



Утверждаю заведующий МБДОУ "Детский сад № 20 "Белочка"

Н.А. Шилова

приказ № 312 от 29 ноября 2016 г.

День 1			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150	4,78	5,14	28,37	179,2	0,21	250	7,96	8,57	47,29	298,68	0,25	88
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,85	2,55	18,45	100,5	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
		335	9,91	12,68	62,28	395,1	0,66	505	15,54	17,54	97,63	601,08	0,85	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	Б/с
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,57	2,07	3,81	41,85	10,65	60	0,85	2,9	3,82	62,77	15,98	2
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,08	4,21	9,68	81,45	3,49	250	5,13	5,35	16,13	135,75	5,83	81
ОБЕД	Котлета мясная	60	8,44	5,71	6,31	114,49	0,17	70	9,84	6,65	7,36	133,57	0,19	282
ОБЕД	Гречка рассыпчатая	90	5,23	3,25	27	158,28	0,71	100	2,82	3,62	30	175,87	0,71	186
ОБЕД	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	228
ОБЕД	Компот из свежих яблок	180	0,12	0	12,24	45,48	3	200	0,16	0	14,99	60,64	4	240
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		590	20,42	16,62	75,3	532,55	18,62	760	22,46	20,02	91,9	677	27,31	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	87,83	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДНИК	Вафли	20	1,52	0,56	16,02	83,42	0	40	3,8	1,12	32,04	166,84	0	5/12
		170	6,02	5,44	103,85	171,40	2,05	240	9,8	7,62	41,42	284,15	1,4	
УЖИН	Салат из свеклы	40	0,89	1,9	4,79	40,52	3,8	60	1,25	2,9	5,66	54,3	5,7	21
УЖИН	Рыбные биточки	60	8,87	3,35	5,81	73,55	0,26	70	10,36	1,93	6,79	85,93	0,3	134
УЖИН	Картофельное пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	10,9	100	2,13	4,04	16,53	106,97	12,11	321
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
УЖИН	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
УЖИН	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,45	2,82	200	0,07	0	15,31	61,2	3,14	260
		500	14,78	10,05	64,67	394,59	44,88	560	16,86	10,04	69,71	437,2	48,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,53	44,99	318,90	1549,24	79,31		65,06	55,42	313,46	2055,03	96,7	



День 2			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4	4,68	31,13	182,86	0,25	250	6,68	7,8	51,89	304,78	0,29	96
ЗАВТРАК	Кофе с молоком	150	2,05	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	с сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	10,67	14,77	56,64	402,86	0,78	520	16,97	20,67	91,03	618,83	1,01	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из солен. огурцов с зел.горошко	40	1,6	1,9	2,7	37,7	7,53	60	2,1	2,6	3,6	48,7	11,3	12
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом	150	3,42	4,4	7,4	98,15	7,87	250	5,7	5,7	9,3	110	10,49	77
ОБЕД	Жаркое по-домашнему с курицей	170	17,4	5,34	18,49	205	7,26	200	18,48	6,27	21,76	241,18	8,53	153
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		580	25,54	12,12	67,05	512,86	23,26	760	30,14	15,17	79,25	600,67	31,12	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	60	3,35	5,7	31,65	156,4	1,03	80	4,46	7,61	44,65	208,53	1,4	5/14
		210	7,85	10,58	76,10	244,38	3,08	280	10,46	14,11	54,03	325,84	2,8	
УЖИН	Салат витаминный	40	0,57	2,07	3,87	41,85	10,65	60	0,85	2,9	3,82	62,77	15,98	2
УЖИН	Макаронь отварные с маслом	90	3,3	3,17	21,2	126,65	0	100	3,66	3,53	23,55	140,73	0	194
УЖИН	Бефстроганов из печени							70	5,02	9,24	1,82	126	6,37	9/8
УЖИН	Оладьи из говяжьей печени	70	14,4	8,6	8,04	179,3	9,24							34/8
УЖИН	Кисель	180	1,12	0	26,11	104,4	0	200	1,24	0	29	116	0	233
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	21,64	14,71	74,64	530,2	19,89	460	13,02	16,54	73,61	523,5	22,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,5	52,48	284,43	1741,103	74,11		71,39	66,79	307,92	2119,64	84,38	



День3			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Пудинг творожный	150	21,7	13,31	13,36	260,6	0,36	200	29,73	18,66	17,36	336,98	0,48	237
ЗАВТРАК	Соус сметанный	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	354
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,85	2,55	18,45	100,5	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТРАК	Батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		385	27,55	24,34	60,13	562,23	0,82	505	38,03	31,12	80,56	725,11	1,09	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,4	0	11,3	46	0	100	0,4	0	11,3	46	0	
ОБЕД	Свекольник со сметаной с яйцом	150	1,15	3,8	6,03	62,5	6,45	250	1,95	6,34	10,05	104,16	8,6	34
ОБЕД	Картофельное пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	0,171	100	2,13	4,04	16,53	106,97	7,2	3/3
ОБЕД	Капуста тушеная	60	1,67	4,45	9,14	84,34	12,54	60	1,67	4,45	9,14	84,34	12,54	132
ОБЕД	Биточки мясные	60	8,44	8,9	6,31	136,2	0	70	9,84	6,65	7,36	145,86	0	282
ОБЕД	Компот из свежих яблок	180	0,12	0	15,24	45,48	3	200	0,16	0	16,93	60,64	4	240
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		580	15,91	21,26	64,96	494,39	22,161	730	19,05	22,08	76,71	588,97	32,34	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	6,86	7,44	26,5	178	0,12	80	10,48	9,92	35,2	228	0,16	5/12
		210	11,21	12,32	162,55	266,5	1,12	280	16,28	16,42	43,2	346	1,56	
УЖИН	Салат из свежей моркови	40	0,45	4,04	4,15	54,72	2	60	0,68	6,04	6,22	82,08	3	9
УЖИН	Каша молочная ячневая	150	4	4,68	31,13	182,86	0,25	250	6,68	7,8	51,89	304,78	0,29	
УЖИН	Чай с сахаром лимоном	180	0,06	0	15,77	55,45	1,59	200	0,07	0	17,31	61,2	2,13	260
УЖИН	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		500	7,56	9,89	76,47	421,83	30,94	640	10,48	15,01	48,95	272,08	32,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,66	67,81	375,41	1790,95			79,96	84,63	260,72	1978,16		



День4			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулес	150	4,63	6,51	18,65	151,74	0,23	250	7,71	10,85	31,08	252,9	0,27	93
ЗАВТРАК	Кофе с молоком	150	2,05	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	Батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	11,3	16,6	44,16	371,74	0,76	520	18	23,72	70,22	566,95	0,99	
ЗАВТРАК	Сок	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,89	1,9	4,79	40,52	6	60	1,25	2,9	5,66	54,3	9	21
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,52	7,55	69,14	11,08	250	1,92	5,86	13,71	115,23	18,46	35
ОБЕД	Рулет мясной с яйцом	80	13,31	10,04	3,12	164,18	0,4	100	15,05	12,55	4,55	194,69	0,5	295
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	14,88	96,27	6,73	100	2,13	4,04	16,53	106,97	7,48	206
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	б/с
		580	20,38	19,57	68,8	542,12	24,81	760	24,21	25,95	85,04	671,98	36,24	
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	255
ПОЛДНИК	Печенье	20	0,64	0,56	16,02	83,42	0	40	1,28	1,12	32,04	166,84	0	б/с
		170	4,99	5,44	152,07	171,92	1	240	7,08	7,62	40,04	284,84	1,4	
УЖИН	Суфле из рыбы	70	10,05	5,45	3,18	115,6	0,08	80	11,7	7,5	3,82	132,11	0,1	14/7
УЖИН	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	б/с
УЖИН	Рис отварной	90	2,33	3,05	24,16	135,1	0	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0	191
УЖИН	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	119
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		440	15,75	13,83	62,21	451,59	3,48	500	18,04	18	68,58	512,91	4,9	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			53,22	55,74	337,24	1588,17	57,15		68,13	75,59	273,88	2087,48		



День5			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша "Ассорти"	150	4,33	4	15,25	124,59	0,23	250	7,22	6,66	25,45	207,65	0,27	84
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,85	2,35	18,45	100,5	0,45	200	3,8	3,1	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТРАК	Батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	9,46	11,34	49,16	340,49	0,68	505	14,8	15,33	75,79	510,05	0,87	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из св. капусты с морковью	40	0,84	1,9	2,7	28,48	20	60	1,13	2,9	23,82	32,2	30	4
ОБЕД	Суп картофельный с зел.горошком	150	4,92	3,01	10,8	85,97	0,8	250	8,21	5	18	160,12	1	44
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	130	8,66	7,14	22,13	191,75	19,34	170	11,32	9,33	28,93	250,75	25,29	291
ОБЕД	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	50	0,6	1,5	4,8	35,6	1,1	119
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		570	17,9	13,43	76,99	499,61	41,34	780	25,12	19,33	120,14	679,46	58,19	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	Плюшка	60	4,6	5,46	31,65	186,58	0	80	5,94	7,61	44,65	259,42	0	5/14
		210	8,95	10,34	167,7	275,08	1	280	11,74	14,11	52,65	377,42	1,4	
УЖИН	Омлет натуральный	100	8,95	13,89	2,34	170,23	0	100	8,95	13,89	2,34	170,23	0	215
УЖИН	Винегрет	100	2,05	3,8	11,75	131	4,2	150	3,54	5,7	20,28	196,5	5,25	1
УЖИН	Чай с сахаром лимоном	180	0,06	0	15,77	55,45	1,59	200	0,07	0	17,31	61,2	2,13	260
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	13,31	18,56	45,28	434,68	5,79	480	14,81	20,46	55,35	505,93	7,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,42	53,97	349,13	1600,66			67,27	69,53	313,93	2123,66		



Деньб			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,8	6	25,7	180,12	0,23	250	9,68	10,01	42,84	300,2	0,27	86
ЗАВТРАК	Кофе с молоком	150	2,05	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	10,13	13,09	51,21	363,02	0,68	505	16,46	18,38	81,98	558,6	0,87	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из св.капусты с зел.горошком	40	0,84	1,9	2,7	28,48	20	60	1,13	2,9	3,82	32,2	22	
ОБЕД	Щи из св.(кваш) капусты со сметаной	150	3,2	3,4	10,8	85,3	1,8	250	5,3	5,67	24,21	142,17	2,4	54/1
ОБЕД	Тефтели куриные	60	8,44	8,9	6,31	136,2	0	70	9,84	6,65	7,36	145,86	0,27	173
ОБЕД	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	119
ОБЕД	Макароньы отварные с маслом	90	3,3	3,17	21,2	126,65	0	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		590	19,26	18,75	82,37	570,04	23	760	24,17	20,25	106,43	683,15	26,07	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	80	5,09	3,4	50,42	253	0,09	458
			8,32	7,425	82,25	277,98	2,11	280	11,09	9,9	59,8	370,31	1,49	
УЖИН	Котлеты рыбные	60	7,97	3,37	3	73,57	0	70	10,19	4,49	4,43	98,02	0	134
УЖИН	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	13,97	97,27	0,17	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,2	206
УЖИН	Огурец соленый	30	0,24	3,63	0,51	3,9	3	40	0,32	0,04	0,68	5,2	4	Б/с
УЖИН	Чай с сахаром лимоном	180	0,06	3,63	13,77	55,45	1,59	200	0,07	0	15,31	61,2	2,13	260
УЖИН	Батон	30	2,25	3,63	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		390	12,43	3,63	46,67	308,19	4,76	440	14,96	9,44	51,37	349,39	6,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,94	43,195	272,5	1570,03	57,65		67,48	58,27	309,58	2012,25		



День7			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,2	250	6,97	7,65	24,66	195,1	0,22	44 а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,85	2,35	18,45	100,5	0,45	200	3,8	3,1	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТРАК	Батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	11,65	14,93	48,7	370,06	0,73	520	18,06	20,82	75	553,15	0,94	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из св. капусты с морковью	40	0,84	1,9	2,7	28,48	20	60	1,13	2,9	23,82	32,2	30	4
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,15	10,8	90	5,25	250	9	5,25	18	150	8,75	41
ОБЕД	Котлета мясная	60	8,44	5,71	6,31	124,49	0,17							282
ОБЕД	Рис отварной	90	2,33	3,05	24,16	135,1	0							191
ОБЕД	Плов с мясом							200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304
ОБЕД	Компот из свежих яблок	180	0,12	0	12,24	45,48	1,6	200	0,16	0	14,99	60,64	1,8	240
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	19,75	14,29	69,57	493,15	27,02	760	32,92	24,94	107,5	688,84	41,51	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДНИК	Булочка с изюмом	60	4,6	5,46	31,65	186,58	0	80	5,94	7,61	44,65	259,42	0	лодадо
		210	9,1	10,34	76,10	274,56	2,05	280	11,94	14,11	54,03	376,73	1,4	
УЖИН	Овощное рагу	200	3,72	11,87	22,57	238,99	14,2	250	4,65	14,83	28,21	298,74	17,75	77
УЖИН	Чай с сахаром лимоном	180	0,06	0	13,77	55,45	1,59	200	0,07	0	15,31	61,2	2,13	260
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	6,03	12,74	51,76	372,44	15,79	480	6,97	15,7	58,94	437,94	19,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,33	52,60	256,13	1561,01	72,69		70,69	75,87	305,47	2107,46	89,43	



День8			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на молоке	150	4,28	4,88	28,53	180,64	0,24	250	6,13	8,13	48,21	301,06	0,28	99
ЗАВТРАК	Кофе с молоком	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	11,15	14,97	54,04	400,64	0,77	520	16,42	21	87,35	615,11	1	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Суп с мясными фрикадельками	150	6,6	7,4	11	137,9	6	250	11	12,3	18,3	230	10	43
ОБЕД	Капуста тушеная с мясом или курицей	200	19,7	15	13,65	269	4,72	240	23,6	18	16,38	322,8	5,9	336
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		570	29,42	22,88	63,11	441,01	11,32	740	38,46	30,9	79,27	753,59	6,7	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	87,83	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДНИК	Печенье	20	0,64	0,56	16,02	83,42	0	40	1,28	1,12	32,04	166,84	0	Б/с
		170	5,14	5,435	103,85	171,40	2,05	240	7,28	7,62	41,42	284,15	1,4	
УЖИН	Салат из свеклы с яблоком	40	0,45	4,04	4,15	54,72	1,76	60	0,68	6,04	6,22	82,08	2,64	9
УЖИН	Оладьи из говяжьей печени	70	14,4	8,6	8,04	179,3	9,24	80	17,2	10,4	9,19	216,2	10,56	34/8
УЖИН	Картофельное пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	0,171	100	2,13	4,04	16,53	106,97	0,19	206
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	19,01	17,14	55,96	462,18	11,171	470	22,26	21,35	62,33	543,13	13,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,52	60,73	286,96	1526,03	52,411		85,22	81,17	280,37	2246,78	49,59	



День 9			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	3,7	4,81	15,27	124,59	0,23	250	6	7,8	51,89	304,78	0,27	84
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,85	2,35	18,45	100,5	0,45	200	3,8	3,1	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	8,83	12,15	49,18	340,49	0,68	505	13,58	16,47	102,23	607,18	0,87	
ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из моркови свежей	40	0,45	4,04	4,15	54,72	2	60	0,68	6,04	6,22	82,08	3	10/1
ОБЕД	Борщ из св. капусты со сметаной	150	3,13	3,28	11,59	86,09	12,07	250	5,23	5,47	19,33	143,49	20,12	25
ОБЕД	Шницель куриный рубленный	60	9,93	11,61	7,36	156,88	0,12	70	11,79	13,75	8,59	194,09	0,14	5/9
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	13,97	97,27	6,73	100	2,13	4,04	15,53	106,97	7,4	206
ОБЕД	Сок	180	0,72	0,36	23	100	23,6	200	0,8	0,4	25,6	111,2	26,2	Б/с
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	18,76	23,4	73,43	564,56	44,52	730	23,93	30,3	91,97	724,83	56,86	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	Вафли	20	1,52	0,56	16,02	83,42	0	40	3,8	1,12	32,04	166,84	0	5/12
		170	5,87	5,44	152,07	171,92	1	240	9,6	7,62	40,04	284,84	1,4	
УЖИН	Ленивые вареники	150	20,2	7,01	23,72	250,87	0	200	26,9	9,35	31,63	334,49	0	116
УЖИН	Соусом сметанным	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	354
УЖИН	Кисель	180	1,12	0	26,11	104,4	0	200	1,24	0	29	116	0	233
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	24,29	11,37	78,11	519	0,01	480	31,11	13,71	88,91	614,22	0,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,55	52,66	362,79	1646,77	0		79,02	68,4	333,15	2281,87		



День 10			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	5,48	6,4	42,55	249,92	0	250	6,68	7,8	51,89	304,78	0	97
ЗАВТРАК	Кофе с молоком	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	12,35	16,49	68,06	469,92	0,53	520	16,97	20,67	91,03	618,83	0,72	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,03	3,68	53,32	3,2	60	0,84	6,04	5,53	79,96	4,7	22
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	3,02	6,78	19,42	89,76	2,7	250	5,02	11,3	32,37	149,6	4,5	33
ОБЕД	Гуляш из говядины с соусом							100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,71	152
ОБЕД	Котлета мясная	60	8,44	5,71	6,31	114,49	0,17							282
ОБЕД	Макароны отварные с маслом	90	3,3	3,17	21,2	126,65	0	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	18,44	20,17	89,07	556,23	6,67	760	31,96	42,19	111,81	854,87	10,71	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	Пряник	20	1,52	0,56	16,02	83,42	0	40	3,8	1,12	32,04	166,84	0	Б/с
		170	5,87	5,44	152,07	171,92	1	240	9,6	7,62	40,04	284,84	1,4	
УЖИН	Тефтели из рыбы	60	10,36	3,01	2,38	77,7	0,07	70	11,84	3,44	2,72	88,8	0,08	14/7
УЖИН	Салат из моркови с яблоком	40	0,45	3,01	5,4	46,35	2,3	60	0,6	4,02	7,2	61,8	3,1	11/1
УЖИН	Картофельное пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	6,73	100	2,13	4,04	16,53	106,97	7,4	206
УЖИН	Чай с сахаром лимоном	180	0,06	0	13,77	55,45	1,59	200	0,07	0	15,31	61,2	2,13	260
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		400	15,03	10,52	51,85	353,77	10,69	460	16,89	12,37	57,18	396,77	12,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,49	52,92	371,05	1602,64			76,22	83,15	310,06	2206,11		