МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ ГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ УЧРЕЖДЕНУ ЕСПУБЛИКИ КРЫМ «КЕРЧЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНА» НЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ» (ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

№ <u>1.3114/91059</u>от « <u>07</u>» <u>12</u> 20<u>21</u>г.

СОГЛАСОВАНО -

Совет по питанию ГБСУ РК «Керченский МСРЦН» № 7 от «07» 12 2021г. **УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

ГБСУ РК «Керченский

МСРЦН»

Nº3250T KO7 12 2021 Г.

ПРИМЕРНОЕ

перспективное меню на зимне-весенний период для детей возрастом 3-7 лет

	Меню приго	тавливаем	ых блюд	Į			
Возрастная категория:		Деті	и 3 года - 7.	лет			
Зима-весна		ŗ	Вима-весна				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес Пі блюда		ищевые веп	цества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
		олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецентуры
День 1		·		•	•		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневой, гречневой,	200	3,32	3,30	28,10	105,7	121
	перловой, пшеном, пшеничной)						
	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 (до 01.03)	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	Капуста тушеная (с 01.03)	60	1,34	2,48	5,72	51,06	139
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)	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	1	655,00	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		395,00	12,96	12,52	35,51	424,32	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	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	1 <u>A</u>	450,00	12,46	10,45	52,61	359,07	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2	1		7	7	7 -	. ,-	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2272,00	57,72	60,90	235,84	2009,10	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	210	4,29	5,10	33,81	158,55	182
	Овощи припущенные (морковь) (с 01.03)	40	0,54	0,04	2,86	14,53	136
	Салат из моркови с сахаром (до 01.03)	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		534,00	17,42	17,28	68,63	460,23	
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	7.2	145,00	0,59	0,26	17,51	76,15	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	55
	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		655,00	16,27	20,56	93,32	648,57	
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 ПОЛДНИ	K	345,00	12,14	7,81	67,23	387,40	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
	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	•	510,00	12,68	14,13	85,59	592,45	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2339,00	63,60	69,04	338,43	2262,30	

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 ЗАВТРА	K	447,00	11,40	12,28	57,36	359,17	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие (до 01.03)	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 ЗАВТРАІ	К 2	175,00	0,98	0,29	19,58	86,65	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	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		695,00	16,28	24,42	75,65	759,59	
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 ПОЛДНІ	ИК	375,00	9,64	14,46	27,28	315,62	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
	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		455,00	9,48	8,35	46,22	238,45	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2297,00	52,28	68,80	232,24	1856,98	

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 ЗАВТР	AK	400,00	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 ЗАВТР	AK 2	145,00	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
	Сельдь с луком	70	7,08	9,37	2,30	121,8	76
	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		695,00	16,57	18,26	120,15	728,76	
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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
ИТОГО ЗА ПОЛДІ	ник	260,00	1,52	2,31	59,99	190,40	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	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		425,00	13,91	18,42	40,14	302,10	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075,00	48,18	60,01	288,19	1749,51	

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 ЗАВТР	AK	494,00	19,82	22,01	67,74	461,72	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие (до 01.03)	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 ЗАВТР	AK 2	175,00	0,98	0,29	19,58	86,65	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,02	1,10	33,6	21
	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		625,00	15,87	21,14	70,92	604,48	
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 ПОЛДІ		325,00	7,34	11,39	65,07	395,20	
УЖИН	Горох овощной отварной	60	13,80	0,72	31,98	181,62	131
	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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
	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		455,00	24,44	8,59	72,73	486,08	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН	2						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2224,00	72,95	72,42	302,19	2131,63	

День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	9,26	19,14	3,72	137,19	210
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	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 ЗАВТР	AK	495,00	16,70	26,13	37,28	364,35	
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 ЗАВТР	AK 2	145,00	0,59	0,26	17,51	76,15	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,94	51,98	47
	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		700,00	21,29	19,54	88,60	805,58	
полдник	Ватрушки (с творогом)	50	6,29	3,09	21,24	239,21	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 ПОЛДІ	ник	275,00	6,52	3,27	31,05	281,37	
УЖИН	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
	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	15,97	17,67	49,77	430,59	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН	2						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2190,00	65,57	75,87	230,36	2055,54	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,54	2,29	12,79	96,24	120
	Овощи припущенные (морковь) (с 01.03)	40	0,54	0,04	2,86	14,53	136
	Салат из моркови с сахаром (до 01.03)	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 ЗАВТРА	AK	425,00	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 ЗАВТРА	AK 2	145,00	1,09	0,30	22,55	98,20	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,76	96
	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		755,00	16,85	21,10	95,17	756,97	
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 ПОЛДН	ШК	260,00	5,46	7,19	64,04	242,18	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
	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		515,00	13,18	13,74	69,89	485,47	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН	2						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2250,00	51,54	61,10	306,20	2018,50	

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 ЗАВТРА	AK	447,00	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 ЗАВТРА	AK 2	145,00	1,09	0,30	22,55	98,20	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,02	1,10	33,6	21
	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		625,00	13,14	16,17	60,33	639,02	
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 ПОЛДН	ик	375,00	12,32	12,99	35,50	199,40	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
	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		475,00	12,44	13,16	49,86	322,59	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН	2						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2217,00	54,24	63,39	231,05	1705,57	

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 ЗАВТРА	AK .	484,00	15,84	15,38	57,70	392,90	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие (до 01.03)	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 ЗАВТРА	AK 2	175,00	1,48	0,33	24,62	108,70	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	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		665,00	16,76	24,23	75,89	629,47	
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 ПОЛДН		275,00	4,00	3,75	37,37	201,23	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
	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		485,00	11,67	15,00	45,31	406,03	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2	2						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2234,00	54,25	67,69	247,04	1835,83	

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 ЗАВТРА	AK	447,00	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 ЗАВТРА	AK 2	145,00	1,09	0,30	22,55	98,20	
ОБЕД	Горох овощной отварной	60	13,80	0,72	31,98	181,62	131
	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		695,00	31,97	17,82	108,69	885,79	
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 ПОЛДН	ник	345,00	15,08	17,87	25,76	290,81	
УЖИН	Капуста тушеная	60	1,34	2,48	5,72	51,06	139
	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		425,00	11,97	17,96	39,53	287,13	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН	2						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2207,00	76,92	76,72	249,74	2034,39	

День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,54	2,29	12,79	96,24	120
	Овощи припущенные (морковь)	40	0,54	0,04	2,86	14,53	136
	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		425,00	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	C 2	145,00	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		625,00	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 ПОЛДНИ	IK .	295,00	8,87	6,21	33,63	229,05	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	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		500,00	11,87	8,83	93,36	561,44	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140,00	54,53	50,06	295,02	1930,71	

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 ЗАВТРА	K	457,00	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 ЗАВТРА	К 2	175,00	1,48	0,33	24,62	108,70	
ОБЕД	Винегрет с сельдью	60	3,24	4,93	3,02	69,87	69
	Суп крестьянский с крупой	200	1,96	4,38	10,92	91,54	98
	Рыба припущенная (с маслом)	70	12,98	2,89	0,27	79,27	227
	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		665,00	23,40	14,86	56,53	542,53	
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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНІ	ИК	375,00	19,73	14,46	27,46	317,87	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	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		475,00	14,85	16,72	75,68	458,93	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2297,00	78,69	73,77	257,14	1943,21	

День 13							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	9,26	9,14	3,72	137,19	210
	Кукуруза отварная (зерна с маслом)	60	1,30	1,42	6,53	44,65	133
	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		495,00	17,98	18,00	42,41	407,31	
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		145,00	1,09	0,30	22,55	98,20	
ОБЕД	Капуста тушеная	60	1,34	2,48	5,72	51,06	139
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном,	200	2,21	2,66	15,84	143,55	101
	хлопьями овсяными)						
	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		695,00	17,99	19,58	82,75	728,24	
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		325,00	9,95	14,27	69,30	449,23	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	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 лимоном	180	0,14	0,00	5,58	23,26	377.1
	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		455,00	9,11	8,78	44,26	285,24	
УЖИН 2	Напиток кисломолочный	150	4,50	9,00	6,15	97,5	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2265,00	60,62	69,93	267,42	2065,72	

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		400,00	20,64	22,28	57,15	415,60	
ЗАВТРАК 2	Овощи натуральные свежие (до 01.03)	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		175,00	1,48	0,33	24,62	108,70	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	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		625,00	18,06	16,56	59,70	666,08	
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		260,00	1,93	2,35	64,85	210,20	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	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		455,00	9,93	12,09	54,00	409,08	
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:		2065,00	56,54	62,61	266,47	1907,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		31072,00	847,63	932,31	3747,33	27506,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			60,55	66,59	267,67	1964,73	