МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КЕРЧЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»
(ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республики Крым и городе федерального значения Севастополе»

№ 12088/9.997 от «08» 10 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Совет по питанию
ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»
№ 6 от «22» 10 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»
№ 199 от «26» 10 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

перспективное меню
на летне-осенний период
для детей возрастом 3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:	Дети 3 года - 7 лет						
Сезон:	Лето-осень						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневой, гречневой, перловой, пшеном, пшеничной)	200	3,32	3,30	28,10	105,7	121
	Сыр (порциями)	12	1,78	2,54	0,00	43,2	15
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,82	10,76	92,23	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**447**	**12,52**	**13,28**	**60,26**	**374,37**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	30	0,39	0,03	2,07	10,5	71
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**175**	**0,98**	**0,29**	**19,58**	**86,65**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	1,55	4,13	34,52	45
	Суп-лапша домашняя	200	2,16	2,64	11,02	144,19	113
	Запеканка картофельная с субпродуктами	150	8,15	10,02	20,01	271,88	284
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	330
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	127,3	349
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**655**	**14,30**	**15,36**	**61,73**	**667,19**	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные, со сгущенным молоком	150	12,28	12,30	12,60	228,9	218
	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Кисель из повидла	200	0,00	0,00	13,46	152,22	360
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**395**	**12,96**	**12,52**	**35,51**	**424,32**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из птицы	150	6,75	7,13	27,03	205,17	291
	Чай с молоком	180	2,66	2,88	9,63	75,04	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**425**	**12,40**	**10,45**	**52,73**	**360,27**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2247**	**57,66**	**60,90**	**235,96**	**2010,30**	

День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневой, гречневой, перловой, пшеном, пшеничной)	200	3,32	3,30	28,10	105,7	121
	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	3,45	16,47	62
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с молоком	180	2,66	2,88	9,63	75,04	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**684**	**16,45**	**15,48**	**62,92**	**407,38**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**145**	**0,59**	**0,26**	**17,51**	**76,15**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,85	1,43	24,16	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,44	16,56	97,64	103
	Птица жареная	60	6,99	11,79	24,10	256,33	293
	Пюре картофельное	120	2,60	2,28	17,60	101,69	312
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,94	0,05	16,36	69,05	348
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**655**	**15,88**	**18,79**	**90,98**	**621,73**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с яблоком)	100	6,16	2,63	53,22	259,25	406
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**380**	**12,14**	**7,81**	**67,23**	**387,40**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Запеканка из печени с рисом	200	8,10	11,56	25,68	233,83	294
	Кондитерское изделие	35	1,20	2,13	37,30	250,5	Н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**475**	**12,58**	**14,19**	**85,59**	**591,40**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2339**	**62,14**	**65,53**	**330,38**	**2181,56**	

День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манной, пшеничной)	200	2,20	2,30	25,20	90,5	121
	Сыр (порциями)	12	1,78	2,54	0,00	43,2	15
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,82	10,76	92,23	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**597**	**11,40**	**12,28**	**57,36**	**359,17**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	30	0,39	0,03	2,07	10,5	71
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**175**	**0,98**	**0,29**	**19,58**	**86,65**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,45	1,91	2,95	30,44	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,64	2,96	7,32	63,28	88
	Бефстроганов	90	6,06	10,58	4,50	220,93	250
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	17,89	161,5	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**685**	**15,59**	**20,99**	**73,98**	**718,63**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	9,41	14,28	17,47	273,46	223
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**375**	**9,64**	**14,46**	**27,28**	**315,62**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Котлеты или биточки рыбные	60	3,87	3,93	5,41	53,35	234
	Картофель отварной (с маслом)	120	2,42	3,98	19,28	82,98	125
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**9,33**	**8,35**	**46,16**	**237,40**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2287**	**51,44**	**65,37**	**230,51**	**1814,97**	

День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,54	2,29	12,79	96,24	120
	Сыр (порциями)	12	1,78	2,54	0,00	43,2	15
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	10,06	81,92	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**547**	**11,09**	**11,76**	**44,25**	**354,60**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**145**	**0,59**	**0,26**	**17,51**	**76,15**	
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	60	0,90	0,06	5,28	25,2	186
	Суп картофельный с клецками	200	2,28	4,00	18,86	125,86	108
	Шницель рыбный натуральный	60	3,10	7,35	3,03	134,8	235
	Каша вязкая с маслом	150	2,80	4,40	45,30	247,7	303
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	33,48	135,34	355
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**685**	**12,59**	**16,24**	**120,88**	**741,76**	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	35	1,20	2,13	50,00	145,99	Н
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**1,43**	**2,31**	**59,81**	**188,15**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Рагу из птицы	150	8,01	15,10	13,48	142,2	289
	Чай с молоком	180	2,66	2,88	9,63	75,04	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**425**	**13,90**	**18,48**	**40,32**	**303,30**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2062**	**44,10**	**58,05**	**288,92**	**1761,46**	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	6,18	8,93	35,24	159,32	183
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,82	10,76	92,23	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**644**	**19,82**	**22,01**	**67,74**	**461,72**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	30	0,39	0,03	2,07	10,5	71
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**175**	**0,98**	**0,29**	**19,58**	**86,65**	
ОБЕД	Икра овощная	60	0,91	1,64	4,16	75,55	74
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	4,94	9,70	89,4	82
	Плов	150	10,76	12,69	26,13	333,79	265
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,52	0,11	19,06	74,83	348
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**625**	**16,28**	**19,76**	**73,98**	**646,43**	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	100	7,11	11,21	55,26	353,04	425
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**325**	**7,34**	**11,39**	**65,07**	**395,20**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Рыба жареная	60	5,33	5,21	2,64	106,65	230
	Пюре картофельное	120	2,60	2,28	17,60	101,69	312
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**10,97**	**7,93**	**41,71**	**309,41**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2224**	**59,89**	**70,38**	**274,23**	**1996,91**	

День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	9,26	19,14	3,72	137,19	210
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	10,06	81,92	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**645**	**16,69**	**26,19**	**37,46**	**365,55**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**145**	**1,09**	**0,30**	**22,55**	**98,2**	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,34	1,98	11,35	74,77	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	2,44	15,42	102,72	102
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	100,62	115
	Котлеты, биточки, шницели	90	7,04	8,46	8,17	218,54	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	127,3	349
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**25,89**	**24,52**	**92,10**	**680,75**	
ПОЛДНИК	Ватрушки (с творогом)	50	6,29	3,09	21,24	139,21	410
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**275**	**7,02**	**3,31**	**36,09**	**203,42**	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,85	5,02	40,12	52
	Голубцы ленивые	150	9,91	8,40	21,28	209,49	298
	Чай с молоком	180	2,66	2,88	9,63	75,04	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**425**	**17,99**	**13,51**	**41,36**	**397,51**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2180**	**73,18**	**76,83**	**235,71**	**1842,93**	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,54	2,29	12,79	96,24	120
	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	3,45	16,47	62
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,82	10,76	92,23	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**575**	**10,46**	**9,77**	**48,40**	**338,18**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**145**	**1,09**	**0,30**	**22,55**	**98,20**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп из овощей	200	2,68	2,28	11,68	77,52	99
	Котлеты или биточки рыбные	60	3,87	3,93	5,41	53,35	234
	Печень жареная	80	3,69	8,13	5,77	100,35	254
	Картофель жареный (из сырого)	120	3,48	4,30	28,34	166,25	314
	Кисель из повидла	200	0,00	0,00	13,46	152,22	360
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**675**	**16,71**	**19,08**	**80,73**	**629,75**	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	50,00	145,99	Н
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с молоком	180	2,66	2,88	9,63	75,04	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**5,46**	**7,19**	**64,04**	**242,18**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Гуляш	90	7,00	8,90	1,98	129,65	260
	Каша вязкая с маслом	150	2,80	4,40	45,30	247,7	303
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**505**	**13,08**	**13,80**	**69,89**	**484,42**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2160**	**51,30**	**59,14**	**291,76**	**1890,23**	

День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манной, пшеничной)	200	2,20	2,30	25,20	90,5	121
	Сыр (порциями)	12	1,78	2,54	0,00	43,2	15
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	10,06	81,92	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**597**	**10,75**	**11,77**	**56,66**	**348,86**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**145**	**1,09**	**0,30**	**22,55**	**98,20**	
ОБЕД	Салат из сырых овощей	60	0,59	1,87	2,35	28,66	29
	Борщ с картофелем	200	1,50	2,22	11,74	72,88	83
	Жаркое по-домашнему	150	8,43	10,41	14,67	298,18	259
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	17,89	161,5	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**625**	**13,23**	**15,02**	**61,58**	**634,08**	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	150	12,09	12,81	25,69	157,24	222
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**375**	**12,32**	**12,99**	**35,50**	**199,40**	
УЖИН	Икра кабачковая	60	0,71	1,72	4,13	35,35	73
	Печень тушеная в соусе	80	5,99	5,16	7,13	53,38	261
	Пюре картофельное	120	2,60	2,28	17,60	101,69	312
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**475**	**11,92**	**9,54**	**49,19**	**284,29**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2217**	**53,81**	**58,62**	**231,63**	**1662,33**	

День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манной, пшеничной)	200	2,20	2,30	25,20	90,5	121
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,82	10,76	92,23	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**634**	**15,84**	**15,38**	**57,70**	**392,90**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	30	0,39	0,03	2,07	10,5	71
	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**175**	**1,48**	**0,33**	**24,62**	**108,70**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,50	1,90	2,78	29,89	27
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,44	16,56	97,64	103
	Котлеты рубленые из птицы	60	6,91	12,98	10,39	187,07	295
	Рагу из овощей	130	3,35	8,32	15,55	190,85	143
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,94	0,05	16,36	69,05	348
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**665**	**16,59**	**26,07**	**76,57**	**647,36**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,77	3,57	27,56	159,07	424
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**275**	**4,00**	**3,75**	**37,37**	**201,23**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Бефстроганов	90	6,06	10,58	4,50	220,93	234
	Картофель отварной (с маслом)	120	2,42	3,98	19,28	82,98	125
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**11,52**	**15,00**	**45,25**	**404,98**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2204**	**53,93**	**69,53**	**247,66**	**1852,67**	

День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	3,76	4,30	15,60	116,6	121
	Сыр (порциями)	12	1,78	2,54	0,00	43,2	15
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	10,06	81,92	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**597**	**12,31**	**13,77**	**47,06**	**374,96**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**145**	**1,09**	**0,30**	**22,55**	**98,20**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,86	4,90	12,72	118,58	104
	Котлеты, биточки, шницели	80	6,26	7,52	7,26	194,26	268
	Картофель жареный (из сырого)	120	3,48	4,30	28,34	166,25	314
	Кисель из повидла	200	0,00	0,00	13,46	152,22	360
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**695**	**18,83**	**17,22**	**78,99**	**717,37**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	120	12,24	14,81	11,72	194,62	219
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с молоком	180	2,66	2,88	9,63	75,04	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**345**	**15,08**	**17,87**	**25,76**	**290,81**	
УЖИН	Икра овощная	60	0,91	1,64	4,16	75,55	74
	Рагу из птицы	150	8,01	15,10	13,48	142,2	289
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**425**	**11,54**	**17,12**	**37,97**	**311,62**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2207**	**63,35**	**75,28**	**218,48**	**1890,46**	

День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,54	2,29	12,79	96,24	120
	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	3,45	16,47	62
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,82	10,76	92,23	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**575**	**10,46**	**9,77**	**48,40**	**338,18**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**145**	**1,09**	**0,30**	**22,55**	**98,20**	
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	60	0,90	0,06	5,28	25,2	186
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,70	2,44	15,42	102,72	102
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	100,62	115
	Тефтели 2-й вариант	150	8,72	12,90	15,03	216,36	279
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	33,48	135,34	355
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**625**	**17,74**	**15,95**	**90,93**	**606,34**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,89	1,03	19,62	100,9	406
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**8,87**	**6,21**	**33,63**	**229,05**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	5,15	2,28	2,73	128,09	229
	Картофель отварной (с маслом)	120	2,42	3,98	19,28	82,98	125
	Кондитерское изделие	35	1,20	2,13	50,00	250,5	Н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**11,81**	**8,83**	**93,48**	**562,64**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2130**	**54,47**	**50,06**	**295,14**	**1931,91**	

День 12							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	6,18	8,93	35,24	159,32	183
	Сыр (порциями)	12	1,78	2,54	0,00	43,2	15
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	10,06	81,92	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**607**	**14,73**	**18,40**	**66,70**	**417,68**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	30	0,39	0,03	2,07	10,5	71
	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**175**	**1,48**	**0,33**	**24,62**	**108,70**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	1,89	2,32	27,8	24
	Суп из овощей	200	2,68	2,28	11,68	77,52	99
	Рыба припущенная	70	4,75	4,20	5,95	85,7	234
	Пюре картофельное	120	2,60	2,28	17,60	101,69	312
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	127,3	349
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**655**	**13,09**	**11,03**	**62,27**	**492,87**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	19,41	14,28	17,47	273,46	223
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**375**	**19,64**	**14,46**	**27,28**	**315,62**	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,85	5,02	40,12	52
	Фрикадельки из кур	50	5,08	8,70	8,94	156,01	297
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	143,02	304
	Чай с молоком	180	2,66	2,88	9,63	75,04	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**475**	**15,03**	**18,51**	**78,60**	**487,05**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2287**	**68,47**	**71,73**	**265,62**	**1919,42**	

День 13							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	9,26	9,14	3,72	137,19	210
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,82	10,76	92,23	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**645**	**17,34**	**16,70**	**38,16**	**375,86**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**145**	**1,09**	**0,30**	**22,55**	**98,20**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,85	1,43	24,16	20
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	2,21	2,66	15,84	143,55	101
	Гуляш	90	7,00	8,90	1,98	129,65	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	17,89	161,5	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**685**	**17,11**	**18,95**	**78,46**	**701,34**	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	100	7,11	11,21	55,26	353,04	425
	Плоды или ягоды свежие	45	0,18	0,18	4,41	21,15	338
	Чай с молоком	180	2,66	2,88	9,63	75,04	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**325**	**9,95**	**14,27**	**69,30**	**449,23**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Рыба жареная	60	3,33	5,21	2,64	106,65	230
	Картофель отварной с луком	120	2,59	3,13	20,09	76,47	126
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**9,20**	**8,84**	**45,34**	**290,19**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2255**	**59,19**	**68,06**	**259,96**	**2012,32**	

День 14							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	150	12,09	12,81	25,69	157,24	222
	Сыр (порциями)	12	1,78	2,54	0,00	43,2	15
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	10,06	81,92	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,63	70,14	Н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**547**	**20,64**	**22,28**	**57,15**	**415,60**	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие	30	0,39	0,03	2,07	10,5	71
	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**175**	**1,48**	**0,33**	**24,62**	**108,70**	
ОБЕД	Икра овощная	60	0,91	1,64	4,16	75,55	74
	Суп картофельный с рыбой	200	6,02	3,30	15,94	124	156
	Жаркое по-домашнему	150	8,43	10,41	14,67	298,18	259
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	127,3	349
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**625**	**17,98**	**15,73**	**59,49**	**697,89**	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	35	1,20	2,13	50,00	145,99	Н
	Плоды или ягоды свежие	45	0,68	0,22	9,45	43,2	338
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	5,40	21,01	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**1,93**	**2,35**	**64,85**	**210,20**	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Шницель рыбный натуральный	60	3,10	7,35	3,03	134,8	235
	Картофель жареный (из сырого)	120	3,48	4,30	28,34	166,25	314
	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	5,60	23,17	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,42	46,76	Н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,51	26,1	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**9,68**	**12,09**	**53,04**	**404,28**	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**150**	**4,50**	**9,00**	**6,15**	97,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2062**	**56,21**	**61,78**	**265,30**	**1934,17**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**30861**	**809,14**	**911,26**	**3671,26**	**26701,64**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**57,80**	**65,09**	**262,23**	**1907,26**	