

**I неделя I день (1,6 – 3)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша гречневая	150.0	209,29	5,53	8,72	25,14
	Какао с молоком	150.0	116,02	3,34	4,47	18,84
	Сыр Российский порционно	10.0	36,0	2,3	2,9	0
	Хлеб пшеничный	25.0	65,5	1,75	0,75	11,25
Итого за I завтрак		<b>335,0</b>	<b>426,42</b>	<b>12,88</b>	<b>22,15</b>	<b>75,33</b>
Завтрак II	Сок фруктовый	200.0	68,4	0,9	0	16,2
Итого за II завтрак		<b>200,0</b>	<b>68,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>16,2</b>
Обед	Салат из свежей моркови	45.0	37,19	0,48	2,26	
	Борщ с капустой	150.0/19,0/9,0	99,91	4,4	6,68	5,3
	Голубцы ленивые	150.0	215,09	12,32	15,35	102,98
	Компот из сухофруктов	150.0	58,2	0,12	0	18,78
	Хлеб пшеничный	35.0	91,7	2,45	1,05	17,15
	Хлеб ржаной	40.0	72,4	2,64	0,48	13,6
Итого за обед		<b>558,0</b>	<b>571,41</b>	<b>22,71</b>	<b>25,82</b>	<b>203,39</b>
Полдник	Булочка «Домашняя»	80.0	281,46	5,77	10,61	38,01
	Яйцо варенное	40,0(1шт.)	6,28	4,8	4,4	0,28
	Кисель плодово - ягодный	150.0	32,13	0	0	8,91
Итого за полдник		<b>270,0</b>	<b>319,87</b>	<b>10,57</b>	<b>15,01</b>	<b>38,34</b>
Итого за день		<b>1363,0</b>	<b>1886,1</b>	<b>47,0</b>	<b>62,0</b>	<b>232,85</b>

### I неделя II день (1,6 – 3)

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша геркулесовая	150.0	151,8	4,36	7,41	14,52
	Чай с молоком	150.0	44,9	0,55	0,27	6,5
	Масло сливочное	8.0	59,8	0,04	6,56	0,064
	Хлеб пшеничный	25.0	65,5	1,75	0,75	12,25
Итого за I завтрак		<b>333,0</b>	<b>322,0</b>	<b>6,7</b>	<b>14,99</b>	<b>33,33</b>
Завтрак II	Сок фруктовый	200.0	68,4	0,9	0	16,2
Итого за II завтрак		<b>200,0</b>	<b>68,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>16,2</b>
Обед	Салат из соленой сельди с луком	45.0	118,3	0	3,67	0
	Суп вермишелевый с курицей	150.0/23,0	161,05	6,61	6,83	13,32
	Картофельная запеканка с говяжьей печенью	150,0	303,62	20,54	9,3	28,01
	Компот фруктовый	150.0	37,3	0,006	0,006	10,39
	Хлеб пшеничный	20.0	52,4	1,4	0,6	9,8
	Хлеб ржаной	40.0	72,4	2,64	0,48	13,6
Итого за обед		<b>515,0</b>	<b>72,06</b>	<b>36,24</b>	<b>26,74</b>	<b>58,4</b>
Полдник	Каша рисовая	120.0	149,8	3,43	3,99	18,52
	Напиток из плодов шиповника	150.0	43,6	0,37	0	11,42
	Хлеб пшеничный	15,0	189,1	4,48	4,44	25,87
Итого за полдник		<b>285,0</b>	<b>382,6</b>	<b>8,28</b>	<b>8,43</b>	<b>55,81</b>
Итого за день		<b>1333,0</b>	<b>1493,7</b>	<b>43,63</b>	<b>48,53</b>	<b>174,13</b>

### I неделя III день (1,6 – 3)

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Омлет натуральный	110.0/5,0	175,3	9,4	13,77	3,47
	Кофейный напиток	150.0	91,0	2,34	3,52	11,49
	Масло сливочное	8,0	59,8	0,04	6,56	0,064
	Хлеб пшеничный	20.0	52,4	1,52	0,56	8,0
Итого за I завтрак		<b>293,0</b>	<b>378,5</b>	<b>13,30</b>	<b>24,41</b>	<b>23,03</b>
Завтрак II	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150.0	118,9	4,35	3,75	16,5
Итого за II завтрак		<b>150,0</b>	<b>118,9</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>16,5</b>
Обед	Винегрет овощной	45.0	43,55	1,20	2,3	4,96
	Щи со свежей капустой	150.0/23,0	108,76	5,07	7,16	3,32
	Котлета мясная	70.0	167,37	9,48	10,31	7,92
	Макароны отварные	150.0	161,7	3,52	5,25	20,9
	Кисель плодово - ягодный	150.0	26,7	0	0	7,51
	Хлеб пшеничный	26.0	68,12	1,82	0,78	12,74
	Хлеб ржаной	40.0	72,4	2,64	0,48	13,6
Итого за обед		<b>631,0</b>	<b>648,6</b>	<b>23,43</b>	<b>26,28</b>	<b>64,44</b>
Полдник	Пудинг творожный со сгущенкой	100,0/15,0	239,0	4,74	3,95	22,73
	Чай с лимоном	150/6	19,96	0,05	0,006	5,52
Итого за полдник		<b>250,0</b>	<b>258,9</b>	<b>4,79</b>	<b>4,42</b>	<b>28,25</b>
Итого за день		<b>1324</b>	<b>1404,7</b>	<b>45,8</b>	<b>59,8</b>	<b>136,04</b>

### I неделя IV день (1,6 – 3)

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша пшеничная	150.0	201,44	5,51	7,9	25,39
	Какао с молоком	150.0	115,7	3,57	4,9	12,53
	Сыр Российский порционно	10.0	46,8	2,92	3,57	0
	Хлеб пшеничный	20.0	52,4	1,52	0,56	8,0
Итого за I завтрак		<b>330,0</b>	<b>416,06</b>	<b>13,52</b>	<b>17,13</b>	<b>45,92</b>
Завтрак II	Фрукты свежие	200.0	60,0	1,35	0,3	12,0
Итого за II завтрак		<b>200,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,0</b>
Обед	Салат свекольный с соленым огурцом	45.0	51,3	1,28	1,96	4,61
	Суп гороховый с мясом птицы	150.0/13,0	90,51	8,58	8,05	17,82
	Котлета рыбная	70.0	159,58	11,39	5,72	6,91
	Рагу из овощей	150.0	98,87	1,69	4,19	10,78
	Компот из кураги	150.0	54,85	0,12	0	16,67
	Хлеб пшеничный	28.0	73,36	1,96	0,84	13,72
	Хлеб ржаной	40.0	72,4	2,64	0,48	13,6
Итого за обед		<b>633,0</b>	<b>600,1</b>	<b>24,66</b>	<b>16,07</b>	<b>67,44</b>
Полдник	Булочка «Домашняя»	80.0	279,77	5,87	10,79	38,93
	Молоко кипяченое	180.0	93,6	3,6	3,6	7,2
Итого за полдник		<b>260,0</b>	<b>373,37</b>	<b>9,47</b>	<b>14,39</b>	<b>46,13</b>
Итого за день		<b>1423,0</b>	<b>1449,5</b>	<b>48,19</b>	<b>47,89</b>	<b>171,49</b>

**I неделя V день (1,6 – 3)**

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша «Дружба»	150.0	185,9	5,80	8,04	11,94
	Кофейный напиток с молоком	150.0	66,8	1,5	2,26	9,94
	Масло сливочное	8.0	59,8	0,04	6,56	0,064
	Хлеб пшеничный	25.0	65,5	1,75	0,75	12,25
Итого за I завтрак		<b>333,0</b>	<b>378,0</b>	<b>9,09</b>	<b>17,61</b>	<b>44,19</b>
Завтрак II	Фрукты свежие	200.0	67,5	0,6	0,6	13,5
	Молоко кипяченое	150.0	92,8	3,2	4,8	6,4
Итого за II завтрак		<b>350,0</b>	<b>160,3</b>	<b>3,8</b>	<b>5,4</b>	<b>19,9</b>
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	45.0	37,16	3,54	0,56	26,04
	Суп из рыбы минтай	150.0	99,33	6,53	2,86	8,86
	Гуляш из говядины	70.0	148,9	9,06	8,65	12,08
	Гречка рассыпчатая	150.0	124,9	3,61	3,19	18,62
	Кисель плодово - ягодный	150.0	26,7	0	0	0,09
	Хлеб пшеничный	35.0	91,7	2,45	1,05	17,15
	Хлеб ржаной	20.0	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого за обед		<b>620,0</b>	<b>564,89</b>	<b>20,7</b>	<b>10,2</b>	<b>63,77</b>
Полдник	Яйцо варенное	1шт.(40.0)	62.8	4.8	4.4	0.28
	Йогурт	150.0	118,5	4,35	3,75	16,5
	Хлеб ржаной	20.0	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого за полдник		<b>240,0</b>	<b>217,5</b>	<b>11,16</b>	<b>8,39</b>	<b>23,58</b>
Итого за день		<b>1513,0</b>	<b>1320,7</b>	<b>44,75</b>	<b>44,81</b>	<b>151,44</b>

II неделя VI день (1,6 – 3)

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Суп молочный с макаронными изделиями	200.0	158.8	4.68	5.8	17.67
	Чай с молоком	150.0	54.26	0.45	0.27	8.61
	Сыр Российский порционно	10.0	46.8	2.92	3.77	0
	Хлеб пшеничный	25.0	65.5	1.9	0.7	8.55
Итого за I завтрак		<b>335.0</b>	<b>325.36</b>	<b>9.95</b>	<b>10.54</b>	<b>36.28</b>
Завтрак II	Фрукты свежие	200.0	67.5	0.6	0.6	13.5
Итого за II завтрак		<b>200.0</b>	<b>67.5</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>13.5</b>
Обед	Салат свекольный	45.0	84.69	0.54	4.6	7.62
	Рассольник с говядины	200.0	129.7	6.84	5.32	13.18
	Овощное рагу с отварной курицей	150.0	337,06	14,03	17,0	21,6
	Компот из сухофруктов	150.0	54,85	0	0	11,8
	Хлеб пшеничный	35.0	91,7	2,45	1,05	17,15
	Хлеб ржаной	40.0	72,4	2,64	0,48	13,6
Итого за обед		<b>620.0</b>	<b>763.4</b>	<b>26.65</b>	<b>28.47</b>	<b>91.61</b>
Полдник	Пирожок с повидлом	80.0	235,29	4,27	6,28	25,22
	Молоко кипяченое	150.0	92,8	0,42	1,41	1,98
Итого за полдник		<b>230,0</b>	<b>328,09</b>	<b>4,69</b>	<b>7,69</b>	<b>27,2</b>
Итого за день		<b>1385,0</b>	<b>1484,4</b>	<b>41,89</b>	<b>47,3</b>	<b>193,36</b>

## II неделя VII день (1,6 – 3)

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша гречневая	150.0	208,46	5,63	8,82	25,61
	Какао с молоком	150.0	137,2	3,57	4,9	18,8
	Масло сливочное	8.0	59,8	1,04	6,56	0,064
	Хлеб пшеничный	25.0	65,5	1,75	0,75	12,25
Итого за I завтрак		<b>333,0</b>	<b>474,29</b>	<b>11,99</b>	<b>21,03</b>	<b>56,72</b>
Завтрак II	Кондитерское изделие	30.0	137,7	1,8	5,4	19,9
	Сок фруктовый	200,0	68,4	0,9	0	16,2
Итого за II завтрак		<b>230,0</b>	<b>206,1</b>	<b>2,7</b>	<b>5,4</b>	<b>36,1</b>
Обед	Салат из свежей капусты	45.0	51,93	0,68	4,52	3,0
	Суп вермишелевый с курицей	150.0	153,82	6,64	6,83	16,51
	Суфле из отварной рыбы	70.0	132,14	11,41	2,97	5,03
	Картофельное пюре	150,0	127,6	2,85	3,69	20,0
	Кисель плодово - ягодный	150.0	21,46	0	0	5,99
	Хлеб пшеничный	35.0	91,7	2,45	1,05	17,15
	Хлеб ржаной	40.0	176,5	5,09	1,53	30,75
Итого за обед		<b>640,0</b>	<b>663,45</b>	<b>26,67</b>	<b>19,54</b>	<b>81,28</b>
Полдник	Запеканка творожная	80.0	140,24	4,91	4,84	12,69
	Чай с лимоном	150	22,24	0,06	0,006	6,14
Итого за полдник		<b>230,0</b>	<b>162,48</b>	<b>4,97</b>	<b>4,84</b>	<b>18,83</b>
Итого за день		<b>1433,0</b>	<b>1506,9</b>	<b>46,33</b>	<b>50,81</b>	<b>192,93</b>

## II неделя VIII день (1,6 – 3)

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша манная	150.0	206,3	5,35	9,28	22,07
	Кофейный напиток	150.0	94,01	2,45	4,39	13,26
	Сыр Российский порционно	10.0	46,8	2,98	3,77	0
	Хлеб пшеничный	20.0	52,4	1,52	0,56	8,0
Итого за I завтрак		<b>335,0</b>	<b>399,5</b>	<b>12,3</b>	<b>18,0</b>	<b>43,33</b>
Завтрак II	Йогурт	150.0	118,5	4,35	3,75	16,5
Итого за II завтрак		<b>150,0</b>	<b>118,5</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>16,5</b>
обед	Винегрет овощной	45.0	41,18	1,2	2,3	4,96
	Суп крестьянский со сметаной	150.0	105,2	5,96	7,41	12,55
	Котлета мясная	70.0	187,2	106,0	11,38	8,22
	Цветное пюре	150.0	139,03	2,37	7,22	16,24
	Напиток шиповника	150.0	47,05	0,37	0	12,52
	Хлеб пшеничный	25.0	65,5	1,75	0,75	12,25
	Хлеб ржаной	40.0	72,4	2,64	0,48	13,6
Итого за обед		<b>630,0</b>	<b>621,4</b>	<b>23,66</b>	<b>29,27</b>	<b>80,34</b>
Полдник	Ватрушка с творогом	80.0	210,3	7,74	6,82	27,8
	Молоко кипяченое	150.0	92,8	0,42	1,41	1,98
Итого за полдник		<b>230,0</b>	<b>308,5</b>	<b>4,56</b>	<b>6,25</b>	<b>29,78</b>
Итого за день		<b>1345,0</b>	<b>1447,9</b>	<b>44,87</b>	<b>57,25</b>	<b>159,6</b>



## II неделя IX день (1,6 – 3)

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша ячневая	150.0	164,5	3,98	6,87	22,7
	Какао с молоком	150.0	89,34	3,57	3,1	14,56
	Масло сливочное	8.0	59,8	0,04	6,56	0,064
	Хлеб пшеничный	25.0	65,5	1,75	0,75	12,25
Итого за I завтрак		<b>333,0</b>	<b>384,14</b>	<b>9,34</b>	<b>17,28</b>	<b>49,57</b>
Завтрак II	Кондитерское изделие	30,0	137,7	1,8	5,4	19,5
	Сок фруктовый	200.0	57,0	0,9	0	16,2
Итого за II завтрак		<b>230,0</b>	<b>194,7</b>	<b>2,7</b>	<b>5,4</b>	<b>35,7</b>
Обед	Салат из моркови с изюмом	45.0	37,43	0,36	2,25	4,36
	Суп домашняя лапша	150.0	103,47	6,74	10,37	21,04
	Котлета рыбная	70.0	136,02	12,65	5,22	6,81
	Рис отварной	150.0	153,03	2,31	5,24	23,13
	Компот из сухофруктов	150.0	45,7	0,12	0	18,67
	Хлеб пшеничный	23.0	60,26	1,51	0,69	11,27
	Хлеб ржаной	20.0	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого за обед		<b>608,0</b>	<b>572,41</b>	<b>25,01</b>	<b>24,01</b>	<b>73,41</b>
Полдник	Омлет натуральный	110,0/5,0	175,3	9,4	11,77	3,47
	Чай с сахаром	150.0	19,9	0	0	5,94
	Хлеб ржаной	20,0	36,2	1,32	0,24	6,8
	Горошек зеленый отварной	39,6	15,84	1,18	0,007	2,37
Итого за полдник		<b>280,0</b>	<b>231,42</b>	<b>15,76</b>	<b>16,57</b>	<b>17,65</b>
Итого за день		<b>1454</b>	<b>1433,9</b>	<b>45,77</b>	<b>43,7</b>	<b>174,9</b>

## II неделя X день (1,6 – 3)

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша пшеничная	150.0	179,0	5,18	7,18	22,25
	Кофейный напиток	150.0	90,63	2,45	4,39	15,98
	Масло сливочное	8.0	59,8	0,04	6,4	0,06
	Хлеб пшеничный	25.0	65,5	1,9	0,7	10,0
Итого за I завтрак		<b>333,0</b>	<b>394,99</b>	<b>9,57</b>	<b>18,67</b>	<b>49,28</b>
Завтрак II	Фрукты свежие (банан)	200.0	133,5	1,5	0,15	28,5
Итого за II завтрак		<b>200,0</b>	<b>133,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,15</b>	<b>28,5</b>
Обед	Салат из свежей капусты	50.0	55,11	0,54	4,54	2,4
	Суп свекольный со сметаной	150.0	131,65	1,36	8,42	6,25
	Суфле из печени	80.0	158,3	12,62	8,49	5,34
	Овощное рагу	150.0	165,7	3,23	6,20	20,71
	Напиток шиповника	150.0	43,65	0,37	0	11,53
	Хлеб пшеничный	35.0	91,7	2,48	0,35	16,17
	Хлеб ржаной	40.0	72,0	2,64	0,48	13,6
Итого за обед		<b>655,0</b>	<b>718,51</b>	<b>23,27</b>	<b>28,76</b>	<b>73,61</b>
Полдник	Запеканка творожная	80.0	166,16	4,91	4,32	13,67
	Кисель плодово-ягодный	150.0	22,14	0	0	6,04
Итого за полдник		<b>230,0</b>	<b>188,3</b>	<b>4,91</b>	<b>4,32</b>	<b>19,71</b>
Итого за день		<b>1418,0</b>	<b>1435,3</b>	<b>39,25</b>	<b>51,6</b>	<b>171,1</b>

**МЕНЮ**  
на I –я неделя 1-й день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша гречневая	200,0	229,29	7,36	1,97	35,97
	Какао на молоке	180,0	122,46	4,36	6,25	15,33
	Сыр порционно	15,0	54,0	3,45	4,35	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
<b>Итого:</b>		<b>435,0</b>	<b>510,55</b>	<b>17,37</b>	<b>13,77</b>	<b>70,9</b>
Завтрак II	Сок фруктовый	200,0	76,1	1,0	0	18,0
<b>Итого:</b>		<b>200,0</b>	<b>76,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>
Обед	Салат из свежей моркови	50,0	46,62	0,48	3,01	4,83
	Борщ с капустой	200,0	137,77	5,48	9,36	8,73
	Голубцы ленивые	180,0	375,02	18,71	20,37	137,4
	Компот из сухофруктов	180,0	72,79	0,16	0	19,69
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	50,0	90,4	3,3	0,6	17,0
<b>Итого:</b>		<b>700,0</b>	<b>827,5</b>	<b>28,06</b>	<b>36,23</b>	<b>145,67</b>
Полдник	Булочка домашняя	80,0	317,46	6,34	10,20	45,44
	Кисель плодово-ягодный	180,0	29,04	0	0	8,04
	Яйцо вареное	1шт(40,0)	6,28	4,8	4,4	0,28
<b>Итого:</b>		<b>300,0</b>	<b>352,7</b>	<b>11,14</b>	<b>14,6</b>	<b>53,76</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1635,0</b>	<b>1785,7</b>	<b>58,17</b>	<b>64,6</b>	<b>288,33</b>

## МЕНЮ

на I неделя 2-ой день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша геркулесовая	200,0	191,18	5,82	8,81	19,21
	Чай с молоком	180,0	72,38	0,24	0,36	12,28
	Масло сливочное	10,0	74,8	0,05	7,2	0,08
	Хлеб пшеничный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
	витаминизированный					
<b>Итого:</b>		<b>430,0</b>	<b>443,16</b>	<b>8,91</b>	<b>17,57</b>	<b>51,17</b>
Завтрак II	Сок фруктовый	200,0	76,0	1,0	0	18,0
<b>Итого:</b>		<b>200,0</b>	<b>76,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>
Обед	Сельдь солёная с репчатым луком	60,0	157,1	8,84	12,72	0,9
		200,0	203,23	7,71	7,3	23,97
	Суп вермишелевый с мясом птицы	180,0	383,3	25,95	9,93	37,45
		180,0	91,8	0	0	13,8
	Картофельная запеканка с печенью	20,0	52,4	1,4	0,6	9,8
		50,0	90,5	3,3	0,6	17,0
	Компот из свежих фруктов					
	Хлеб пшеничный					
	витаминизированный					
Хлеб ржаной						
витаминизированный						
<b>Итого:</b>		<b>690,0</b>	<b>694,48</b>	<b>46,6</b>	<b>31,07</b>	<b>109,12</b>
Полдник	Каша рисовая	150,0	181,42	7,90	9,15	22,79
	Напиток шиповника	180,0	58,63	0,6	0	15,09
	Хлеб пшеничный	20,0	52,4	1,4	0,6	9,8
	витаминизированный					
<b>Итого:</b>		<b>350,0</b>	<b>292,45</b>	<b>9,9</b>	<b>9,75</b>	<b>47,69</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1670,0</b>	<b>1789,9</b>	<b>66,41</b>	<b>58,39</b>	<b>225,98</b>

**МЕНЮ**  
на I неделя 3 день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Омлет натуральный	110,0/5,0	175,3	9,4	13,77	3,47
	Кофейный напиток	180,0	113,74	3,12	4,69	13,19
	Хлеб пшеничный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
	витаминизированный	10,0	74,8	0,05	7,2	0,08
	Масло сливочное					
<b>Итого:</b>		<b>330,0</b>	<b>468,64</b>	<b>15,37</b>	<b>26,86</b>	<b>32,79</b>
Завтрак II	Кисло молочный напиток	200,0	158,0	5,8	5,0	22,0
<b>Итого:</b>		<b>200,0</b>	<b>158,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>
Обед	Винегрет овощной	60,0	58,07	1,64	2,99	6,66
	Щи со свежей капустой	200,0	132,09	5,36	8,78	7,1
	Котлета мясная	70,0	167,3	10,77	11,78	8,98
	Макароны отварные	180,0	254,7	4,22	6,31	25,1
	Кисель плодово-ягодный	180,0	29,04	0	0	8,04
	Хлеб пшеничный	24,0	62,88	1,68	0,72	11,7
	витаминизированный	50,0	90,5	3,3	0,6	17,0
	Хлеб ржаной витаминизированный					
<b>Итого:</b>		<b>764,0</b>	<b>794,58</b>	<b>26,97</b>	<b>31,18</b>	<b>84,58</b>
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/180	289,03	7,42	3,75	25,22
	Чай с лимоном	180,0/8,0	35,94	0,07	0,008	10,14
<b>Итого:</b>		<b>280,0</b>	<b>324,97</b>	<b>7,49</b>	<b>3,76</b>	<b>35,36</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1574,0</b>	<b>1746,19</b>	<b>55,63</b>	<b>66,8</b>	<b>174,73</b>

**МЕНЮ**  
на I неделю 4 день Дошкольники  
t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша пшеничная	200,0	231,7	7,32	9,64	32,21
	Какао с молоком	180,0	151,46	4,76	6,54	16,78
	Сыр твердый	15,0	54,0	3,45	4,35	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
<b>Итого:</b>		<b>435,0</b>	<b>531,96</b>	<b>15,55</b>	<b>20,53</b>	<b>68,59</b>
Завтрак II	Фрукты свежие	180,0	79,2	1,44	0,54	14,4
<b>Итого:</b>		<b>180,0</b>	<b>79,2</b>	<b>1,44</b>	<b>0,54</b>	<b>14,4</b>
Обед	Салат свекольный с соленым огурцом	60,0	44,74	1,73	2,63	5,06
	Суп гороховый	200,0	250,58	7,29	7,68	28,23
	Котлета рыбная	70,0	155,8	14,52	6,67	7,75
	Рагу из овощей	180,0	164,83	2,83	7,01	17,53
	Компот из кураги	180,0	69,46	0,16	0	18,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26,0	68,9	1,84	0,72	12,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	50,0	90,5	3,3	0,6	17,0
	<b>Итого:</b>		<b>766,0</b>	<b>844,81</b>	<b>31,67</b>	<b>25,95</b>
Полдник	Булочка домашняя	100,0	306,38	6,71	12,37	41,65
	Молоко кипяченое	180,0	116,0	4,2	4,2	8,4
	Сок фруктовый	200,0	76,0	1,0	0	18,0
<b>Итого:</b>		<b>480,0</b>	<b>498,38</b>	<b>11,91</b>	<b>16,57</b>	<b>91,7</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1861,0</b>	<b>1954,3</b>	<b>60,55</b>	<b>63,59</b>	<b>240,11</b>

**МЕНЮ**  
на I неделя 5 день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша «Дружба»	200,0	240,96	5,91	9,76	28,65
	Кофейный напиток	180,0	90,4	4,0	3,0	13,67
	Масло сливочное	10,0	74,8	0,05	7,2	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
<b>Итого:</b>		<b>430,0</b>	<b>510,96</b>	<b>12,76</b>	<b>21,16</b>	<b>61,92</b>
Завтрак II	Фрукты свежие	200,0	90,0	0,8	0,8	18,5
	Молоко кипяченое	150,0	92,8	3,2	4,8	6,4
<b>Итого:</b>		<b>350,0</b>	<b>182,8</b>	<b>4,0</b>	<b>5,6</b>	<b>24,9</b>
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60,0	73,12	1,33	4,1	7,46
	Суп из свежей рыбы	200,0	123,45	7,62	3,16	19,46
	Гуляш из мяса говядины	70,0	148,9	9,06	8,65	12,08
	Гречка рассыпчатая	150,0	136,4	3,62	5,0	18,65
	Кисель плодово-ягодный	180,0	31,7	0	0	9,81
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	20,0	36,6	1,32	0,24	6,8
	<b>Итого:</b>		<b>720,0</b>	<b>754,9</b>	<b>25,75</b>	<b>12,35</b>
Полдник	Яйцо вареное	1шт(40,0)	62,8	4,8	4,4	0,28
	Йогурт питьевой	200,0	158,0	5,8	5,0	22,0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30,0	54,3	1,98	0,39	10,2
<b>Итого:</b>		<b>270,0</b>	<b>275,1</b>	<b>12,58</b>	<b>9,79</b>	<b>32,48</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1770,0</b>	<b>1723,3</b>	<b>55,09</b>	<b>58,9</b>	<b>213,6</b>

## МЕНЮ

На II неделя 6 день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	53,6	1,6	0,16	9,6
	Чай с молоком	180,0	69,26	0,66	0,39	10,43
	Сыр твердый	15,0	54,0	3,45	4,35	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
<b>Итого:</b>		<b>435,0</b>	<b>386,99</b>	<b>11,59</b>	<b>11,74</b>	<b>47,78</b>
Завтрак II	Фрукты свежие	180,0	81,0	1,8	0,18	16,2
<b>Итого:</b>		<b>180,0</b>	<b>81,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,18</b>	<b>16,2</b>
Обед	Салат свекольный	60,0	88,12	0,57	6,51	7,47
	Рассольник со сметаной	200,0	158,1	6,83	5,78	20,35
	Овощное рагу с отварным мясом птицы	180,0	442,65	21,16	25,25	24,99
	Компот из сухофруктов	180,0	72,79	0,2	0	19,69
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	50,0	90,5	3,3	0,6	17,0
<b>Итого:</b>		<b>710,0</b>	<b>956,96</b>	<b>34,86</b>	<b>39,34</b>	<b>109,1</b>
Полдник	Пирожок с повидлом	100,0	266,27	4,89	7,15	48,55
	Молоко кипяченое	180,0	116,0	4,0	6,0	8,0
<b>Итого:</b>		<b>300,0</b>	<b>382,27</b>	<b>8,89</b>	<b>13,15</b>	<b>56,55</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1625,0</b>	<b>1807,2</b>	<b>37,71</b>	<b>64,41</b>	<b>229,93</b>



## МЕНЮ

на II неделя 7 день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша гречневая	200,0	239,21	7,4	8,45	32,07
	Какао на молоке	180,0	110,5	3,16	4,14	13,68
	Масло сливочное	10,0	74,8	0,05	8,2	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
<b>Итого:</b>		<b>420,0</b>	<b>529,31</b>	<b>13,41</b>	<b>22,45</b>	<b>65,43</b>
Завтрак II	Кондитерское изделие	60,0	275,4	3,6	10,8	30,8
	Сок фруктовый	200,0	76,0	1,0	0	18,0
<b>Итого:</b>		<b>260,0</b>	<b>333,4</b>	<b>4,6</b>	<b>10,8</b>	<b>57,8</b>
Обед	Салат из свежей капусты	60,0	70,44	0,47	5,98	1,11
	Суп вермишелевый с мясом птицы	200,0	154,84	6,9	6,23	19,16
	Суфле из свежей рыбы	70,0	125,16	9,18	7,2	6,27
	Пюре картофельное	150,0	127,66	2,83	5,45	1,74
	Пюре картофельное	180,0	29,04	0	0	8,04
	Кисель плодово-ягодный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,0	90,5	3,3	0,6	17,0
	Хлеб ржаной витаминизированный					
<b>Итого:</b>		<b>750,0</b>	<b>702,44</b>	<b>25,48</b>	<b>26,66</b>	<b>64,88</b>
Полдник	Запеканка творожная	120,0	264,88	4,43	5,55	16,67
	Чай с лимоном	180,0	35,94	0,072	0,008	10,14
<b>Итого:</b>		<b>300,0</b>	<b>300,82</b>	<b>4,50</b>	<b>5,55</b>	<b>26,81</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1730,0</b>	<b>1865,9</b>	<b>47,99</b>	<b>65,46</b>	<b>214,92</b>

**МЕНЮ**  
на II неделя 8 день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша манная	200,0	271,62	7,13	12,33	28,73
	Кофейный напиток	180,0	81,3	0	0	6,93
	Сыр твердый	15,0	54,0	3,45	4,35	0
	Хлеб пшеничный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
	витаминизированный					
<b>Итого:</b>		<b>435,0</b>	<b>511,72</b>	<b>16,5</b>	<b>22,57</b>	<b>61,52</b>
Завтрак II	Кисло молочный напиток	200,0	158,0	5,8	5,0	22,0
<b>Итого:</b>		<b>200,0</b>	<b>158,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>
Обед	Винегрет с раст.маслом	60,0	61,13	1,64	2,98	6,66
	Суп крестьянский	200,0	204,02	8,15	9,7	25,02
	Котлета мясная	70,0	203,9	12,19	13,9	9,03
	Цветное пюре	150,0	144,96	8,7	1,34	16,59
	Напиток шиповника	180,0	53,1	0,4	0	13,9
	Хлеб пшеничный	29,1	76,24	2,03	0,87	14,25
	витаминизированный	50,0	90,5	3,3	0,5	17,0
	Хлеб ржаной					
витаминизированный						
<b>Итого:</b>		<b>739,0</b>	<b>833,81</b>	<b>29,86</b>	<b>29,29</b>	<b>102,39</b>
Полдник	Ватрушка с творогом	100,0	232,14	9,15	9,16	30,64
	Молоко кипяченое	180,0	121,8	0,55	1,85	2,59
<b>Итого:</b>		<b>280,0</b>	<b>353,91</b>	<b>9,7</b>	<b>11,01</b>	<b>33,23</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1654,0</b>	<b>1817,4</b>	<b>61,86</b>	<b>65,17</b>	<b>219,14</b>

**МЕНЮ**  
на II неделя 9 день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша ячневая	200,0	287,5	5,92	7,53	87,9
	Какао с молоком	180,0	158,13	4,76	6,54	17,77
	Масло сливочное	10,0	74,8	0,05	8,2	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
<b>Итого:</b>		<b>430,0</b>	<b>625,23</b>	<b>13,53</b>	<b>23,47</b>	<b>125,35</b>
Завтрак II	Сок фруктовый	200,0	76,0	1,0	0	18,0
	Пряник	60,0	275,4	3,6	10,8	39,9
<b>Итого:</b>		<b>260,0</b>	<b>351,4</b>	<b>4,6</b>	<b>10,8</b>	<b>57,8</b>
Обед	Салат морковный	60,0	44,08	0,51	2,62	5,07
	Суп домашняя лапша	200,0	90,46	7,77	1,32	24,37
	Котлета рыбная	70,0	155,3	14,52	6,42	7,75
	Рис отварной с овощами	150,0	182,54	2,38	7,37	23,71
	Компот из сухофруктов	180,0	70,53	0,2	0	19,69
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26,3	68,9	1,84	0,78	12,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30,0	54,3	1,98	0,35	10,2
	<b>Итого:</b>		<b>716,0</b>	<b>666,13</b>	<b>29,0</b>	<b>18,86</b>
Полдник	Омлет натуральный	110,0/5,0	175,3	9,4	13,77	3,47
	Чай с сахаром	180,0	33,3	0	0	9,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	20,0	36,2	1,32	0,24	6,8
	Зеленый горошек отварной	48,8	19,52	1,46	0,097	2,92
	<b>Итого:</b>		<b>363,8</b>	<b>254,3</b>	<b>10,72</b>	<b>14,01</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1769,0</b>	<b>1907,0</b>	<b>59,31</b>	<b>51,0</b>	<b>306,91</b>

**МЕНЮ**  
на II неделя 10 день Дошкольники

t – подачи блюд:

Прием пищи	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У
Завтрак I	Каша пшенная	200,0	245,38	6,92	9,58	29,01
	Кофейный напиток	180,0	126,07	3,42	7,08	18,45
	Масло сливочное	10,0	74,8	0,05	8,2	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
<b>Итого:</b>		<b>430,0</b>	<b>551,05</b>	<b>13,19</b>	<b>26,6</b>	<b>67,14</b>
Завтрак II	Банан	250,0	222,5	2,5	2,5	47,5
<b>Итого:</b>		<b>250,0</b>	<b>222,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>47,5</b>
Обед	Салат из свежей капусты	60,0	67,96	0,49	5,98	1,25
	Суп свекольник со сметаной	200,0	140,48	5,56	8,35	10,77
	Суфле из говяжьей печени	90,0	161,6	15,5	7,0	5,3
	Запеканка овощная	150,0	268,63	3,66	12,88	26,25
	Напиток шиповника	180,0	49,8	0,45	0	13,05
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	104,8	2,8	1,2	19,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	50,0	90,5	3,3	0,6	17,0
	<b>Итого:</b>		<b>770,0</b>	<b>883,77</b>	<b>31,76</b>	<b>36,01</b>
Полдник	Запеканка творожная	120,0	268,03	4,45	5,83	16,07
	Кисель плодово-ягодный	180,0	4,68	0	0	7,92
<b>Итого:</b>		<b>300,0</b>	<b>300,64</b>	<b>4,45</b>	<b>5,83</b>	<b>25,57</b>
		<b>1700,0</b>	<b>1957,6</b>	<b>51,9</b>	<b>65,51</b>	<b>233,43</b>