9,5	10,3	42,8	44,8	254,47	276,52	0,15	0,15
Итого за 1 день:				37,86	46,76	42,26	52,28	163,1	198,94	1182,46	1455,83	114,374	126,5
День 10 / Четверг 2 недели													
Завтрак													
Суп молочный с крупой	101	150	180	3,41	4,06	5,41	5,7	12,52	15,02	115,89	139,06	1,36	1,63
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1

Итого:					7.91	10.05	11.23	12.5	48.99	62.83	323.24	388.84	2.37	2.99
2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт			120	150	3.12	3.9	2.69	3.37	4.53	5.67	52.72	65.9	0.3	0.4
Фрукт	420	85			1.2	1.2	0.12	0.12	5.18	5.18	21.77	21.77	0.1	0.1
Итого:	386	85			4.32	5.1	2.81	3.49	9.71	10.85	74.49	87.67	0.4	0.5
Обед														
Овощи свежие	15	40		60	0.32	0.48	0.04	0.06	1.04	1.56	5.8	8.7	1.72	2.61
Шп из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	73	180/10/7	200/12/8		4.48	6.14	7.09	9.58	6.82	7.53	109	140.9	21.86	24.21
Картофельное пюре	339	100	130		2.28	2.96	3.77	4.72	13.92	18.09	104.96	128.3	18.2	21.87
Биточки рыбные из минтая	272	60	75		10	12.5	4.3	5.1	6.95	8.68	91.51	114.38	2.04	2.5
Хлеб ржано -пшеничный		30	50		1.91	3.19	0.24	0.4	12.43	20.71	52.61	87.68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150		0.17	0.21	0.05	0.06	15.13	18.92	51.7	64.62	1.76	2.21
Итого:					19.16	25.48	15.49	19.92	56.29	75.49	415.58	544.58	45.58	53.4
Подник														
Оладьи со сгущенкой	432	80/10	120/10		5.4	8.1	4.95	7.43	39.26	54.4	240.8	289.58	0.44	0.66
Чай без сахара	411	150	200		0.01	0.01	0	0	0.02	0.03	0.06	0.09	0.04	0.05
Итого:					5.41	8.11	4.95	7.43	39.28	54.43	240.86	289.67	0.48	0.71
Итого за 1 день:					36.8	48.74	38.48	47.34	154.27	203.6	1154.17	1410.76	48.83	57.6
День 11/ Пятница 2 недели														
Завтрак														
Кана яичная, молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7		4.17	5.3	6.98	9.37	20.22	24.26	145.17	189	1.45	1.89
Какао с молоком	416	150	200		3.06	4.08	2.96	3.94	12.47	16.6	87.6	116.8	1.07	1.42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10		2.91	3.62	5.88	5.97	17.43	21.8	143	164.33	0	0
Итого:					10.14	13	15.82	19.28	50.12	62.66	375.77	470.13	2.52	3.31
2-ой завтрак														
Сок	418	150	150		0.75	0.75	0	0	8.99	8.99	61.56	61.56	3.24	3.24
Фрукт	386	85	85		0.3	0.3	0.11	0.11	10.31	10.31	48.45	48.45	4.2	4.2
Итого:					1.05	1.05	0.11	0.11	19.3	19.3	110.01	110.01	7.44	7.44
Обед														
Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (до 1 марта)	21	40	60		0.57	0.86	1.81	2.74	3.86	5.23	37.54	49.18	13.21	19.8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12		5.48	6.11	4.87	8.24	11.87	17.1	117.31	130.89	6.8	9.1
Плов из говядины	321	160	190		11.33	13.46	7.92	9.4	25.8	30.69	244.15	279	0.82	0.99
Хлеб ржано -пшеничный		30	50		1.91	3.19	0.24	0.4	12.43	20.71	52.61	87.68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150		0.03	0.04	0	0	10.19	12.74	41	51.11	0.02	0.03
Итого:					19.32	23.66	14.84	20.78	64.15	86.47	492.61	597.86	20.85	29.92
Подник														
Кондитерское изделие		25	50		0.64	1.29	0.56	1.13	14.24	28.48	69.26	138.52	0.13	0.26
Кисломолочный продукт	420	200	200		5.2	5.2	5	5	8	8	88.2	88.2	0	0
Итого:					5.84	6.49	5.56	6.13	22.24	36.48	157.46	226.72	0.13	0.26
Итого за 1 день:					36.35	44.2	36.33	46.3	155.81	204.91	1135.85	1404.72	30.94	40.93
День 12/ Суббота 2 недели														
Завтрак														
Запеканка творожная с изюмом и со сгущенкой	251	100/20	120/20		8.4	10.08	6	6.5	17.62	19.02	154.15	188	0.72	0.77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200		2.52	2.8	2.59	2.87	13.68	15.2	87.14	96.82	1.17	1.75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70		5.8	7.89	6.67	8.1	19.65	24.64	143.62	182.71	0.02	0.04

	Итого:						16,72	20,77	15,26	17,47	50,95	58,86	384,91	467,53	1,91	2,56
Сок																
Фрукт		418	150	150			0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
		286	85	85			0,3	0,3	0,11	0,11	10,31	10,31	48,45	48,45	4,2	4,2
Итого:							1,05	1,05	0,11	0,11	19,3	19,3	110,01	110,01	7,44	7,44
Обед																
Свекла отварная		21	40	60			0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с крупой (пшенный) на мбо со сметаной		86	180/10/7	200/12/8			4,58	6,18	8,78	9,75	12,84	14,26	103,91	115,45	7,87	8,82
Жаркое по домашнему из говядины		290	160	190			15,36	19,43	8,58	10,75	20,1	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
Хлеб ржано -пшеничный			30	50			1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов		394	120	150			0,03	0,04	0	0	11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:							22,46	29,71	20,29	24,94	60,2	82,51	500,25	623,89	35,674	43,05
Полдник																
Кондитерское изделие			25	50			0,64	1,29	0,56	1,13	14,24	28,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисель		359	200	200			0	0	0	0	27,02	27,02	106,64	106,64	0	0
Итого:							0,64	1,29	0,56	1,13	41,26	55,5	175,9	245,16	0,13	0,26
Итого за 1 день:							40,87	52,82	36,22	43,65	161,71	206,17	1171,07	1446,59	45,154	53,31