

Центральное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей с. Хрящевка муниципального района Ставропольский
7/1, ул. Полевая с. Хрящевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т. 23-57-42
e-mail: hryashhev – sch@mail.ru

Утверждаю:



**Основное организованное меню для детей в
возрасте с 1 года до 3 лет, посещающих с 12 – ти часовым пребыванием
СГБОУ «Сказка»
(осенне-зимний период)**

с 07.02.22 по 18.02.22

Порядок выдачи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергичность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	1. Булочки с маслом	25	0	0,1	0	3,4	1
	2. Какао с молоком	150	3	2,72	13	89	397
	3. Морковь протертая с сахаром	30	0	0,024	4	17,69	5
	4. Каша "Дружба"	150	4	4,72	20	134,175	93
Итого за завтрак		355	7	8	37	244,265	
Второй завтрак							
	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10,1	42	
Обед							
	1. Борщ красный со сметаной	150	1	2,344	10	65,456	43
	2. Гороховое пюре	110	9	3,96	23,7	162,35	1
	3. Хлеб пшеничный	40	2	0,856	16,744	85,772	147
	4. Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	37,8	148
	5. Компот из сухофруктов	150	0	0,077	21,37	81,911	162
	6. Гуляш из печени	30	12	5,01	1,45	99	11/1
Итого за обед		500	25	12,447	82	532	
Полдник							
	1. Печенье промышленного производства	25	1,8	2,9	19	104,2	17
	2. Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	400
Итого за полдник		205	7,29	7,796	28	206	
Ужин							
	1. Салат из соевых огурцов	20	0	1,29	0	13,298	29
	2. Картофельное пюре	110	5	4,665	10	106,544	441
	3. Биточки рыбно-овощные	50	4,676	4,676	3,138	73,076	349
	4. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	5. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9	37,8	148
	6. Чай с сахаром/2	150	0	0,02	7	28	392
Итого за ужин		370	12,104	11,279	38	302	
Итого за день		1530	53	39	195	1326	
Неделя 1, День 2							
Завтрак							
	1. Салат свекольный	40	0	2,581	5,52	45,805	16
	2. Омлет с морковью	100	5,175	6,773	5,214	101,206	102
	3. Батон	20	1,5	8	14,62	136	3
	4. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		340	10	20	39,714	374,011	
Второй завтрак							
	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10,1	42	
Обед							
	1. Рассольник домашний со сметаной	150	1	2,363	8,64	58,088	46
	2. Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	4	5,133	17,233	129,58	166
	2. Котлеты "Дружба"	50	9,928	11,5	5,214	164,285	445
	4. Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	5. Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,732	75,6	148
	5. Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0	0,08	18,16	69,58	372
Итого за обед		530	19	20	79,537	561,462	
Полдник							
	1. Пирожки с картофелем	50	3	2	17,25	97,83	13
	2. Варениц	150	4,35	3,75	6,15	79,5	401
Итого за полдник		200	7	5,75	23,4	177,33	
Ужин							
	1. Пудинг творожно-морковный	130	12,814	10,422	20,97	278	128
	2. Соус сметанный	30	0	2	1,046	27,053	176
	3. Чай без сахара	150	0	0	6,99	28	1

Итого за ужин		310	13	12,422	29,006	333,053	
Итого за день		1480	50	58	182	1488	
Неделя 1, День 3							
Завтрак	1. Суп молочный с вермишелью	180	5,155	5,919	22,061	156,631	55
	2. Бутерброды с сыром	25	0,17	0,25	1	5,21	3-1
	3. Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого за завтрак		355	7,975	8	34	238,841	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	1	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	
Обед	1. Суп картофельный с куриными фрикадельками	150	3,9	3,1	9,2	81	83-1
	2. Капуста запеченная под бешамелью	150	3,6	4,77	10,95	98,48	115
	3. Хлеб пшеничный	20	1	0,428	8,372	42,886	147
	4. Хлеб ржаной	20	1	0,428	8,372	37,8	148
	5. Напиток из плодов шиповника	150	0	0,077	21,37	81,911	398
Итого за обед		490	10	8,803	58	342,077	
Полдник	1. Печенье промышленного производства	25	1,8	2,9	18,7	104,2	17
	2. Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	400
Итого за полдник		205	7	8	28	206,206	
Ужин	1. Картофель тушеный с луком и томатом	130	2	0,4	23,062	122,038	111
	2. Печень по-строгановски	48	12	14	2	192	187
	3. Хлеб ржаной	20	1	0,428	8,372	42,886	147
	4. Хлеб пшеничный	20	1	0,428	8,372	37,8	148
	5. Яблоки	100	0	0,4	9,8	44	369
	6. Кисель из концентрата	150	0	0,018	17,59	67,2	376
	7. Салат "Школьный"	40	1	1,2	2	21,6	87
Итого за ужин		508	17	17	71,196	527,524	
Итого за день		1658	43	42	202	1357	
Неделя 1, День 4							
Завтрак	1. Салат из моркови и яблок	30	0	0	3	12,231	6
	2. Каша манная молочная	150	4,452	4,807	13	110,19	96-1
	3. Бутерброды с маслом	25	0	0	0	3,4	1
	4. Чай со сгущенным молоком	150	2,65	2,33	11	77	394-1
Итого за завтрак		325	7,102	7,137	27	202,821	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	1	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	
Обед	1. Суп Итальянский	150	4,03	3	12	98,07	5
	2. Каша перловая рассыпчатая	120	2,786	5,148	25	146,585	84
	3. Азу из мяса кур	60	9,622	5,865	3	104,175	4
	4. Хлеб пшеничный	30	1,842	0	13	64,329	147
	5. Хлеб ржаной	20	1,228	0	9	37,8	148
	6. Компот из сухофруктов	150	0,269	0	21	81,911	162
	7. Салат из капусты и моркови	40	0,255	1,292	1	16,244	23
Итого за обед		570	20,032	15,305	84	549,114	
Полдник	1. Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	30	149,105	146
	2. Раженка	150	4,35	3,75	6	81	401

Итого за полдник		200	6,752	6,804	36	230,105	
Ужин		120	2,46	5,09	11	116,23	147
	1. Картофельное пюре	60	8,28	4,95	11	119,64	248
	2. Котлеты рыбные	20	1,2	0	8	37,8	148
	3. Хлеб ржаной	20	1,228	0	9	42,886	147
	4. Хлеб пшеничный	40	1	2	3	36,6	45
	5. Винегрет овощной	150	0,07	0	7	29	393
	6. Чай с лимоном						
Итого за ужин		240	12,968	12,04	49	382,156	
Итого за день		1435	48	41	206	1406	
Неделя 1, День 5							
Завтрак		150	3,6	4,875	17,25	127,05	1
	1. Каша вязкая рисовая молочная	20	2,45	7,55	14,62	136	3
	2. Батон	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	3. Кофейный напиток с молоком						
Итого за завтрак		350	8,9	14,835	46,23	354,05	
Второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	
Обед		150	2,7	3,1	12,4	89	188
	1. Суп пюре из картофеля	130	2,36	5,186	11,453	99,071	116
	2. Капуста тушеная	30	3,33	1,13	22,84	117,117	14
	3. Сухарики из хлеба пшеничного	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	4. Хлеб ржаной	150	0,5	0,04	14,7	57,96	161
	5. Компот морковно-яблочный	50	11	15,1	0,6	181	408
	6. Биточки по белорусски						
Итого за обед		550	22,29	24,956	79,725	619,748	
Полдник		50	3,2	6,43	30,13	184,4	11
	1. Сметанник	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	2. Чай с молоком						
Итого за полдник		200	5,85	8,76	41,44	261,4	
Ужин		130	10,017	10,935	38,181	281,992	2
	1. Запеканка из вермишели с творогом	20	1,87	2,21	14,43	85,28	1
	2. Сгущенное молоко	150	0,004	0,01	6,99	28	1
	3. Чай без сахара	100	0,4	0,4	9,8	44	369
	4. Яблоки						
Итого за ужин		400	12,291	13,555	69,401	439,272	
Итого за день		1600	50	62	247	1717	
Неделя 2, День 1							
Завтрак		150	6,439	5,063	32,259	192,301	89
	1. Каша пшеничная вязкая на молоке	25	0,06	0,1	0	3	1
	2. Бутерброды с маслом	30	0,288	0,024	4,212	17	5
	3. Морковь протертая с сахаром	150	3,15	2,72	13	89	397
	4. Какао с молоком						
Итого за завтрак		355	9,937	7,907	49,471	301,301	
Второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	
Обед		150	1,9	2,6	13,4	82,8	42
	1. Суп с клешками	110	4,7	6,6	20	158,4	302
	2. Макаaronные изделия отварные с овощами	50	11,8	5,78	3,25	112,6	3
	3. Печень по деревски	20	1,228	0	9	42,886	147
	4. Хлеб пшеничный	20	1,2	0	8	37,8	148
	5. Хлеб ржаной	150	0,269	0,077	21,37	81,911	398
	6. Напиток из плодов шиповника						

Итого за обед		500	21,097	15,057	75,02	516,397	
Полдник	1. Пирожки с морковью	55	2,8	2	18,2	103,8	15
	2. Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	400
Итого за полдник		235	8,29	6,896	27,29	205,806	
Ужин	1. Салат из свеклы и соленых огурцов	40	0,38	2,57	3	34	30
	2. Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	4. Рыба тушенная со сметаной	50	3,947	2,728	1,761	46,952	2
	5. Хлеб ржаной	20	1,2	0	9	37,8	148
	6. Кисель из концентрата	150	0	0,018	17,59	67,2	376
Итого за ужин		400	9,215	10,834	50,993	345,068	
Итого за день		1590	49	41	213	1411	
Неделя 2, День 2							
Завтрак	1. Пюре свекольно-яблочное	40	0,28	1,92	5,64	39,58	20
	2. Омлет натуральный с сыром	130	9,451	11,996	3,868	160,279	100
	3. Батон	20	2,45	7,55	14,62	136	3
	4. Чай с сахаром/2	150	0,04	0,02	6,99	28	392
Итого за завтрак		340	12,221	21,486	31,118	363,859	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	
Обед	1. Ши из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162	37
	2. Плов из кур	130	7,217	10,309	18,368	190,531	57
	3. Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	4. Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	5. Компот морковно-лимонный	150	0,5	0,04	14,7	57,966	160
Всего за обед		500	12,987	13,706	70,081	438,588	
Полдник	1. Печенье промышленного производства	25	1,8	2,9	18,7	104,2	17
	2. Варенец	150	4,35	3,75	6,15	79,5	401
Итого за полдник		175	6,15	6,65	24,85	183,7	
Ужин	1. Сырники с морковью	130	13,4	11,9	21,32	254,8	232
	2. Сгущенное молоко	20	1,87	2,21	14,43	85,28	1
	3. Чай без сахара	150	0,04	0,01	6,99	28	1
Всего за ужин		300	15,31	14,12	42,74	368,08	
Всего за день		1415	47	56	179	1396	
Неделя 2, День 3							
Завтрак	1. Каша манная молочная	150	4,452	4,807	13,096	110,19	96/1
	2. Бутерброды с сыром	25	0,17	0,25	0,6	5,21	3-1
	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		355	7,472	7,467	28,056	206,4	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10	42	
Обед	1. Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,44	2,785	7,312	58,249	36
	2. Голубцы с мясом (сливные)	130	16,2	13,28	11,03	228	274
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147

	4. Хлеб ржаной	20	1,2	0	9	37,8	148
	5. Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	81,911	162
Итого за обед		470	20,337	16,57	57,084	448,846	
Полдник	1. Булочка осенняя	50	3,132	6,709	28,19	178,621	139
	2. Салат из свеклы	30	0,37	1,8	2,4	28,125	33
	3. Чай с сахаром/2	150	0,04	0,02	6,99	28	392
Итого за полдник		230	3,542	8,529	37,58	234,746	
Ужин	1. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	2. Картофель отварной	150	3,15	3,1	25,41	142,56	23
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	4. Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	5. Оладьи из печени	60	7,33	8,7	12,3	157,5	284
	6. Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	369
Итого за ужин		500	13,378	12,838	71,842	453,746	
Итого за день		1655	45	45	205	1386	
Неделя 2, День 4							
Завтрак	1. Суп молочный гречневый	150	4,2	4,875	18,3	130,526	1
	2. Бутерброды с маслом	25	0,06	0,1	0,3	3,4	1
	3. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак		325	7,41	7,695	31,56	222,926	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	
Обед	1. Суп гороховый с гречками	150	4,437	1,258	19,007	100,346	44
	2. Мясо кур тушеное с капустой и яблоками	130	10,6	23,6	3,8	271	381
	3. Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,33	1,13	22,84	117,117	14
	3. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	5. Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,08	0,08	18,16	69,58	372
Итого за обед		480	19,647	26,268	72,667	595,843	
Полдник	1. Плетенка с сахаром	50	3,68	5,54	32,65	203,82	15
	2. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	401
Итого за полдник		200	8,03	9,29	38,95	284,82	
Ужин	1. Овощи тушеные	130	2,057	3,506	15,384	97,529	123
	2. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	3. Кисель из концентрата	150	0,4	0,018	17,59	67,2	376
Итого за ужин		300	3,685	3,952	41,346	207,615	
Итого за день		1405	39	47	195	1353	
Неделя 2, День 5							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	6	7,23	25	184	2
	2. Батон	20	2	7,55	15	136	3
	3. Салат из моркови и яблок	30	0	0,045	3	12,231	6
	4. Чай с молоком	180	3	2,34	14	89	394
Итого за завтрак		400	11	17,12	57	421,231	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	1	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	
Обед	1. Рассольник рыбный со сметаной	150	4	2	9	68	47
	2. Пюре овощное	130	5	8,212	20	168	122

	3. Хлеб пшеничный	20	1	0,428	8	43	147
	4. Хлеб ржаной	40	2	0,4	18	76	148
	5. Напиток из плодов шиповника	150	0,269	0,077	21	82	398
	6. Гуляш из мяса кур/л	30	12	5,01	1	99	11/3
	7. Салат витаминный	40	1	1,84	4	36	1
Итого за обед		570	25,269	17,967	81	572	
Полдник	1. Пирог с капустой	50	3	4	15	105	14
	2. Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	400
Итого за полдник		200	8	8	23	190	
Ужин	1. Пудинг из творога с яблоками	150	13	12,176	30	276	240
	2. Соус сметанный	30	0	2,459	1	27	176
	3. Чай без сахара	150	0	0	7	28	1
	4. Яблоки	100	0	0,4	10	44	369
Итого за ужин		430	13	14,635	48	375	
Итого за день		1700	58	58	219	1600	

Центральное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей с. Хрящевка муниципального района Ставропольский
7/1, ул. Полевая с. Хрящевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т. 23-57-42
e-mail: hryashhev – sch@mail.ru



**Основное организованное меню для детей в
возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 12 – ти часовым пребыванием
СПДС «Сказка»
(осенне-зимний период)**

с 07.02.22 по 18.02.22

Прием пищи

Неделя 1, день 1

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
1. Бутерброды с маслом	25	0	0,1	0,3	3	1
2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
3. Морковь протертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892	5
4. Каша "Дружба"	180	5,004	5,923	23,703	162,214	93
Итого за завтрак	395	8,539	8,775	42,579	277,106	
Второй завтрак	100	0,55	0	10,1	42	399
Итого за второй завтрак	100	0,55	0	10,1	42	
Обед	180	1,623	12,461	78,547	39	43
1. Борщ красный со сметаной	180	1,623	12,461	78,547	39	43
2. Гороховое пюре	130	12,45	4,99	31,2	211,82	1
3. Хлеб пшеничный	50	3,07	0,7	20,93	107,215	147
4. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
5. Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	81,911	162
6. Гуляш из печени	40	14,51	6,58	2,41	12,67	11/1
Итого за обед	575	33,422	25,058	165,537	500	
Полдник	30	2,16	3,48	22,44	125,04	17
1. Печенье промышленного производства	30	2,16	3,48	22,44	125,04	17
2. Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	133,34	400
Итого за полдник	230	8,26	8,92	32,54	258,38	
Ужин	130	2,665	5,513	12,208	126	441
1. Картофельное пюре	130	2,665	5,513	12,208	126	441
2. Салат из соленых огурцов	25	0,147	1,741	0,4	18	29
3. Биточки рыбно-овощные	70	7,3	7,3	4,9	114	349
4. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47	148
5. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	43	147
6. Чай с сахаром / 2	180	0,06	0,02	9,97	42	392
Итого за ужин	450	12,9	15,252	46,93	390	
Итого за день	1750	64	58	298	1467	

Неделя 1, День 2

Завтрак

1. Салат свекольный	50	0,585	3,48	7,394	61,384	16
2. Омлет с морковью	110	5,692	7,45	5,735	111,326	102
3. Батон	30	3,06	9,43	18,27	170	13
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,677	15,955	101,111	395
Итого за завтрак	390	12,503	23,037	47,354	443,821	
Второй завтрак	100	0,55	0	10,1	42	399
Итого за второй завтрак	100	0,55	0	10,1	42	
Обед	180	13,325	2,835	10,368	69,705	46
1. Рассольник домашний со сметаной	180	13,325	2,835	10,368	69,705	46
2. Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	4,766	6,066	20,366	153,14	166
3. Когалы "Дружба"	70	13,9	16,1	7,3	230	445
4. Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	147
5. Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
6. Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,08	0,08	18,16	69,59	372
Итого за обед	620	37,527	26,437	95,103	702,707	
Полдник	60	3,1	2,4	20,7	117,4	13
1. Пирожки с картофелем	60	3,1	2,4	20,7	117,4	13
2. Варениц	150	4,35	3,75	6,15	79,5	401
Итого за полдник	210	7,45	6,15	26,85	196,9	
Ужин	160	15,772	13,356	25,81	280,076	128
1. Пудинг творожно-морковный	160	15,772	13,356	25,81	280,076	128
4. Соус сметанный	40	0,325	3,197	1	35,169	176
3. Чай без сахара	150	0,04	0,01	6,99	28	1

Итого за ужин		350	16,137	16,563	33,8	343,245	
Итого за день		1670	74	72	213	1729	
Неделя 1, День 3							
Завтрак	1. Суп молочный с вермишелью	200	6	6,577	25	174,034	55
	2. Бутерброды с сыром	25	0	0,25	1	5,21	3-1
	3. Чай с молоком	180	3	2,34	14	89	394
Итого за завтрак		405	9	9,167	40	268,244	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	1	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	
Обед	1. Суп картофельный с куриными фрикадельками	180	5	3,1	11	97	83-1
	2. Капуста запеченная под бешамелью	170	4,08	5,417	12,41	111,615	115
	3. Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	4. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11	47,25	148
	5. Напиток из плодов шиповника	150	0	0,077	21,37	81,911	398
Итого за обед		565	13,036	9,7	72,524	423,548	
Полдник	1. Печенье промышленного производства	30	2,16	3,48	22,44	125,04	17
	2. Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	133	400
Итого за полдник		230	8,26	8,92	32,54	258,04	
Ужин	1. Картофель тушеный с луком и томатом	150	2,696	3,36	26,61	140,814	111
	2. Печень по-строгановски	55	14,3	17,3	3,24	237	187
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	43	147
	4. Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	369
	5. Кисель из концентрата	180	0,47	0,02	21,1	80,64	376
	6. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
	7. Салат "Школьный"	50	1,4	3,1	5,2	54	87
Итого за ужин		580	21,994	24,858	85,402	646,704	
Итого за день		1880	53	53	240	1639	
Неделя 1, День 4							
Завтрак	1. Каша манная молочная	190	5,64	6,089	17	139,574	96-1
	2. Бутерброды с маслом	25	0,06	0	0	3,4	1
	3. Салат из моркови и яблок	40	0,468	0	3,848	16,309	6
	4. Чай со стуженым молоком	150	2,65	0	11,31	77	394-1
Итого за завтрак		405	8,818	6,089	32,158	236,283	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10	42	
Обед	1. Суп Итальянский	180	1,397	2,884	9,439	66,947	5
	2. Каша перловая рассыпчатая	150	3,482	6,435	30,75	183,231	84
	3. Азу из мяса кур	80	12,83	8	4,34	138,9	4
	4. Хлеб пшеничный	40	2,456	1	16,744	85,772	147
	5. Хлеб ржаной	25	1,5	0	11,08	47,25	148
	6. Компот из сухофруктов	150	0,269	0	21,37	81,911	162
	7. Салат из капусты и моркови	50	0,321	2	1,216	21,496	23
Итого за обед		675	22,255	20,319	94,939	625,507	
Полдник	1. Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	146
	2. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	401

Итого за полдник		210	7,311	8,588	42,94	273,781	
Ужин							
	1. Картофельное пюре	150	3,08	6	14,09	145,29	441
	2. Котлеты рыбные	70	9,66	7	12,39	139	248
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0	8,372	42,886	147
	4. Винегрет овощной	50	0,6	3	3,8	45,8	495
	5. Чай с лимоном	150	0,07	0	7,1	29	353
	6. Хлеб ржаной	25	1,5	0	11,08	47,25	148
Итого за ужин		465	16,138	16	56,832	449,226	
Итого за день		1855	55	51	237	1627	
Неделя 1, День 5							
Завтрак							
	1. Каша вязкая рисовая молочная	180	4,3	5,85	20,7	152,46	173
	2. Батон	30	3,06	9,43	18,27	170	13
	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,677	15,955	101,111	395
Итого за завтрак		410	10,526	17,957	54,925	423,571	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10	42	
Обед							
	1. Суп пюре из картофеля	180	2,7	3,1	12,4	89	188
	2. Капуста тушеная	150	2,724	5,984	13,215	114,312	116
	3. Сушарки из хлеба пшеничного	30	3,33	1,13	22,84	117,117	14
	4. Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
	5. Компот морковно-яблочный	150	0,5	0,04	14,7	57,96	161
	6. Биточки по белорусски	70	14,8	21,1	0	253	408
Итого за обед		630	27,054	31,854	85,32	725,889	
Полдник							
	1. Сметанник	60	4,12	9,38	39,37	247,8	11
	2. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за полдник		240	6,79	11,72	53,68	336,8	
Ужин							
	1. Запеканка из вермишели с творогом	160	12,329	13,458	46,992	347,068	2
	2. Сгущенное молоко	30	2,44	2,89	18,87	85,28	1
	3. Чай без сахара	150	0,004	0,01	6,99	28	1
	4. Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	369
Итого за ужин		440	15,173	16,758	82,652	504,348	
Итого за день		1820	60	78	287	2033	
Неделя 2, День 1							
Завтрак							
	1. Каша пшеничная вязкая на молоке	180	7,727	6,075	38,71	230,761	89
	2. Бутерброды с маслом	25	0,06	0,1	0	3,4	1
	3. Морковь протертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892	5
	4. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак		395	11,322	8,927	57,286	346,053	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	
Обед							
	1. Суп с клецками	180	2,27	3,11	16,08	99,36	42
	2. Макароны изделия отварные с овощами	130	5,6	7,8	23,5	187	302
	3. Печень по деревенски	70	16,5	8,1	4,55	157,64	3
	4. Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	5. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
	6. Напиток из плодов шиповника	150	0,269	0,077	21,37	81,911	398
Итого за обед		585	27,981	19,979	89,138	637,49	

Подник	1. Пирожки с морковью	70	3,6	2,6	23,3	132,9	15
	2. Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	400
Итого за подник		250	9,09	7,496	32,39	234,906	
Ужин	1. Рыба тушеная со сметаной	60	12,73	7,9	5,09	142	2
	2. Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	441
	3. Салат из свеклы и соленых огурцов	50	0,48	3,22	3,13	42,5	30
	4. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	5. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
	6. Кисель из концентрата	150	0,4	0,018	17,59	67,2	376
Итого за ужин		455	19,418	18,176	59,352	487,126	
Итого за день		1785	68	55	248	1748	
Неделя 2, День 2							
Завтрак	1. Пюре свекльно-яблочное	50	0	2,4	7,05	49,48	20
	2. Омлет натуральный с сыром	150	10,905	13,842	4,464	184,938	100
	3. Батон	30	3,6	9,43	18,27	170	3
	4. Чай с сахаром / 2	180	0,06	0,02	9,97	42	392
Итого за завтрак		410	14,565	25,692	39,754	446,418	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	
Обед	1. Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,233	2,77	8,067	60,194	37
	2. Плов из кур	160	8,882	12,688	22,606	234,499	57
	3. Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	4. Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
	5. Компот морковно-лимонный	150	0,5	0,04	14,7	57,966	160
Всего за обед		580	16,071	16,854	84,282	532,931	
Подник	1. Печенье промышленного производства	30	2,16	3,48	22,44	125,04	17
	2. Варенец	150	4,35	3,75	6,15	79,5	401
Итого за подник		180	6,51	7,23	28,59	204,54	
Ужин	1. Сырники с морковью	150	15,2	14	24,6	294	232
	2. Стуженное молоко	30	2,44	2,89	18,87	85,28	1
	3. Чай без сахара	150	0	0,01	6,99	28	1
Всего за ужин		330	17,64	16,9	50,46	407,28	
Всего за день		1600	55	67	213	1633	
Неделя 2, День 3							
Завтрак	1. Каша манная молочная	190	5,64	6,089	16,588	140	961
	2. Бутерброды с сыром	25	0,17	0,25	0,6	5	3-1
	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,677	15,955	101	395
Итого за завтрак		415	8,976	9,016	33,143	246	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10	42	
Обед	1. Свеклольник со сметаной и яйцом	180	1,728	3,341	8,774	70	36
	2. Голубцы с мясом (ленивые)	160	21,71	16,55	15,02	296	274
	3. Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	86	147
	4. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148

	5. Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	82	162
Итого за обед		555	27,663	21,074	72,988	581,25	
Полдник	1. Булочка осенняя	60	3,714	8,558	33,12	216,078	139
	2. Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,5	33
	3. Чай с сахаром / 2	180	0,06	0,02	9,97	42	392
Итого за полдник		280	4,274	10,978	46,39	295,578	
Ужин	1. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47	148
	2. Картофель отварной	150	3,15	3,1	25,41	142,56	23
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	4. Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	369
	5. Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	6. Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого за ужин		525	16,128	15,848	78,172	515,446	
Итого за день		1875	58	57	241	1680	
Неделя 2, День 4							
Завтрак	1. Суп молочный гречневый	180	5	6	22	157	1
	2. Бутерброды с маслом	25	0	0	0	3,4	1
	3. Какао с молоком	150	3	3	13	89	397
Итого за завтрак		355	8	9	35	249,4	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	1	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	
Обед	1. Суп гороховый с гречками	180	5	2	23	120,415	44
	2. Мясо кур тушеное с капустой и яблоками	140	12	26	4	292	381
	3. Сухарики из хлеба пшеничного	30	3	1	23	117,117	14
	4. Хлеб ржаной	25	1	0	11	47	148
	5. Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	18	70	372
Итого за обед		525	21	29	79	646,532	
Полдник	1. Плетенка с сахаром	60	7	6,75	42	265	15
	2. Ряженка	150	4	3,75	6	81	401
Итого за полдник		210	11	10,5	48	346	
Ужин	1. Овощи тушеные	150	2	4,045	18	112,533	123
	2. Хлеб пшеничный	20	1	0,428	8	42,886	147
	3. Кисель из концентрата	150	0	0,018	18	67	376
Итого за ужин		320	3	4,491	44	222,419	
Итого за день		1510	44	53	216	1506	
Неделя 2, День 5							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	250	8	9	31	231	2
	2. Батон	30	3	9	18	170	3
	3. Салат из моркови и яблок	40	0	0	4	16	23
	4. Чай с молоком	180	3	2	14	89	394
Итого за завтрак		500	14	20	67	506	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	1	0	10	42	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	
Обед	1. Рассольник рыбный со сметаной	180	1	2	9	58	47
	2. Пюре овощное	150	3	5	14	112	122
	3. Хлеб пшеничный	30	1,842	1	13	64	147

4. Хлеб ржаной	50	3	1	22	95	148
5. Напиток из плодов шиповника	150	0	0	21	82	398
6. Салат витаминный	50	1	2	6	46	1
7. Гуляш из мяса кур / 1	40	15	7	2	13	11/3
Итого за обед	650	24,842	18	87	470	14
Полдник	60	3	5	17,9	126	400
1. Пирог с капустой	180	5	5	9,09	102	400
2. Молоко кипяченое	240	8	10	26,99	228,006	
Итого за полдник	180	16	15	35,95	332	240
Ужин	150	0	0	6,99	28	1
1. Пудинг из творога с яблоками	100	0	0	9,8	44	369
2. Чай без сахара	40	0	3	1,36	35	176
3. Яблоки	470	16	18	54,1	439	
4. Соус сметанный	1960	64	66	245	1685	
Итого за ужин						
Итого за день						