



## **МЕНЮ**

### **двухнедельное**

для детей от 1 до 3 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования  
с 12-ти часовым пребыванием,

на 2024 год

Стоимостью – 137 рублей в день

## 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С		
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4,54	34,1	159	0	10	
2	Каша гречневая с маслом	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165	
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,864</b>	<b>7,608</b>	<b>65,928</b>	<b>324,086</b>	<b>0,498</b>		
<b>2-й завтрак - яблоко</b>									
		100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368	
<b>ОБЕД</b>									
1	Салат из свеклы с сыром	40	1,9	3,8	2,8	53,12	3,28	31	
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зе	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115	
3	Биточки мясные	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282	
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321	
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,546</b>	<b>18,018</b>	<b>95,074</b>	<b>646,64</b>	<b>19,22</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401	
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01		
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,22</b>	<b>3,78</b>	<b>15,51</b>	<b>117,71</b>	<b>0,41</b>		
<b>УЖИН</b>									
1	Голубцы ленивые	80	7	2,5	5,03	109,33	5,36	298	
2	Соус сметанный	50	0,87	2,47	1,53	53,4	0,8	355	
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395	
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01		
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,17</b>	<b>7,94</b>	<b>29,42</b>	<b>299,33</b>	<b>7,34</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1584</b>	<b>45,15</b>	<b>37,696</b>	<b>214,55</b>	<b>1426,486</b>	<b>16,268</b>		

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,905</b>	<b>10,773</b>	<b>29,482</b>	<b>346,995</b>	<b>1,52</b>	
<b>2-й завтрак - сок</b>								
	<b>О Б Е Д</b>					63	7,2	399
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1,32	3,05	7,16	61,35	0,3	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12,88	23,33	261,99	0,3	304
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,076</b>	<b>18,428</b>	<b>75,044</b>	<b>536,58</b>	<b>12,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,48</b>	<b>7,7</b>	<b>43,56</b>	<b>294,57</b>	<b>0,33</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	65	3,25	10,86	6,71	95,54	2,21	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с вареньем	150/12	3,19	2,79	13,57	93,39	1,12	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,34</b>	<b>16,33</b>	<b>41,88</b>	<b>312,73</b>	<b>14,04</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1643</b>	<b>52,061</b>	<b>53,231</b>	<b>206,35</b>	<b>1553,88</b>	<b>35,69</b>	

### 3 ДЕНЬ

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	Каша пшеничная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0		168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6		
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82		393
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,201</b>	<b>1,933</b>	<b>30,836</b>	<b>256,195</b>	<b>3,42</b>		
<b>2-й завтрак - банан</b>									
		100	9	0,3	12,16	57	6		368г
<b>ОБЕД</b>									
1	Салат из квашеной капусты	40	0,64	5	1,43	44,24	19,6		28
2	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	9,09	4,87	10,57	122,55	7,61		83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9,8	2,5	8,7	97,3	3,5		276
4	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6		399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,23</b>	<b>12,82</b>	<b>54,99</b>	<b>418,03</b>	<b>34,31</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01		
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4		401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,72</b>	<b>3,2</b>	<b>5,41</b>	<b>65,11</b>	<b>0,4</b>		
<b>УЖИН</b>									
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08		237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16		351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59			648 со 2000гг пер. Дашинной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4		41
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,87</b>	<b>11,265</b>	<b>40,63</b>	<b>320,9</b>	<b>0,24</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1523</b>	<b>56,02</b>	<b>29,518</b>	<b>144,03</b>	<b>1117,24</b>	<b>44,37</b>		

**4 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	<b>З А В Т Р А К</b>							
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,46</b>	<b>25,59</b>	<b>27,76</b>	<b>390,4</b>	<b>1,4</b>	
	2-й завтрак - апельсин	100	9	0,3	12,16	38	6	368г
	<b>О Б Е Д</b>							
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5,9	3,86	20	125,4	9,2	85/120
3	Котлета мясная	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,884</b>	<b>17,204</b>	<b>83,702</b>	<b>606,48</b>	<b>28,138</b>	
	<b>П О Л Д Н И К</b>							
1	Булочка ванильная	50	3,93	4,06	27,2	160,67	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,8</b>	<b>0,3</b>	
	<b>У Ж И Н</b>							
1	Тефтели рыбные в соусе	60/60	6,84	0,69	5,5	57,75	0,92	260/355
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	150/8	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,944</b>	<b>3,688</b>	<b>31,038</b>	<b>200,256</b>	<b>6,248</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1534</b>	<b>56,788</b>	<b>49,782</b>	<b>159,66</b>	<b>1295,94</b>	<b>42,086</b>	

**5 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Яйцо вареное	1 шт.	5	4,6	0,28	63	0	213
4	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,7</b>	<b>19,815</b>	<b>46,64</b>	<b>435,49</b>	<b>2,39</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,9	38,5	1,6	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Печень тушенная в сметанном соусе	50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 ред. Лапиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,93</b>	<b>15,45</b>	<b>87,25</b>	<b>494,36</b>	<b>10,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18,8	14,2	24,72	303,5	0,72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,3</b>	<b>16,81</b>	<b>48,69</b>	<b>424,91</b>	<b>4,27</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1582</b>	<b>65,75</b>	<b>55,395</b>	<b>212,38</b>	<b>1519,53</b>	<b>20,87</b>	

<b>6 ДЕНЬ</b>											
	Наименование блюд	ВЫХОД			пищевая ценность				энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
		в граммах	белки	жиры	углеводы						
	<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1			159	0	10	
2	Макароны отварные с маслом	100	3,3	2,5	14,6			93,58		317	
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388			33,606	0,018	392	
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,354</b>	<b>7,058</b>	<b>57,088</b>			<b>286,186</b>	<b>0,018</b>		
	<b>2-й завтрак - Сок яблочный</b>	180	1,26	0	16,38			63	7,2	399	
	<b>ОБЕД</b>										
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46			34,4	11,64	20	
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5,15	5	15,3			178,4	5,46	87	
3	Шницель мясной	70	11	8	11			218,4	0,09	282	
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36			109,8	14,5	321	
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984			101,7	0,36	376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11			77,14	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,346</b>	<b>19,698</b>	<b>87,214</b>			<b>719,84</b>	<b>32,05</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1			52,6	0,01		
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41			65,11	0,4	401	
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,72</b>	<b>3,2</b>	<b>5,41</b>			<b>65,11</b>	<b>0,4</b>		
	<b>УЖИН</b>										
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9			185	0,08	237	
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63			50,75	0,16	351	
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552			106,794	1,44	397	
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8			26,15	2,4	41	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,58</b>	<b>14,523</b>	<b>40,882</b>			<b>368,694</b>	<b>1,68</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1621</b>	<b>52,26</b>	<b>44,479</b>	<b>206,97</b>			<b>1502,83</b>	<b>41,348</b>		

## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4,02	2,22	0,33	110,79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,146</b>	<b>7,738</b>	<b>21,136</b>	<b>250,79</b>	<b>2,86</b>	
<b>2-й завтрак -банан</b>								
		100	9	0,3	12,16	57	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1,04	2,93	7,5	73,081	8,55	135 сб 2004г. Ред. Лапшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9,7	7,8	2	118	0,06	278
4	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,3		313
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,68</b>	<b>18,45</b>	<b>74,24</b>	<b>561,921</b>	<b>17,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Сырники из творога с морковью	75	10,5	8,7	16	184	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
4	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,97</b>	<b>13,57</b>	<b>46,6</b>	<b>356,2</b>	<b>4,44</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1551</b>	<b>51,296</b>	<b>43,058</b>	<b>159,14</b>	<b>1286,68</b>	<b>31,11</b>	



**9 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	<b>З А В Т Р А К</b>							
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,44</b>	<b>26,458</b>	<b>30,552</b>	<b>413,194</b>	<b>1,67</b>	
	2-й завтрак -апельсин	100	9	0,3	12,16	38	6	368г
	<b>О Б Е Д</b>							
1	Икра морковная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5,1	6,7	8,8	116,5	1,1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,666</b>	<b>15,748</b>	<b>78,374</b>	<b>500,76</b>	<b>23,24</b>	
	<b>П О Л Д Н И К</b>							
1	Булочка ванильная	50	3,93	4,06	27,2	160,67		467
2	Простокваша 3,2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,8</b>	<b>0,3</b>	
	<b>У Ж И Н</b>							
1	Пудинг рыбный запеченный	60	7,5	3,3	4,5	78	0,5	269
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,604</b>	<b>6,298</b>	<b>30,038</b>	<b>220,506</b>	<b>5,828</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1586</b>	<b>50,21</b>	<b>51,804</b>	<b>156,12</b>	<b>1233,26</b>	<b>37,038</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный пшенный	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,84</b>	<b>17,86</b>	<b>88,19</b>	<b>565,9</b>	<b>2,19</b>	
<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>								
	<b>ОБЕД</b>	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
1	Икра свекольная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	67
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12,3	7,9	22,5	211	0,3	292
4	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,994</b>	<b>12,804</b>	<b>68,852</b>	<b>456,83</b>	<b>14,938</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Варенье	30	0,1	0	13,6	53		351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред. Лапиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,53</b>	<b>9,935</b>	<b>53,63</b>	<b>362,15</b>	<b>0,18</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1576</b>	<b>52,2</b>	<b>43,9</b>	<b>240,5</b>	<b>1549,7</b>	<b>21,0</b>	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1582</i>	<i>54</i>	<i>48</i>	<i>190</i>	<i>1404</i>	<i>35,749</i>	



## **МЕНЮ**

### **двухнедельное**

для детей от 3 до 7 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования  
с 12-ти часовым пребыванием,

на 2024 год

Стоимостью – 137 рублей в день



## 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С		
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10	
2	Каша гречневая с маслом	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165	
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,864</b>	<b>7,608</b>	<b>65,928</b>	<b>324,086</b>	<b>0,498</b>		
<b>2-й завтрак - яблоко</b>									
		100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368	
<b>ОБЕД</b>									
1	Салат из свеклы с сыром	50	2,4	4,75	3,5	66,4	4,1	31	
	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	200/15/1	5,966	4,517	24,311	161,83	4,66	81/115	
3	Биточки мясные	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282	
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321	
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,202</b>	<b>20,885</b>	<b>98,805</b>	<b>724,23</b>	<b>23,71</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401	
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,22</b>	<b>3,78</b>	<b>15,51</b>	<b>117,71</b>	<b>0,41</b>		
<b>УЖИН</b>									
1	Голубцы ленивые	80	7	2,5	5,03	109,33	5,36	298	
2	Соус сметанный	50	0,87	2,47	1,53	53,4	0,8	355	
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395	
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01		
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,17</b>	<b>7,94</b>	<b>29,42</b>	<b>299,33</b>	<b>7,34</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1699</b>	<b>47,81</b>	<b>40,563</b>	<b>218,28</b>	<b>1504,076</b>	<b>40,758</b>		

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом	190	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2	185
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,03</b>	<b>16,958</b>	<b>55,352</b>	<b>348,1</b>	<b>1,72</b>	
	<b>2-й завтрак - сок</b>	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0,59	2,32	4,28	43	14,56	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12,88	23,33	261,99	0,3	304
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,186</b>	<b>23,338</b>	<b>99,184</b>	<b>596,36</b>	<b>15,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	7,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,98</b>	<b>10,1</b>	<b>62,86</b>	<b>411,47</b>	<b>0,33</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	70	3,29	11,01	7,1	102	2,24	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с вареньем	180/15	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,38</b>	<b>16,48</b>	<b>42,27</b>	<b>319,19</b>	<b>14,07</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1826</b>	<b>73,836</b>	<b>66,876</b>	<b>276,046</b>	<b>1738,12</b>	<b>39,24</b>	

### 3 ДЕНЬ

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,201</b>	<b>1,933</b>	<b>30,836</b>	<b>256,195</b>	<b>3,42</b>	
	<b>2-й завтрак - банан</b>	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	24,5	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	12,3	6,03	13,08	151,7	9,42	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9,8	2,5	8,7	97,3	3,5	276
4	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,3</b>	<b>14,13</b>	<b>61,9</b>	<b>477,6</b>	<b>41,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,72</b>	<b>3,2</b>	<b>5,41</b>	<b>65,11</b>	<b>0,4</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 со 2004г-ред Ламинной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,87</b>	<b>11,265</b>	<b>40,63</b>	<b>320,9</b>	<b>0,24</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1635</b>	<b>60,09</b>	<b>30,828</b>	<b>150,94</b>	<b>1176,81</b>	<b>51,08</b>	

**4 ДЕНЬ**

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,46</b>	<b>25,59</b>	<b>27,76</b>	<b>390,4</b>	<b>1,4</b>	
	<b>2-й завтрак -апельсин</b>	100	9	0,3	12,16	38	6	368
	<b>ОБЕД</b>							
1	Винегрет овощной	50	0,67	3,06	3,75	45,75	6,6	45
						162,31		
2	Суп картофеля с клецками и зеленью	200/20/1	7,64	5	25,8	188	11,9	85/120
3	Котлета мясная	60	9,5	6,8	9,5	109,8	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	87,84	14,5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	96,5	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	690,2	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,894</b>	<b>19,804</b>	<b>97,052</b>	<b>690,2</b>	<b>34,638</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,8</b>	<b>0,3</b>	
	<b>УЖИН</b>							
1	Тефтели рыбные в соусе	70/70	6,52	1,73	6,2	66,2	1,08	260/355
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Булочка ванильная	50	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,624</b>	<b>4,728</b>	<b>31,738</b>	<b>208,706</b>	<b>6,408</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1696</b>	<b>59,478</b>	<b>53,422</b>	<b>173,71</b>	<b>1388,11</b>	<b>48,746</b>	



**5 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Яйцо вареное	1/2	2,5	2,3	0,14	31,5	0	213
4	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,83</b>	<b>18,058</b>	<b>49,092</b>	<b>421,8</b>	<b>2,63</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	<b>ОБЕД</b>							
1	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
3	Печень тушенная в сметанном соусе	50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 ред. Латинской
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,14</b>	<b>17,3</b>	<b>94,91</b>	<b>545,9</b>	<b>12,68</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
	<b>УЖИН</b>							
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18,8	14,2	24,72	303,5	0,72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
3	Кисель из повидла	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,3</b>	<b>16,81</b>	<b>48,69</b>	<b>424,91</b>	<b>4,27</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1662</b>	<b>65,09</b>	<b>55,488</b>	<b>222,49</b>	<b>1557,38</b>	<b>23,27</b>	

## 6 ДЕНЬ

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макаронны отварные с маслом	120	4	3	17,6	112,3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,054</b>	<b>7,558</b>	<b>60,088</b>	<b>304,906</b>	<b>0,018</b>	
<b>2-й завтрак - Сок яблочный</b>								
	<b>О Б Е Д</b>	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
1	Салат из свежей капусты	50	0,84	3,05	5,19	51,6	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,88	6,72	11,46	237	7,28	87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218,4	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,056</b>	<b>22,588</b>	<b>89,144</b>	<b>815</b>	<b>39,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,72</b>	<b>3,2</b>	<b>5,41</b>	<b>65,11</b>	<b>0,4</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,58</b>	<b>14,523</b>	<b>40,882</b>	<b>368,694</b>	<b>1,68</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1721</b>	<b>55,67</b>	<b>47,869</b>	<b>211,9</b>	<b>1616,71</b>	<b>48,998</b>	

**7 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/11	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом	190	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,82</b>	<b>16,51</b>	<b>53,49</b>	<b>350,2</b>	<b>1,44</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,2	38,5	4,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к	200/4/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	76/511
3	Суфле из отварной птицы	55	8,23	8,6	1,53	116,6	15	310
4	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,76	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,136</b>	<b>25,218</b>	<b>110,6</b>	<b>651,48</b>	<b>22,15</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	11,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,98</b>	<b>14,1</b>	<b>62,86</b>	<b>411,47</b>	<b>0,33</b>	
	<b>УЖИН</b>							
1	Рыба запеченная в омете	80	14,2	3,7	2,3	98,7	0,8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с повидлом	180/15	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,29</b>	<b>9,17</b>	<b>37,47</b>	<b>315,89</b>	<b>12,63</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1821</b>	<b>83,576</b>	<b>65,348</b>	<b>273,04</b>	<b>1767,8</b>	<b>45,35</b>	

## 8 ДЕНЬ

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1	
2	Каша геркулесовая с маслом	190	4,9	2,7	0,4	133,6	0	168	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393	
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,026</b>	<b>8,218</b>	<b>21,206</b>	<b>273,6</b>	<b>2,86</b>		
<b>2-й завтрак -банан</b>									
	<b>О Б Е Д</b>					57	6	368г	
1	Винегрет овощной	50	0,67	3,06	3,75	45,75	6,6	45	
						98,4		135 сб 2004г. Ред	
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1,4	3,9	9,4	118	11,4	Липишной	
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9,7	7,8	2	180,3	0,06	278	
4	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	76,8	3,6	313	
5	Сок	180	0,9	0	18,18	96,5	0	399	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15				
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,87</b>	<b>20,18</b>	<b>80,93</b>	<b>615,75</b>	<b>21,66</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401	
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>		
<b>УЖИН</b>									
1	Сырники из творога с морковью	100	14	11,6	21	245	0,73	233	
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351	
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383	
4	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,47</b>	<b>16,47</b>	<b>51,6</b>	<b>417,16</b>	<b>4,44</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1713</b>	<b>56,866</b>	<b>48,168</b>	<b>170,9</b>	<b>1424,28</b>	<b>35,26</b>		

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,44</b>	<b>26,458</b>	<b>30,552</b>	<b>413,194</b>	<b>1,67</b>	
<b>2-й завтрак -апельсин</b>								
		100	9	0,3	12,16	38	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра морковная	50	0,1	1,9	5,1	48	2,75	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5,1	6,7	8,8	116,5	1,1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,176</b>	<b>17,418</b>	<b>86,674</b>	<b>560,3</b>	<b>25,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241	0	467
2	Простокваша 3,2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8,75	3,85	5,25	91	0,43	269
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,854</b>	<b>6,848</b>	<b>30,788</b>	<b>233,506</b>	<b>5,758</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>160</b>	<b>51,97</b>	<b>54,024</b>	<b>165,17</b>	<b>1305,8</b>	<b>39,478</b>	

## 10 ДЕНЬ

№	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С		
<b>З А В Т Р А К</b>									
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1	
2	Суп молочный пшенный	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93	
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395	
4	Пряник	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,33</b>	<b>16,57</b>	<b>68,24</b>	<b>473,7</b>	<b>2,36</b>		
<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>									
<b>О Б Е Д</b>									
1	Икра свекольная	50	0,1	1,9	5,1	48	2,75	54	
2	Щи со сметаной и зеленью	200/4/1	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	67	
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12,3	7,9	22,5	211	0,3	292	
4	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,244</b>	<b>14,444</b>	<b>72,592</b>	<b>501,64</b>	<b>19,398</b>		
<b>П О Л Д Н И К</b>									
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401	
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>		
<b>У Ж И Н</b>									
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236	
2	Варенье	30	0,1	0	13,6	53			
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 с6 2004г. редакция	
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,53</b>	<b>9,935</b>	<b>53,63</b>	<b>362,15</b>	<b>0,18</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1677</b>	<b>50,9</b>	<b>44,3</b>	<b>224,3</b>	<b>1502,3</b>	<b>25,6</b>		
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1561</i>	<i>61</i>	<i>54</i>	<i>209</i>	<i>1498</i>	<i>39,781</i>		

