


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад «Белоснежка»
 Л.А. Власова

Примерное 24 - х дневное меню
для воспитанников дошкольного возраста (от 3 до 7-ми лет)
в МБДОУ «Детский сад «Белоснежка»

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	40/7	3,1	5,44	18,7	141,9	1
	Каша пшенная молочная	200	4,65	6,48	33,8	187	168
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,4	14,4	91	395
	Итого:		10,6	14,32	66,9	419,9	
2-ой завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок персиковый	200	0,6		33	136	
	Итого:		0,6		33	136	
Обед:	12-00 – 13-00						
	Салат из моркови с чесноком	60	0,92	3,07	4,76	51,01	49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	4,72	5,66	14,2	133,87	83
	Голубцы ленивые порционные	180	13,9	10,2	21,6	246	298
	Соус сметанный	50	0,76	2,65	3,24	40,14	354
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,8	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		25,56	22,3	102	722	
Полдник:	15-30 – 16 -00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Гренки с яблоком	75	3,16	6,4	29,3	189,06	31
	Итого:		8,64	12,16	38,3	291,06	
Ужин:	18-30 – 19-00						
	Салат из консервированной кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	42
	Горбуша запеченная с морковью	80	10,8	7,93	2,15	88,83	253
	Картофельное пюре	150	3,11	4,67	14,7	140,08	121
	Чай с сахаром	200	0,02		13,9	55,86	397
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		17,18	16,47	45,4	391,62	
	Итого за 1 – ый день:		63	65	286	1960	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30 /5	2,3	4,5	15,5	111,65	1
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,4	16	21,9	313,5	235
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,6	107	397
	Итого:		26,4	23,69	58	532,15	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Груша	180	0,64	0,48	16,7	76,14	
	Итого:		0,64	0,48	16,7	76,14	
Обед:	12-00 – 13-00						
	Салат из овощей с морской капустой	60	1,11	3,18	6,5	59,04	48
	Борщ с мясом и сметаной	23/200	7,91	5,82	10,9	128	62
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,1	9,5	25,7	237	291
	Соус томатный	50	0,67	2,24	3,77	38,44	587
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,9	97,6	372
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		26,9	21,76	97,5	697,58	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Печенье	30	2,7	3,53	26,8	89,4	
	Итого:		7,92	9,29	35,30	191,4	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,1	3,07	4,92	51,79	34
	Драчена	80	8,48	8,06	4,98	126,5	228
	Икра кабачковая	120	1,08	5,64	7,1	83,52	53
	Кисель «Русь»	180	0,29		33,4	136,02	380
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		13,34	17,17	61,25	468,33	
	Итого за 2 –ой день:		74	73	270	1965	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,22	15,5	118,26	1
	Колбаса отварная	50	30,4	11,1	0,75	128,5	275
	Рис отварной	100	2,48	2,78	25,82	138	317
	Чай с лимоном	200	0,05		14,15	57,9	393
	Итого:		35,23	19,1	56,22	442,66	
2 –ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок абрикосовый	200	1,0		25,4	110	
	Итого:		1,0		25,4	110	
Обед:	12-00 – 13-00						
	Салат «Витаминный»	60	1,02	3,02	4,02	48,68	67
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,88	6,72	15,47	154	87
	Котлета мясная «Карусель»	80	9,03	12,43	10,0	180,51	413
	Макароны отварные	75	2,75	2,25	13,2	84,22	317
	Фасолевого пюре	75	4,9	2,53	18,8	133,25	514
	Компот из брусники	200	0,17	0,13	25,8	91,3	13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		27,5	27,8	114	829,5	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,36	104	401
	Булочка с орехами	75	3,72	7,39	40,3	251	468
	Итого:		8,76	35,15	47,4	355	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Салат «Калейдоскоп»	60	2,1	6,57	6,15	91,1	Пр.1
	Котлета рыбная запеченная (хек)	80	8,3	8,64	7,99	129	255
	Картофельное пюре	150	3,11	4,67	14,7	140,08	321
	Напиток медовый	180	0,16		16,6	62,8	270
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	
	Итого:		15,95	20,12	60,1	490,38	
	Итого за 3-ий день:		89	86	303	2228	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,53	14,92	111,95	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	213
	Макаронны с овощами	150	5,51	4,14	25,42	132,22	105
	Чай с сахаром	200	0,02		13,97	55,86	685
	Итого:		12,96	13,27	54,59	362,83	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	
	Итого:		0,6	0,4	32,6	140	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат морковный с зеленым горошком и соленым огурцом.	60	0,81	3,05	3,44	45,63	58
	Суп с клецками	200	4,13	5,16	29,79	122,11	155
	Тефтели мясные с рисом	80	9,91	10,17	6,99	165,64	287
	Капуста тушенная	150	3,12	5,54	8,21	121,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,8	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		23,23	24,7	107,17	705,13	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	401
	Печенье	30	2,7	3,53	26,8	72,4	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	60,3	
	Итого:		8,0	9,32	58,14	233,5	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат «Фруктовый сад»	60	0,54	0,22	9,49	43,39	48
	Вареники ленивые	120	15,15	21,25	18,08	317,48	130
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,19	5,64	45,32	351
	Кисель из клюквы	180	0,1		24,89	101,9	378
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		19,23	24,09	72,5	578,6	
	Итого за 4-тый день:		63	72	325	2020	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и медом	30/5/20	2,51	4,53	30,98	177,55	1
	Каша молочная «Дружба»	200	5,99	8,42	28,04	213,64	311
	Чай с молоком	200	2,67	2,88	14,15	89	
	Итого:		11,02	15,83	77,22	480,19	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,00	627
	Итого:		0,8	0,8	19,6	94	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из белокочанной и морской капусты	60	0,99	3,06	5,68	57,54	49
	Солянка из птицы	200	7,84	10,26	6,05	124,52	158
	Плов с гречкой	200	17,93	17,88	24,49	331,53	439
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	26,08	106,58	631
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		30,22	31,92	79,4	710,67	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Горячий бутерброд «Детский каприз»	70	5,84	5,92	20,44	160,61	12
	Итого:		10,88	11,68	28,9	266,8	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,79	3,14	7,06	61,2	26
	Омлет с сыром	120	15,2	17,75	2,17	229,17	216
	Напиток из брусники	200	0,11	0,1	25,89	91,1	685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		17,62	21,15	44,89	428,47	
	Итого за 5_тый день:		71	81	250	1965	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/20	2,35	4,53	23,92	147,95	2
	Каша ячневая молочная	200	4,39	4,2	28,3	169	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,6	107	397
	Итого:		10,41	11,92	72,82	423,95	
2 - ой	10-30- 11-00						
Завтрак:	Груша	160	0,57	0,43	14,83	57,68	
	Итого:		0,57	0,43	14,83	57,68	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Бабушкин»	60	1,03	4,11	5,71	64,74	81
	Суп- пюре из картофеля на курином бульоне	16/200	6	8,28	27,34	217,69	86
	Колбаски по - черкески	80	13,38	10,28	9,6	190,69	5
	Рис отварной	75	1,86	2,09	19,36	103,5	165
	Икра морковная	75	1,11	4,07	5,49	61,68	54
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	35,99	133,6	636
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		28,61	29,66	130,92	909,4	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,36	104	401
	Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	472
	Итого:		10,08	7,68	40,93	276	
Ужин:	18 – 18-30						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,66	4,03	4,51	56,32	68
	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10,43	2,97	5,03	88,03	256
	Картофельное пюре	150	3,11	4,67	14,67	140,08	321
	Чай с лимоном	200	0,05		14,15	57,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		15,77	11,83	48,3	389,33	
	Итого за 6 –ой день:		65	63	307	2056	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,53	14,92	111,95	1
	Каша пшеничная молочная	200	6,47	8,69	24,92	185,23	311
	Чай с молоком	200	2,67	2,88	14,15	89	685
	Итого:		11,34	16641	58,04	406,1	
2ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Банан	150	1,57	0,53	22,05	100,8	627
	Итого:		1,57	0,53	22,05	100,8	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Волшебное зернышко»	60	1,11	4,13	8,48	76,15	80
	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	58
	Говядина, тушенная с капустой	230	22,62	22,82	11,49	293,55	440
	Компот из клюквы	200	0,15	0,06	21,07	88,2	374
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Полдник:	Итого:		30,33	31,77	79,27	683,32	
	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченный	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Зефир	30	0,2		24	98	
	Итого:		4,78	5,55	31,58	183	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат яблочный	60	0,23	0,23	7,68	34,08	46
	Запеканка из творога с морковью	150	13,4	16	22,91	284	240
	Соус сметанный	50	0,76	2,65	3,24	40,14	600
	Кисель из брусники	180	0,14		25,7	105,14	378
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		17,02	19,36	73,93	533,9	
	Итого за седьмой день:		65	73	265	1907	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/7	2,34	5,34	14,11	117,97	1
	Колбаса отварная	50	30,4	11,1	0,75	128,5	275
	Макароны отварные	100	3,66	3	17,62	112,3	317
	Чай с сахаром	200	0,02		13,09	55,86	393
	Итого:		36,42	17,11	45,57	414,63	
2-ой Завтрак:	Сок абрикосовый	200	1,0		25,4	110	
	Итого:		1,0		25,4	110	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из св. помидор с репчатым луком	60	0,68	3,71	2,84	43,46	14
	Щи из св. капусты с картофелем на мясном бульоне	200	4,2	6,36	6,93	101,25	67
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,83	16,3	5,24	250	277
	Картофельное пюре	150	3,11	4,67	14,67	140,08	141
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	31,78	113	321
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,69	72,4	
	Итого:		32,93	34,7	85,26	800,6	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	401
	Крендель сахарный	50	2,54	7,57	27,87	190	460
	Итого:		7,58	13,33	35,85	290,8	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Икра из баклажан	60	0,84	2,73	3,69	43,02	52
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	80	9,82	3,72	10,67	115,7	261
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,97	3,99	21,52	146,65	165
	Напиток из фруктового сока	200			21,98	87,9	270
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	56,8	
	Итого:		17,15	10,6	67,7	450,07	
	Итого за 8 –ой день:		95	76	260	2066	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/7	2,24	5,31	14,11	117,97	1
	Творожная масса запеченная	150	21,36	15,0	15,66	285,04	241
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	20,6	107	397
	Итого:		37,27	38,5	50,37	510,01	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64	
	Итого:		1,4	0,3	12,1	64	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из овощей с морской капустой	60	1,11	3,18	6,5	59,04	48
	Суп кудрявый на курином бульоне	16/200	7,58	7,76	10,54	165,36	87
	Котлета мясная рубленая, запеченная в молочном соусе	110	9,67	10,62	8,61	128	281
	Морковь припущенная	75	0,9	1,46	5,71	39,72	331
	Каша пшеничная рассыпчатая	75	2,4	2,8	19,52	124	124
	Компот из брусники	200	0,17		25,08	91,3	13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		25,99	26,59	90,48	726,82	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Печенье	30	2,32	3,53	26,8	85,1	
	Итого:		8,29	9,29	35,87	187,1	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Огурец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10
	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	120	19,22	9,72	2,2	172	247
	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108	125
	Чай с лимоном	200	0,05		14,25	57,9	393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,4	70,5	
	Итого:		24,16	15,8	49,50	415	
	Итого за 9 –ый день:		90	87	237	1903	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,53	14,92	111,95	1
	Каша геркулесовая молочная	200	6,16	9,13	22,96	199,85	311
	Чай с сахаром	200	0,02		13,97	55,86	397
	Итого:		8,53	13,66	51,85	367,66	
2-ой Завтрак:	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Итого:		08	0,8	19,6	94	
	Салат из болгарского перца с луком	60	0,77	3,06	2,99	42,76	4
	Суп рисовый с мясом	17/200	6,54	7,47	12,63	139,56	150
	Печень, запеченная с овощами	80	16,45	6,93	6,96	160,62	430
	Картофельное пюре	150	3,11	4,67	14,67	140,08	321
	Напиток лимонный	200	0,16		14,4	58,7	669
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		31,83	23,09	78,53	678,7	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Мармелад	30	0,16		31,82	96,3	
	Итого:		5,64	5,76	40,89	196,3	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат «Осенний»	60	3,34	6,68	2,67	85,45	82
	Макароны отварные с маслом	150	5,49	4,5	26,43	168,45	317
	Кисель из клюквы	180	0,1		24,89	101,9	685
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		11,42	11,61	68,39	426,3	
	Итого за 10- ый день:		68	71	255	1762	
	Среднее за 10 дней:		60	67	290	1980	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 11			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	7,07	8,82	19,87	190,75	2
	Каша пшеничная молочная	200	6,00	8,55	23,87	197,87	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4	14,4	91	395
	Итого:		15,92	20,25	58,14	479,62	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Слива	150	1,2	0,45	17,1	73,5	
	Итого:		1,2	0,45	17,1	73,5	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,59	3,08	2,12	39,28	2
	Борщ украинский со сметаной на мясном бульоне	9/200	4,85	6,08	11,96	130,08	113
	Мясной рулет с луком и яйцом	80	9,01	11,56	6,13	175,02	458
	Картофель, тушенный в соусе	150	3,27	10,77	25,11	157,6	126
	Компот из чернослива	200	0,58	0,18	34,34	143,8	638
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,08	4,9	23,5	
	Итого:		22,35	32,35	101,66	759,78	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,36	104	401
	Пирожки с яблоками	50	3,75	4,02	32,26	180,19	454
	Итого:		8,79	9,78	39,62	284,19	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат «Попоньинский»	60	0,67	4,0	2,92	69,66	25
	Омлет с овощами	120	8,87	10,01	4,9	144,13	220
	Чай с медом	200	0,04		24,1	95	685
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		12,07	14,48	56,32	379,29	
	Итого за 11-й день:		60	77	273	1976	

Прием пищи	Наименование блюдов	Выход блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
День 12							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/20	2,51	3,93	28,8	161	1
	Творожный пудинг запеченный	150	19,6	16,13	34,01	322,49	235
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	279
	Чай с сахаром	200	0,02		13,97	55,86	397
	Итого:		23,1	22,32	83,41	590,1	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Хурма	200	0,8	0,8	30,6	134	
	Итого:		0,8	0,8	30,6	134	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из болгарского перца с репчатым луком	60	0,77	3,03	3,44	43,4	19
	Суп картофельный с галушками на курином бульоне	200	8,41	7,11	20,6	182	34
	Плов из птицы	210	16,3	17	34,69	376	304
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,8	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		26,69	24,96	114,79	788	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Кефир	180	5,04	5,76	7,36	104	401
	Пирог открытый с джемом	60	3,7	1,9	21,19	165	
	Итого:		8,74	7,66	28,55	269	
Ужин:	18 – 18-30						
	Огурец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10
	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	160	14,94	4,66	5,08	120	244
	Картофель отварной	75	1,54	2,96	12,09	81	251
	Напиток лимонный	200	0,16		14,4	58,7	270
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого:		19,22	7,11	46,43	337	
	Итого за 12-ый день:		79	63	304	2118	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 13							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	40/7	3,06	6,24	20,65	151,07	1
	Колбаса отварная	50	30,4	11,1	0,75	128	278
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,2	2,88	25,85	145,1	321
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,6	107	397
	Итого:		41,33	48,51	67,85	531,18	
2-ой завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	
	Итого:		1,4	0,4	22,8	102	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Светофор»	60	0,75	3,04	3,7	47,04	90
	Щи сибирские с фасолью на мясном бульоне	200	5,28	6,8	15,77	129,35	18
	Бефстроганов из вареного мяса	80/80	20,68	16,57	4,38	249	317
	Картофель отварной	75	1,54	2,96	12,09	81	125
	Икра морковная	75	1,62	3,05	8,15	70,28	54
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	35,99	133,6	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		35,02	32,47	105,9	847,94	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	4,88	9,07	102	401
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106	
	Итого:		6,32	5,87	32,26	208	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Салат из сладкого перца из свежих огурцов	60	0,72	3,03	2,81	41,1	20
	Крупеник	150	14,4	10,47	26,85	259	186
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
	Чай с молоком	200	2,67	2,88	14,15	89	685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		19,73	20,04	55,41	458,33	
	Итого за 13-ый день:		104	107	285	2147	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 14			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,53	14,92	111,95	1
	Каша пшеничная молочная	200	5,33	6,2	36,65	225,5	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4	14,14	91	395
	Итого:		10,53	13,13	65,97	428,45	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Киви	150	1,2	0,6	12,5	70,5	
	Итого:		1,2	0,6	12,5	70,5	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из редиса с яблоком и свежим огурцом	60	0,5	3,1	2,67	40,79	40
	Суп сырный на курином бульоне	16/200	8,71	9,24	13,28	176,98	Пр. № 2
	Курица по-молдавски с макаронами	200	18,1	10,36	32,17	259,39	39
	Компот изюма	200	0,46	0,1	24,14	90,09	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		32,09	20,46	96,53	663,96	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,38	100,8	401
	Плюшка сдобная	75	7,77	9,2	41,7	282,4	468
	Итого:		12,81	14,96	49,08	383,2	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Помидор порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	10
	Рыба запеченная с болгарским перцем (кета)	80	11,65	6,71	2,05	101,32	107
	Картофельное пюре	150	3,11	4,67	14,67	140,08	322
	Чай с лимоном	200	0,05		14,15	57,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		17,96	11,89	47,55	384,2	
	Итого за 14 – ый день:		75	61	270	1930	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 15							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,12	15,51	118,26	1
	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	168
	Чай с сахаром	200	0,02		13,97	55,86	397
	Итого:		6,84	9,19	60,2	353,16	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	69	368
	Итого:		0,6	0,6	15,4	69	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из свежих помидор и болгарского перца	60	0,77	3,1	3,08	44,08	20
	Уха из кеты	200	11,25	6,43	6,28	144,89	87
	Колбаски мясные «Гречаники»	80	13,61	16,14	12,11	208,91	51
	Картофель отварной	75	1,42	2,15	11,05	71,17	125
	Свекольное пюре	75	1,12	2,52	6,55	53,47	324
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,8	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,24	17,1	90,5	
	Итого:		33,43	31,05	98,86	773,61	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченный	200	5,48	5,76	9,07	102	400
	Гренки запеченные в яйце	50	11,86	12,01	38,83	275,75	27
	Итого:		17,34	17,77	47,9	377,75	
Ужин:	18 – 18-30						
	Икра овощная сборная	60	0,75	3,11	4,58	51,5	83
	Плов из птицы	200	15,4	16,3	33,0	357,4	304
	Кисель из джема	180	0,09		21,08	84,78	383
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого:		18,5	19,67	73,42	564,18	
	Итого за 15-ый день:		77	79	296	2136	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 16			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/5	6,68	8,45	19,39	180	1
	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	5,39	6,38	27,13	187	168
	Чай с молоком	200	2,67	2,88	14,15	89	394
	Итого:		14,74	17,71	60,83	456	
2-ой Завтрак:	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	
	Итого:		1,4	0,2	26,4	120	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,94	3,13	5,51	54,77	25
	Суп кудрявый на мясном бульоне	9/200	6,82	6,5	14,41	139,71	37
	Говядина тушеная с капустой	80/150	25,95	24,99	9,05	393,64	440
	Компот из брусники	200	0,17		25,89	91,3	175
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,69	72,4	
	Итого:		38,2	35,39	73,33	792,27	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Пицца	80	5,26	5,99	10,19	123,02	Пр.1
	Итого:		10,74	11,75	19,26	225,02	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Салат из свеклы с ядром грецкого ореха	60	2,63	10,34	5,6	125,97	89
	Морковь тушеная с рисом и черносливом	180	3,13	4,3	43,58	225	136
	Кисель из клюквы	180	0,1		24,89	101,9	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	56,8	
	Итого:		18,11	14,84	83,91	509,7	
	Итого за 16-ый день:		83	80	264	2103	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 17			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,53	14,92	111,95	1
	Каша ячневая молочная	200	5,7	8,15	23,66	172,13	311
	Чай с сахаром	200	0,02		13,97	55,86	392
	Итого:		8,07	12,68	52,55	339,94	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,00	
	Итого:		0,8	0,8	19,6	94,00	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Аппетитный»	60	3,49	8,0	5,93	89,56	32
	Рассольник с кукурузой на мясном бульоне	200	3,81	3,7	14,6	107,29	130
	Пудинг из говядины	80	13,81	7,73	0,89	141,69	290
	Каша гречневая рассыпчатая	75	3,72	3,17	16,14	109,99	313
	Икра свекольная	75	1,29	3,66	7,92	70,59	54
	Напиток из фруктового сока	200			21,98	87,9	77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		30,94	27,08	94,4	231,25	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Кефир	180	5,04	5,76	7,36	1044	401
	Булочка «Ромашка»	50	3,58	5,65	28,08	199,43	150
	Итого:		8,62	11,41	35,54	231,25	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат морковный	60	0,72	3,05	5,8	54,2	55
	Зразы из творога с изюмом	160	19,74	16,58	47,87	323,95	241
	Кисель из яблок	180	0,1	0,09	26,38	96,76	378
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		23,05	20,11	94,45	545,41	
	Итого за 17 – ый день:		71	72	297	1955	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 18			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	40/7	3,06	6,24	20,65	151,07	1
	Колбаса отварная	50	30,4	11,1	0,75	128,5	275
	Макаронны отварные	100	3,66	3	17,62	112,3	317
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,6	107	397
	Итого:		40,79	23,53	59,62	498,87	
2 - ой Завтрак:	10-30- 11-00						
	Абрикос	200	1,8	0,2	18	88	
	Итого:		1,8	0,2	18	88	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Винегрет с морской капустой	60	2,73	3,22	4,01	56,28	49
	Суп- лапша на курином бульоне	16/200	6	8,28	27,34	217,69	86
	Котлета рубленая из птицы	80	10,35	13,62	12,6	202	305
	Капуста цветная отварная	75	1,53	2,67	2,79	40,88	127
	Морковь припущенная	75	0,9	1,46	5,71	39,72	331
	Компот из брусники	200	0,17	0,13	25,89	91,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		26,5	30,14	105,28	785,37	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Напиток молочный кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Мармелад	30	0,16		31,82	96,3	
	Итого:		5,64	5,76	40,89	198,3	
Ужин:	18 – 18-30						
	Икра сборная овощная	60	0,71	3,11	5,26	51,46	35
	Омлет с сыром	120	13,82	18,54	2,02	229,6	216
	Кисель из фруктового сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,84	47	
	Итого:		16,56	21,94	44,3	439,3	
	Итого за 18 - ый день:		91	82	268	2010	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 19							
	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/6	3,09	4,72	18,72	135,26	1
	Вермишель молочная	200	7,0	7,9	24,7	141	93
	Чай с лимоном	200	0,05		14,15	57,9	393
	Итого:		10,14	12,62	57,57	334,16	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	
	Итого:		0,6	0,4	32,6	140	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,09	6,86	58,02	35
	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	9/200	4,3	6,49	8,18	111,25	135
	Шницель мясной	80	8,87	8,17	9,35	167	282
	Картофельное пюре	75	1,56	2,1	7,03	70,04	121
	Капуста тушеная	75	1,55	2,40	4,10	60,53	336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,77	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		22,2	23,03	94,24	717,34	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	17,18	130	401
	Пирог открытый с яблоками	70	3,19	1,74	33,52	165,8	459
	Итого:		8,23	7,5	41,9	295,8	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Салат «Фруктовый сад»	60	0,54	0,22	9,49	43,30	48
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,4	16	21,9	313,59	238
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	9,96	50,75	279
	Кисель из клюквы	180	0,1		24,89	101,9	378
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого:		24,29	18,75	70,95	579,99	
	Итого за 19 - ый день:		65	63	389	2067	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 20			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/6	2,33	4,63	14,09	111,09	1
	Каша ячневая молочная	200	4,39	5,41	28,3	181,3	169
	Чай с сахаром	200	0,02		13,97	55,86	397
	Итого:		6,74	10,04	56,36	348,25	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого:		0,8	0,2	7,5	38	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из белокочанной капусты с морковью и изюмом	60	1,29	3,04	5,4	51,54	20
	Суп вермишелевый с рубленым яйцом на курином бульоне	16/200	7,47	8,62	12,3	154	Пр. № 1
	Запеканка из печени с рисом	210	19,7	15,20	26,49	293,23	394
	Соус сметанный	50	0,76	2,65	3,24	40,14	600
	Компот из клюквы	200	0,17	0,13	22,01	91,3	374
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		33,55	38,35	75,26	749,96	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Булочка творожная	75	9,81	4,54	37,19	229	488
	Итого:		15,29	10,03	46,26	331	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,0	56,34	33
	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	7,77	2,06	4,03	256	356
	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	74,1	336
	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32	583
	Напиток из брусники	200	0,11	0,1	25,89	82,3	374
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		16,64	12,24	28,5	288,89	
	Итого за 20-ый день:		73	71	214	1756	
	Среднее за 10 дней:		60	66	290	1980	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 21			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,68	14,56	139	1
	Каша гречневая молочная	200	9,94	11,2	32,44	273,7	168
	Чай с молоком	200	2,67	2,88	14,15	89	393
	Итого:		17,34	20,76	61,15	470,6	
2ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92	
	Итого:		1,0	0,2	20,2	92	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Мозаика»	60	0,99	3,13	5,92	56,4	65
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	9/200	4,49	6,49	13,43	130,05	76
	Котлета мясная рубленая с белокочанной капустой	80	9,65	11,02	6,9	166,06	455
	Зеленый горошек	50	1,51	2,18	3,16	38,26	10
	Картофельное пюре	100	2,07	3,18	9,78	93,78	321
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		23,97	26,78	93,9	735,05	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Сухарик	35	2,85	0,44	16,49	77,8	26
	Итого:		8,33	6,20	25,56	179,8	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Салат из яблок с черносливом	60	0,57	0,27	17,46	74,58	30
	Запеканка морковная с творогом	150	12,56	15,95	25,96	272	154
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	279
	Напиток лимонный	200	0,16		14,4	58,7	270
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	
	Итого:		15,12	28,70	76,15	541,04	
	Итого за 21 – ый день:		66	83	277	2018	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 22							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,72	32,02	207	1
	Творожный пудинг с яблоками	150	20,42	18,09	21,95	313,5	240
	Соус молочный сладкий	30	0,59	1,37	4,02	30,76	351
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,85	1,74	18,83	102	396
	Итого:		26,95	25,92	76,82	653,26	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64	
	Итого:		1,4	0,3	12,1	64	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из болгарского перца с репчатым луком	60	0,78	4,07	3,03	51,9	54
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	5,77	4,65	14,05	121,32	81
	Суфле из отварного мяса с рисом	120	15,59	11,39	16,7	232	279
	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	74,1	336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,8	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,2	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		29,46	24,13	101,3	729,82	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Кефир	180	4,2	4,8	16,1	12,9	400
	Рогалик с курагой	60	0,64	0,56	2,4	105,96	210
	Итого:		4,8	5,4	18,5	118,86	
Ужин:	18 – 18-30						
	Огурец порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10
	Рыба запеченная в омлете (хек)	160	26,14	8,74	5,14	204	249
	Чай с сахаром	200	0,02		13,97	55,86	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого:		28,86	8,99	35,01	336,96	
	Итого за 22- ой день:		91	65	244	1903	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 23							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,22	15,51	118,26	1
	Каша манная молочная	200	7,9	10,31	28,62	241	168
	Чай с молоком	200	2,67	2,88	14,15	89	394
	Итого:		12,87	18,41	58,28	448,26	
2-ой Завтрак:	10-30- 11-00						
	Банан	150	1,57	0,53	22,05	100,8	
	Итого:		1,57	0,57	22,05	100,8	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из белокочанная ной капусты и свежих огурцов	60	1,01	3,08	3,15	44,82	19
	Свекольник на мясном бульоне	9/200	4,52	8,37	11,36	122,11	114
	Азу по - татарски	230	17,32	24,93	25,35	364,26	Пр. № 3
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,77	113	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		28,11	37,16	98,57	781,69	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	180	5,48	5,76	9,07	102	400
	Сочник с творогом	50	6,16	7,72	10,04	169,58	
	Итого:		11,64	13,48	19,11	279,58	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	54
	Колбаса отварная	50	5,7	9,1	0,75	107	9
	Рис отварной	75	1,82	3,17	18,83	114,2	393
	Кисель из яблок	180	0,1	0,09	26,38	106,76	378
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого:		11,31	15,36	68,12	458,52	
	Итого за 23 –ый день:		66	85	266	2061	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 24			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	40/5	2,35	4,34	15,93	112,55	1
	Каша рисовая молочная	200	8,09	10,44	37,87	281,86	168
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	89
	Итого:		14,11	17,97	69,62	501,41	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Хурма	180	1,44	0,72	14,58	68,03	
	Итого:		1,44	0,72	14,58	68,03	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Степной»	60	0,94	3,13	5,51	54,77	25
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	9/200	7,2	6,62	13,32	141,25	81
	Биточки по - белоруски	80	16,8	16,5	1,62	222,21	467
	Картофельное пюре	150	3,11	4,67	14,67	140,08	321
	Компот из брусники	200	0,17	0,12	22,1	91,3	374
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		33,04	31,2	84,16	787,11	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,38	100,8	401
	Булочка городская	60	3,92	4,49	7,64	92,25	Пр. №1
	Итого:		8,96	10,25	15,02	193,05	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат из кукурузы с фасолью	60	3,0	0,24	12,39	92,46	82
	Пудинг рыбный запеченный	150	18,3	8,66	12,42	190	269
	Чай с сахаром	200	0,02		13,9	55,86	686
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		24,25	15,73	43,64	419,28	
	Итого за 24-ый день:		88	85	230	1956	
	Среднее значение за период:		60	67	290	1980	

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Во исполнении требований и нормативов п. 15.8 СанПиН 2.4.1.3049- 13 и в целях обеспечения полноценным сбалансированным питанием воспитанников дошкольных образовательных организаций разрешается при отсутствии каких – либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложении № 14, СанПиН 2.4.1.3049-13)

В примерном меню возможна замена блюд из овощей и фруктов на блюда из сезонные овощей и фруктов.