



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №26  
СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ

ПРИКАЗ

«30» сентября 2020г.

№ 140

ст. Павловская

Об утверждении десятидневного примерного цикличного меню в МКДОУ  
детский сад № 26

В соответствии с «СанПин 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» от 29.05.2015г. №28564, раздел XV. Требования к составлению меню для организации питания детей раннего возраста и дошкольного возраста п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить десятидневное примерное цикличное меню на осенне-зимний период 2020-2021г.

2. Ляшко Татьяне Ивановне, старшей медицинской сестре, строго соблюдать десятидневное примерное цикличное меню на осенне-зимний период.

3. Старшему воспитателю Е.А. Нестеренко разместить на официальном сайте десятидневное примерное цикличное меню на осенне-зимний период 2020-2021г.

4. Контроль за выполнением приказа остаётся за заведующей Белоус Т.Н.

И.о. заведующего МКДОУ детский сад № 26



Е.А.Нестеренко

С приказом ознакомлена :

«30» сентября 2020г.

Т. И. Ляшко



Утверждаю:

И. заведующего МКДОУ детский сад № 26

Е.А. Нестеренко

пер. 1170 от 30.09.20

**ПРИМЕРНОЕ**  
**перспективное цикличное меню**  
**МКДОУ детский сад № 26**  
**станции Павловской**

на 2020-2021 год  
группы раннего возраста  
осенне-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>9,6</b>	<b>14,2</b>	<b>36,02</b>	<b>287,4</b>	<b>16,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из квашенной капусты	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Свекольник со сметаной	160/8	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Компот	150	0,42	0	20,89	85,34	0,92	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>580/8</b>	<b>16,96</b>	<b>24,35</b>	<b>69,29</b>	<b>555,85</b>	<b>52,64</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	70	10,82	3,27	11,06	117,04	0,13	116
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>13,64</b>	<b>6,21</b>	<b>30,52</b>	<b>232,48</b>	<b>1,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270/8</b>	<b>44,4</b>	<b>48,51</b>	<b>141,98</b>	<b>1152,98</b>	<b>88,24</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
суп молочный "Геркулес"	150	3,71	5,27	29,09	183,69	0,68	88
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>10,87</b>	<b>10,96</b>	<b>52,26</b>	<b>353,49</b>	<b>1,95</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
помидор соленый	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Рассольник ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76	7,36	33
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,36	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>19,48</b>	<b>15,45</b>	<b>83,99</b>	<b>486,58</b>	<b>37,72</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннйй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>12,68</b>	<b>9,59</b>	<b>25,67</b>	<b>249,56</b>	<b>2,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1245</b>	<b>43,31</b>	<b>36</b>	<b>168,78</b>	<b>1121,13</b>	<b>158,1</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
Рыба в сметанном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	143
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>17.59</b>	<b>16.14</b>	<b>37.88</b>	<b>365.07</b>	<b>4.67</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
салат из солен.помидор	60	1,05	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ с мясом	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
оладьи из печени	80	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	27
макароны отварные	60	2,21	2,03	16,11	90,07	0	191
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>10.21</b>	<b>12.7</b>	<b>98.72</b>	<b>564.44</b>	<b>24,21</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>215</b>	<b>11,28</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1235</b>	<b>39.48</b>	<b>35.22</b>	<b>194.36</b>	<b>1270.83</b>	<b>195.77</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
каша молочная манная	150	3,9	6,15	23,1	138	2,48	311
Кофейный напиток	150	2,09	2,09	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>11.06</b>	<b>11.54</b>	<b>46.27</b>	<b>307.8</b>	<b>3.75</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп лапша дом с птицей	150	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Биточек	50	9,2	8,93	4,39	134,7	0	451
винегрет овощной	100	1,4	10	8,3	128	5,34	1
Кисель	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>17.73</b>	<b>22.83</b>	<b>66.69</b>	<b>534.43</b>	<b>5.34</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>19,78</b>	<b>10,2</b>	<b>21,67</b>	<b>259,73</b>	<b>1,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1160</b>	<b>48.85</b>	<b>44.57</b>	<b>141.49</b>	<b>1133.46</b>	<b>126</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
сельдь	50	6	6	7,8	102	0,2	87
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,36	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11.22</b>	<b>11.85</b>	<b>47.63</b>	<b>333.45</b>	<b>4.56</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	80	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
суп гороховый	150	1,4	2,33	8,17	59,27	6,31	36
жаркое по-домашнему	130	14,48	11,7	16,87	227,98	6,98	153
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>21.68</b>	<b>15.08</b>	<b>65.35</b>	<b>476.68</b>	<b>38.89</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
<b>ИТОГО</b>	<b>172,5</b>	<b>3.57</b>	<b>4.3</b>	<b>35.36</b>	<b>184.85</b>	<b>0.97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1182,5</b>	<b>36.87</b>	<b>31.23</b>	<b>158.14</b>	<b>1039.98</b>	<b>209.42</b>	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
капуста тушеная	100	3,14	3,88	16,14	104,59	2,5	200
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>28.37</b>	<b>28.48</b>	<b>55.22</b>	<b>243.69</b>	<b>22.7</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронны отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Огурец соленый	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>20.34</b>	<b>15.43</b>	<b>72.4</b>	<b>512.6</b>	<b>10.61</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>215</b>	<b>9,07</b>	<b>12,33</b>	<b>45,73</b>	<b>333,35</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>61.98</b>	<b>59.99</b>	<b>179.5</b>	<b>1166.89</b>	<b>35.41</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,98	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>8,16</b>	<b>7,53</b>	<b>37,14</b>	<b>246,72</b>	<b>1,83</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из сол помидор	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Борщ со сметаной	150	1,14	4	6,49	66,67	6,19	27
Биточек	50	9,2	8,93	4,39	134,7	0	451
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,36	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>19,31</b>	<b>22,15</b>	<b>74,14</b>	<b>563,55</b>	<b>47,45</b>	
<b>Полдник</b>							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>6,71</b>	<b>7,95</b>	<b>27,99</b>	<b>212,25</b>	<b>42,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>34,58</b>	<b>37,63</b>	<b>149,07</b>	<b>1067,52</b>	<b>256,53</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
огурец соленый	100	2	9	8,54	122	16	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
кисель	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>7,32</b>	<b>19,99</b>	<b>39,63</b>	<b>472,87</b>	<b>32,36</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>9,1</b>	<b>3,5</b>	
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
суп картофельный с рыбой	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	35
зразы с яйцом	60	8,1	9,78	9,3	159	0	456
Каша пшеничная	75	3,29	3,21	19,57	120,58	0	189
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>19,14</b>	<b>22,03</b>	<b>84,41</b>	<b>606,95</b>	<b>40,94</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>232,5</b>	<b>18,81</b>	<b>10,3</b>	<b>20,7</b>	<b>248,36</b>	<b>1,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1277,5</b>	<b>45,83</b>	<b>52,39</b>	<b>144,85</b>	<b>1337,26</b>	<b>78,2</b>	

Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н	№
--------------------	-------	-----------------------	--	--	------	-------	---

Наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молоч с мак. изделиями	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,98	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>10,86</b>	<b>10,23</b>	<b>37,14</b>	<b>281,22</b>	<b>2,13</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фрукты/овощные	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>77,4</b>	<b>21,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	45
Суп с мясными фрикадельками	150/15	5,58	4,39	10,75	104,8	8	39
Котлета по- хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Каша гречневая	80	4,65	2,89	24	140,69	0	186
Компот из сухофруктов	180	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>23,38</b>	<b>24,95</b>	<b>89,04</b>	<b>673,42</b>	<b>29,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>11,28</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1315</b>	<b>70,34</b>	<b>41,56</b>	<b>194,48</b>	<b>1328,36</b>	<b>54,58</b>	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Энергети ческая	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Рыба тушенная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>20,83</b>	<b>14,75</b>	<b>51,41</b>	<b>422,74</b>	<b>13,88</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>73</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Кисель	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>15,5</b>	<b>11,36</b>	<b>72,21</b>	<b>449,33</b>	<b>10,61</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи с сахаром (повидлом)	70	3,7	3,86	17,01	116,72	0,96	286
Йогурт	180	5,04	4,5	7,56	77,25	0,54	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>8,74</b>	<b>8,36</b>	<b>7,56</b>	<b>193,97</b>	<b>1,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1433</b>	<b>45,35</b>	<b>34,47</b>	<b>88,04</b>	<b>1097,54</b>	<b>141,49</b>	

Составлено: *Григорьев* В.Р. *Томасов*

Утверждаю:  
И.заведующего МКДОУ детский сад № 26  
Е.А.Нестеренко  
при № от 30.09.20г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**перспективное цикличное меню**  
**МКДОУ детский сад № 26**  
**станции Павловской**

на 2020-2021год  
группы дошкольного возраста  
осенне-зимний период



Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>11,59</b>	<b>16,64</b>	<b>44,34</b>	<b>341,27</b>	<b>17,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из квашенной капусты	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Компот	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>712,5</b>	<b>19,27</b>	<b>26,6</b>	<b>87,36</b>	<b>652,54</b>	<b>76,18</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>26,97</b>	<b>10,94</b>	<b>49,65</b>	<b>404,72</b>	<b>1,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1637,5</b>	<b>63,43</b>	<b>59,18</b>	<b>189,75</b>	<b>1502,33</b>	<b>95,46</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
суп молочный "Геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>15</b>	<b>16,01</b>	<b>67,99</b>	<b>482,89</b>	<b>1,69</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
помидор соленный	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Рассольник ленинградский	200/20	4,02	9,04	2,59	119,68	9,81	33
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>752,5</b>	<b>20,82</b>	<b>18,19</b>	<b>76,77</b>	<b>563,6</b>	<b>41,19</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>16,24</b>	<b>12,3</b>	<b>33,86</b>	<b>319,39</b>	<b>4,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1597,5</b>	<b>52,46</b>	<b>46,5</b>	<b>188,42</b>	<b>1410,88</b>	<b>212,63</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	107.97	3.59	206
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>19.53</b>	<b>18.24</b>	<b>45.13</b>	<b>426.07</b>	<b>4.29</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из сол. Помидор	60	1,05	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ с мясом	200/20	1.52	5.33	8.65	88.89	8.25	27
оладьи из печени	90	18.27	11.47	7.47	201.45	26.47	468
макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73	0	194
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>697.5</b>	<b>29.37</b>	<b>23.97</b>	<b>93.99</b>	<b>704.9</b>	<b>51.19</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>1,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1507.5</b>	<b>61.98</b>	<b>49.84</b>	<b>199.13</b>	<b>1498.84</b>	<b>221.92</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
каша молочная манная	200	5.2	8.2	30.8	184	3.3	311
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>13.46</b>	<b>15.87</b>	<b>59.03</b>	<b>400.3</b>	<b>4.92</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Суп лапша дом с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Баточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
винегрет овощной	100	1.4	10	8.3	128	5.34	1
Кисель	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>657,5</b>	<b>18.97</b>	<b>25.25</b>	<b>77.17</b>	<b>608.97</b>	<b>5.34</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1477,5</b>	<b>57.91</b>	<b>54.16</b>	<b>173.8</b>	<b>1386.17</b>	<b>171.51</b>	

2.

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Соль	50	6	6	7,8	102	02	87
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>11.19</b>	<b>12.81</b>	<b>55.09</b>	<b>375.55</b>	<b>5.58</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Супец соленый	80	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Жаркое по-домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
Салат фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>717,5</b>	<b>28.74</b>	<b>20.93</b>	<b>82.36</b>	<b>627.36</b>	<b>44.21</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>5,15</b>	<b>6,27</b>	<b>46,69</b>	<b>277,2</b>	<b>1,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1442,5</b>	<b>45.48</b>	<b>40.01</b>	<b>193.94</b>	<b>1325.11</b>	<b>216.05</b>	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Картошка тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,59	2,5	200
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Панакотта	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>385</b>	<b>10.32</b>	<b>9.23</b>	<b>53.5</b>	<b>300.69</b>	<b>2.9</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Напиток молочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>93,42</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Виточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронки отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
Супец соленый	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Композит из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>697,5</b>	<b>22.13</b>	<b>16.8</b>	<b>95</b>	<b>625.95</b>	<b>12.87</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молочко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>10,51</b>	<b>13,58</b>	<b>49,31</b>	<b>360,1</b>	<b>2,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1527,5</b>	<b>48</b>	<b>44.11</b>	<b>205.37</b>	<b>1380.13</b>	<b>18.91</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Молоко натуральное	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>9,35</b>	<b>9,68</b>	<b>46,85</b>	<b>313,09</b>	<b>2,31</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из сал помидор	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Биток из сметаной	200/7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Гречка	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>764,5</b>	<b>28,87</b>	<b>33,05</b>	<b>120,46</b>	<b>912,14</b>	<b>46,62</b>	
<b>Полдник</b>							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Печенье	20	1,32	1,7	14,48	85,2	0,09	
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>10,73</b>	<b>13</b>	<b>56,98</b>	<b>391,7</b>	<b>64,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1694,5</b>	<b>49,35</b>	<b>55,73</b>	<b>234,13</b>	<b>1661,93</b>	<b>278,42</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Рисовое овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Сок натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,33	110
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>11,85</b>	<b>22,7</b>	<b>36,48</b>	<b>503,19</b>	<b>20,73</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Хлеб картофельный с рыбой	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Гречка с яйцом	60	8,1	22,2	9,3	159	0	456
Каша пшенная	100	4,38	4,28	26,09	160,77	0	189
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>687,5</b>	<b>20,53</b>	<b>36,37</b>	<b>99,96</b>	<b>695,89</b>	<b>44,67</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Рисовка	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>292,5</b>	<b>20,21</b>	<b>11,55</b>	<b>22,95</b>	<b>274,91</b>	<b>0,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1505</b>	<b>52,99</b>	<b>70,62</b>	<b>169,19</b>	<b>1518,27</b>	<b>231,35</b>	
Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н	№
		Б	Ж	У		С	реп-ры

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Сыр мягкий с мяк. изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	43
Маффины вишневый	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Чай молочный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>14,42</b>	<b>13,31</b>	<b>52,37</b>	<b>385,91</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Салат фрукты/овощные	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>77,4</b>	<b>21,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	45
Салат с фрикадельками	200/20	7,44	5,85	14,33	139,73	10,67	39
Салат томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	228
Салат овощной	51	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0	194
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Чай молочный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Чай фруктовый	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>747,5</b>	<b>28,74</b>	<b>30,6</b>	<b>122,18</b>	<b>880,33</b>	<b>31,03</b>	
<b>Полдник</b>							
Выпечка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Рисовая	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>0,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1612,5</b>	<b>56,56</b>	<b>51,54</b>	<b>245,1</b>	<b>1666,51</b>	<b>55,99</b>	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Энергетическая	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет овощной	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Рыбные котлеты с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Чай молочный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>20,37</b>	<b>14,9</b>	<b>55,76</b>	<b>443,44</b>	<b>13,88</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Выпечка сладкая	110	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Омлет овощной	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Салат с фрикадельками	200	3,0	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Салат куриный	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Каша	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Чай молочный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Чай фруктовый	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>697,5</b>	<b>20,33</b>	<b>11,63</b>	<b>94,28</b>	<b>561,98</b>	<b>14,01</b>	
<b>Полдник</b>							
Выпечка с изюмом сахаром	70	3,7	3,86	17,01	116,72	0,96	286
Выпечка	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>8,74</b>	<b>8,36</b>	<b>24,57</b>	<b>210,14</b>	<b>1,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1612,5</b>	<b>49,84</b>	<b>34,89</b>	<b>184,41</b>	<b>1260,56</b>	<b>194,39</b>	

Итого: 1612,5 ккал, 49,84 Б, 34,89 Ж, 184,41 У