



Утверждаю  
И.о.заведующего  
МБДОУ д/с "Русь"  
Э.Н.Королева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ**  
от 1,5 до 3 лет с 12 часовым пребыванием  
Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
"Русь " Смоленского района

### 1 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.Ц	витамины
		Б	Ж	У	К/К	С
<b>Завтрак</b>						
Каша манная на молоке	150	2,400	3,820	25,070	140,000	0,450
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>7,690</b>	<b>12,900</b>	<b>51,930</b>	<b>349,100</b>	<b>0,545</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Суп овсяный	150	2,400	1,650	5,550	46,500	2,160
Голубцы ленивые в молочном соусе	170	21,420	15,810	11,730	274,720	23,783
Компот из сухофруктов	150	0,320		16,800	65,300	0,300
	<b>500</b>	<b>26,090</b>	<b>17,760</b>	<b>46,680</b>	<b>449,520</b>	<b>26,243</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	<b>185</b>	<b>5,150</b>	<b>5,800</b>	<b>21,850</b>	<b>162,450</b>	<b>1,500</b>
<b>Ужин</b>						
Овощи тушеные	120	3,100	4,780	14,540	131,980	12,170
Рыба отварная с овощами	50	12,110	1,710	0,660	57,860	1,550
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Бутерброд сповидлом или джемом	30	2,025	0,675	17,630	85,100	0,000
	<b>380</b>	<b>18,535</b>	<b>7,365</b>	<b>41,630</b>	<b>348,940</b>	<b>13,740</b>
	<b>1526</b>	<b>58,075</b>	<b>43,915</b>	<b>173,48</b>	<b>1361,99</b>	<b>44,288</b>

**2 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	
		Б	ж	У	К/К	С
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая на молоке	150	3,940	6,780	18,570	151,520	0,060
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>9,230</b>	<b>15,860</b>	<b>45,430</b>	<b>360,620</b>	<b>0,155</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Салат из свеклы	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Суп гороховый с мясом	150	4,780	8,500	9,790	99,000	15,190
Тефтели	60	12,540	8,930	6,800	164,000	0,510
Капуста тушеная	120	15,000	15,520	23,500	311,300	33,900
Компот из сухофруктов	150	0,320		16,800	65,300	0,300
	<b>550</b>	<b>35,280</b>	<b>34,890</b>	<b>73,250</b>	<b>734,750</b>	<b>53,340</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Бутерброд сповидлом или джемом	30	2,025	0,675	17,630	85,100	0,000
Фрукты	90	0,630	0,320	10,510	49,800	17,100
	<b>285</b>	<b>7,005</b>	<b>5,795</b>	<b>35,190</b>	<b>225,350</b>	<b>18,600</b>
<b>УЖИН</b>						
Запеканка из творога	130	17,820	12,400	12,750	239,100	0,180
Соус сметанный	20	0,300	0,820	2,780	22,030	0,010
Хлеб пшеничный	20	1,500	0,500	10,800	54,000	0,000
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	<b>350</b>	<b>20,42</b>	<b>14,72</b>	<b>49,13</b>	<b>419,13</b>	<b>0,21</b>
	<b>1646</b>	<b>72,545</b>	<b>71,355</b>	<b>214,39</b>	<b>1791,83</b>	<b>74,565</b>

### 3 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Энерг.цен.	
		Б	Ж	У	К/К	С
<b>Завтрак</b>						
Макарон сыром	150	7,190	8,260	24,750	205,130	0,150
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>13,290</b>	<b>17,930</b>	<b>53,230</b>	<b>427,230</b>	<b>0,255</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты	110	0,500	0,500	12,700	61,100	13,000
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Куриный бульон с гренками	150	5,140	3,730	6,490	83,280	1,200
Плов из птицы	150	15,940	19,610	26,790	347,830	1,450
Кисель	150	0,900	0,120	21,380	91,000	2,060
	<b>520</b>	<b>24,620</b>	<b>25,400</b>	<b>71,020</b>	<b>617,260</b>	<b>8,150</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	165	4,800	5,300	6,600	97,400	1,150
Бутерброд сповидлом или джемом	30	2,025	0,675	17,630	85,100	0,000
	<b>195</b>	<b>6,825</b>	<b>5,975</b>	<b>24,23</b>	<b>182,5</b>	<b>1,15</b>
<b>УЖИН</b>						
Омлет	170	18,000	19,800	1,100	261,800	0,000
Салат из зеленого горошка	40	1,150	2,060	2,400	32,600	1,520
Чай	160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,250	0,750	16,200	81,000	0,000
	<b>400</b>	<b>21,4</b>	<b>22,61</b>	<b>19,7</b>	<b>375,4</b>	<b>1,52</b>
	<b>1573,000</b>	<b>45,235</b>	<b>49,805</b>	<b>#####</b>	<b>1288,090</b>	<b>22,555</b>

**4 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	
		Б	Ж	У	К/К	С
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	150	4,920	7,160	16,630	138,000	0,060
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>11,020</b>	<b>16,830</b>	<b>45,110</b>	<b>360,100</b>	<b>0,165</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Суп овсяный	150	2,400	1,650	5,550	46,500	2,160
Пюре картофельное	110	3,000	4,120	19,160	124,130	22,150
Суфле из рыбы	50	7,380	2,130	1,630	55,630	0,050
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	<b>530</b>	<b>15,630</b>	<b>9,940</b>	<b>52,650</b>	<b>361,110</b>	<b>38,500</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Крендель сахарный	70	5,030	9,280	41,800	234,430	0,000
	<b>235</b>	<b>9,380</b>	<b>14,080</b>	<b>48,850</b>	<b>324,880</b>	<b>1,500</b>
<b>УЖИН</b>						
Запеканка из творога	130	17,820	12,400	12,750	239,100	0,180
Соус сметанный	20	0,300	0,820	2,780	22,030	0,010
Чай	160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Бутерброд с повидлом или джемом	30	2,025	0,675	17,630	85,100	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>430</b>	<b>20,545</b>	<b>14,295</b>	<b>42,96</b>	<b>393,23</b>	<b>10,19</b>
	<b>1656</b>	<b>36,640</b>	<b>40,940</b>	<b>##### #</b>	<b>1098,07 0</b>	<b>42,425</b>

**5 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	150	6,000	7,600	19,200	186,600	0,070
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>11,290</b>	<b>16,680</b>	<b>46,060</b>	<b>395,700</b>	<b>0,165</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Салат из отварных овощей с р.м.	40	0,690	3,050	4,450	49,050	4,050
Суп перловый	150	3,600	3,300	6,300	69,400	3,480
Вермишелевая запеканка с мясом в сметанном соусе	150	8,600	10,500	19,800	209,600	1,730
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	<b>520</b>	<b>15,050</b>	<b>17,250</b>	<b>53,100</b>	<b>430,750</b>	<b>19,960</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Крендель сахарный	70	5,030	9,280	41,800	234,430	0,000
	<b>235</b>	<b>9,38</b>	<b>14,08</b>	<b>48,85</b>	<b>324,88</b>	<b>1,5</b>
<b>УЖИН</b>						
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Курица тушеная с овощами в соусе	150	16,87	17,010	10,170	261,660	4,780
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,500	10,800	54,000	0,000
	<b>350</b>	<b>19,67</b>	<b>17,71</b>	<b>29,77</b>	<b>389,66</b>	<b>4,8</b>
	<b>1566</b>	<b>56</b>	<b>65,81</b>	<b>189,17</b>	<b>1592,97</b>	<b>28,685</b>

средние калории

**1426,59**  
**0**

**1 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	к/к	
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Омлет	110	11,600	12,800	0,700	169,400	0,000
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>17,58</b>	<b>23,52</b>	<b>31,32</b>	<b>410,65</b>	<b>3,535</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Суп вермишелевый с мясом	150	3,900	6,500	8,700	108,300	7,610
Котлета рыбная	60	10,810	3,070	4,140	76,500	4,680
Овощи тушеные	120	3,100	4,780	14,540	131,980	12,170
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	<b>510</b>	<b>19,970</b>	<b>14,750</b>	<b>49,930</b>	<b>419,480</b>	<b>35,160</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Булочка домашняя с изюмом	70	4,800	5,100	32,100	191,900	0,090
	<b>235</b>	<b>9,15</b>	<b>9,9</b>	<b>39,15</b>	<b>282,35</b>	<b>1,59</b>
<b>УЖИН</b>						

Пюре картофельное	110	3,000	4,120	19,160	124,130	22,150
Котлета рубленая из птицы	50	9,430	9,650	9,980	164,000	0,500
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Чай	160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	<b>360</b>	<b>14,53</b>	<b>14,97</b>	<b>44,74</b>	<b>402,13</b>	<b>22,65</b>
	<b>1566</b>	<b>61,84</b>	<b>63,23</b>	<b>176,53</b>	<b>1566,59</b>	<b>65,195</b>

### 2 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Энерг. цен.	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	150	4,080	3,170	25,050	153,000	0,000
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>10,180</b>	<b>12,840</b>	<b>53,530</b>	<b>375,100</b>	<b>0,105</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,790	5,710	5,450	84,000	38,510
Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	130	11,800	11,250	17,400	218,000	13,980
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	<b>460</b>	<b>16,750</b>	<b>17,360</b>	<b>45,400</b>	<b>404,700</b>	<b>63,190</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	165	4,800	5,300	6,600	97,400	1,150



Булочка домашняя с изюмом	70	4,800	5,100	32,100	191,900	0,090
	<b>235</b>	<b>9,6</b>	<b>10,4</b>	<b>38,7</b>	<b>289,3</b>	<b>1,24</b>
<b>УЖИН</b>						
Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217,01	7,7
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>420</b>	<b>14,1</b>	<b>14,4</b>	<b>29,1</b>	<b>338,01</b>	<b>17,72</b>
	<b>1576</b>	<b>51,24</b>	<b>55,09</b>	<b>178,12</b>	<b>1459,09</b>	<b>84,515</b>

### 3 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	ен.
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша Дружба	150	3,980	6,300	16,730	140,280	0,510
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>10,080</b>	<b>15,970</b>	<b>45,210</b>	<b>362,380</b>	<b>0,615</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты	110	0,500	0,500	12,700	61,100	13,000
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Борщ со сметаной	150	3,600	6,500	9,600	111,000	12,030

Гуляш из отварного мяса	50	5,900	14,440	1,780	160,850	0,340
Каша гречневая	120	5,470	6,910	27,260	193,060	0,000
Кисель	150	0,900	0,120	21,380	91,000	2,060
	<b>500</b>	<b>17,820</b>	<b>28,270</b>	<b>72,620</b>	<b>618,910</b>	<b>14,430</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	165	4,800	5,300	6,600	97,400	1,150
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	<b>185</b>	<b>5,600</b>	<b>6,300</b>	<b>21,400</b>	<b>169,400</b>	<b>1,150</b>
<b>УЖИН</b>						
Омлет	170	18,000	19,800	1,100	261,800	0,000
Салат из зеленого горошка	40	1,150	2,060	2,400	32,600	1,520
Чай	160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
	<b>420</b>	<b>22,7</b>	<b>22,81</b>	<b>20,5</b>	<b>417,4</b>	<b>1,52</b>
	<b>1563</b>	<b>56,7</b>	<b>73,85</b>	<b>172,43</b>	<b>1629,19</b>	<b>30,715</b>

#### 4 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен. К/К	С
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Омлет	110	11,600	12,800	0,700	169,400	0,000
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348</b>	<b>17,580</b>	<b>23,520</b>	<b>31,320</b>	<b>410,650</b>	<b>3,535</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>

<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Суп картофельный с мясом	150	9,400	9,300	4,200	138,800	3,740
Рыба отварная с овощами	50	12,110	1,710	0,660	57,860	1,220
Овощи тушеные	120	3,100	4,780	14,540	131,980	12,170
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	<b>500</b>	<b>26,770</b>	<b>16,190</b>	<b>41,950</b>	<b>431,340</b>	<b>27,830</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	<b>185</b>	<b>5,150</b>	<b>5,800</b>	<b>21,850</b>	<b>162,450</b>	<b>1,500</b>
<b>УЖИН</b>						
Оладьи со сметаной (60/30)	90	4,790	4,900	23,220	156,180	0,410
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
Фрукты	110	0,500	0,500	12,700	61,100	13,000
	<b>390</b>	<b>7,54</b>	<b>6,15</b>	<b>60,12</b>	<b>330,28</b>	<b>13,43</b>
	<b>1536</b>	<b>57,65</b>	<b>51,75</b>	<b>166,63</b>	<b>1386,7</b>	<b>48,555</b>

**5 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен. К/К	С
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						

Каша геркулесовая на молоке	150	4,610	7,440	16,890	154,880	0,060
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	<b>348,000</b>	<b>9,900</b>	<b>16,520</b>	<b>43,750</b>	<b>363,980</b>	<b>0,155</b>
2-й завтрак						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>О Б Е Д</b>						
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Суп рыбный	150	3,000	0,300	7,200	44,600	6,390
Котлета мясная	50	7,030	5,730	5,110	132,000	0,580
Пюре картофельное	110	3,000	4,120	19,160	124,130	22,150
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
	<b>530</b>	<b>15,88</b>	<b>12,19</b>	<b>57,78</b>	<b>435,58</b>	<b>43,26</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>						
Кефир	165	4,800	5,300	6,600	97,400	1,150
Булочка домашняя с изюмом	70	4,800	5,100	32,100	191,900	0,090
	<b>235</b>	<b>9,6</b>	<b>10,4</b>	<b>38,7</b>	<b>289,3</b>	<b>1,24</b>
<b>УЖИН</b>						
Соус сметанный	20	0,3	0,82	2,78	22,03	0,01
Сырники	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
фрукты	90	0,400	0,400	9,800	9,800	10,000
	<b>400</b>	<b>24,79</b>	<b>17,36</b>	<b>53,14</b>	<b>435,83</b>	<b>10,34</b>
	<b>1626,000</b>	<b>60,780</b>	<b>56,560</b>	<b>204,760</b>	<b>1576,670</b>	<b>57,255</b>

Утверждаю  
И.о.заведующего  
МБДОУ д/с "Русь"  
Э.Н.Королева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ**  
от 3 до 8 лет с 12 часовым пребыванием  
Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
"Русь " Смоленского района

### 1 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.Ц ен	вита м ины
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная на молоке	200	3,180	5,090	33,430	202,000	0,600
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>10,360</b>	<b>16,560</b>	<b>75,010</b>	<b>475,500</b>	<b>0,730</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Суп овсяный	200	3,200	2,200	7,400	62,000	2,880
Голубцы ленивые в молочном соусе	220	27,720	20,460	15,180	355,520	30,780
Компот из сухофруктов	200	0,450		21,900	85,600	0,400
	<b>655</b>	<b>33,650</b>	<b>23,010</b>	<b>59,180</b>	<b>576,270</b>	<b>34,060</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Пряники	30	1,200	1,500	22,200	108,000	0,000
	<b>230</b>	<b>7,000</b>	<b>7,900</b>	<b>31,600</b>	<b>228,600</b>	<b>2,000</b>
<b>Ужин</b>						
Овощи тушеные	150	3,870	5,970	18,170	164,970	15,210
Рыба отварная с овощами	70	19,370	2,730	1,060	92,580	1,950
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Бутерброд сповидлом или джемом	45	2,250	0,750	22,300	105,400	0,000
	<b>495</b>	<b>27,440</b>	<b>9,750</b>	<b>64,800</b>	<b>468,620</b>	<b>17,190</b>
	<b>1943</b>	<b>79,06</b>	<b>57,31</b>	<b>241,98</b>	<b>1800,97</b>	<b>56,24</b>

**2 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	К/К	С
		Б	ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая на молоке	200	5,250	9,030	24,760	202,020	0,070	
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090	
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040	
	<b>450</b>	<b>12,430</b>	<b>20,500</b>	<b>66,340</b>	<b>475,520</b>	<b>0,200</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000	
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300	
Суп гороховый с мясом	200	7,600	11,340	13,060	132,000	20,250	
Тефтели	70	14,000	11,910	7,940	192,000	0,600	
Капуста тушеная	130	18,750	19,400	29,380	389,130	42,380	
Компот из сухофруктов	200	0,450	0,000	21,900	85,600	0,400	
	<b>685</b>	<b>43,940</b>	<b>45,050</b>	<b>91,680</b>	<b>912,070</b>	<b>67,930</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000	
Бутерброд сповидлом или джемом	50	3,000	1,000	27,700	132,400	0,000	
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	
	<b>340</b>	<b>9,200</b>	<b>7,800</b>	<b>46,900</b>	<b>300,000</b>	<b>12,000</b>	
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога	150	20,560	14,310	14,710	275,880	0,210	
Соус сметанный	35	0,520	1,430	4,860	38,560	0,010	
Хлеб пшеничный	35	2,620	0,870	18,900	94,500	0,000	
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030	
Пряники	30	1,200	1,500	22,200	108,000	0,000	
	<b>450</b>	<b>24,9</b>	<b>18,11</b>	<b>71,34</b>	<b>559,61</b>	<b>0,25</b>	
	<b>2038</b>	<b>91,08</b>	<b>91,55</b>	<b>287,65</b>	<b>2299,18</b>	<b>82,64</b>	

### 3 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Энерг. ден.	
		Б	Ж	У	К/К	С
<b>Завтрак</b>						
Макарон сыром	200	9,590	11,010	33,000	273,500	0,200
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>17,870</b>	<b>23,260</b>	<b>70,960</b>	<b>565,000</b>	<b>0,350</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты	<b>110</b>	<b>0,500</b>	<b>12,700</b>	<b>0,500</b>	<b>61,100</b>	<b>13,000</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Куриный бульон с гренками	200	6,850	4,970	8,650	111,040	1,600
Плов из птицы	170	18,070	22,230	30,360	394,210	1,640
Кисель	200	1,200	0,160	28,510	121,330	2,750
	<b>655</b>	<b>29,260</b>	<b>29,760</b>	<b>86,920</b>	<b>739,920</b>	<b>10,290</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,800	6,400	8,000	118,000	0,800
Бутерброд сповидлом или джемом	50	3,000	1,000	27,700	132,400	0,000
	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>7,4</b>	<b>35,7</b>	<b>250,4</b>	<b>0,8</b>
<b>УЖИН</b>						
Омлет	200	21,100	23,300	1,300	308,000	0,000
Салат из зеленого горошка	45	1,290	2,320	2,700	36,670	1,710
Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	40	3,000	1,000	21,600	108,000	0,000
	<b>485</b>	<b>25,39</b>	<b>26,62</b>	<b>25,6</b>	<b>452,67</b>	<b>1,71</b>
	<b>1950,000</b>	<b>56,430</b>	<b>73,120</b>	<b>#####</b>	<b>1616,420</b>	<b>24,440</b>



**4 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	
		Б	Ж	У	К/К	С
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	200	6,560	9,540	22,170	184,000	0,080
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>14,840</b>	<b>21,790</b>	<b>60,130</b>	<b>475,500</b>	<b>0,230</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Суп овсяный	200	3,200	2,200	7,400	62,000	2,880
Пюре картофельное	130	3,540	4,870	22,640	146,700	26,180
Суфле из рыбы	70	10,330	2,980	2,280	77,880	0,060
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>685</b>	<b>20,490</b>	<b>12,580</b>	<b>64,990</b>	<b>452,850</b>	<b>47,690</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Крендель сахарный	80	5,030	10,610	47,770	267,920	0,000
	<b>280</b>	<b>10,830</b>	<b>17,010</b>	<b>57,170</b>	<b>388,520</b>	<b>2,000</b>
<b>УЖИН</b>						
Запеканка из творога	150	20,560	14,310	14,710	275,880	0,210
Соус сметанный	35	0,520	1,430	4,860	38,560	0,010
Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Бутерброд сповидлом или джемом	50	3,000	1,000	27,700	132,400	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>525</b>	<b>24,48</b>	<b>17,14</b>	<b>57,07</b>	<b>493,84</b>	<b>10,22</b>
	<b>2053</b>	<b>46,770</b>	<b>51,470</b>	<b>#####</b>	<b>1368,850</b>	<b>52,180</b>

**5 день первой недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	200	8,000	10,130	25,600	248,800	0,090
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>15,180</b>	<b>21,600</b>	<b>67,180</b>	<b>522,300</b>	<b>0,220</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Салат из отварных овощей с р.м.	50	0,690	3,050	4,450	49,050	4,050
Суп перловый	200	4,800	4,400	8,400	92,600	4,640
Вермишелевая запеканка с мясом в сметанном соусе	200	41,430	19,070	123,470	190,920	10,720
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>685</b>	<b>49,480</b>	<b>27,000</b>	<b>164,290</b>	<b>458,650</b>	<b>33,680</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Крендель сахарный	80	5,030	10,610	47,770	267,920	0,000
	<b>280</b>	<b>10,830</b>	<b>17,010</b>	<b>57,170</b>	<b>388,520</b>	<b>2</b>
<b>УЖИН</b>						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Курица тушеная с овощами в соусе	160	17,990	18,140	10,850	279,100	5,100
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Хлеб пшеничный	30	2,250	0,750	16,200	81,000	0,000
	<b>420</b>	<b>22,190</b>	<b>19,190</b>	<b>50,320</b>	<b>465,770</b>	<b>5,130</b>
	<b>1948</b>	<b>98,290</b>	<b>84,890</b>	<b>350,350</b>	<b>1887,220</b>	<b>43,290</b>

**1 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Омлет	120	12,700	14,000	0,800	184,800	0,000
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>420</b>	<b>20,74</b>	<b>27,52</b>	<b>47,08</b>	<b>498,49</b>	<b>4,43</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Суп вермишелевый с мясом	200	5,200	8,600	11,600	144,400	10,140
Котлета рыбная	80	12,610	3,580	4,830	102,000	5,460
Овощи тушеные	150	3,870	5,970	18,170	164,970	15,210
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>665</b>	<b>24,240</b>	<b>18,630</b>	<b>62,570</b>	<b>537,450</b>	<b>45,080</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Булочка домашняя с изюмом	80	5,400	5,800	36,600	219,300	0,100
	<b>280</b>	<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>46</b>	<b>339,9</b>	<b>2,1</b>
<b>УЖИН</b>						
Пюре картофельное	130	3,540	4,870	22,640	146,700	26,180
Котлета куриная	70	12,640	13,140	13,460	223,000	0,670
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Пряники	30	1,200	1,500	22,200	108,000	0,000
	<b>460</b>	<b>19,33</b>	<b>19,81</b>	<b>70,9</b>	<b>540,7</b>	<b>26,85</b>
	<b>1938</b>	<b>76,12</b>	<b>78,25</b>	<b>237,94</b>	<b>1968,52</b>	<b>80,72</b>

**2 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Энерг.цен.	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	200	5,430	4,230	33,380	193,000	0,000
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>13,710</b>	<b>16,480</b>	<b>71,340</b>	<b>484,500</b>	<b>0,150</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,700	7,170	7,150	108,000	51,340
Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	180	16,060	15,530	23,670	296,000	19,350
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>615</b>	<b>22,320</b>	<b>23,180</b>	<b>58,790</b>	<b>530,080</b>	<b>84,960</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,800	6,400	8,000	118,000	0,800
Булочка домашняя с изюмом	80	5,400	5,800	36,600	219,300	0,100
	<b>280</b>	<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>44,6</b>	<b>337,3</b>	<b>0,9</b>
<b>УЖИН</b>						
Рагу овощное с мясом	200	16,54	18,4	14	289,34	10,3
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>520</b>	<b>18,89</b>	<b>19,1</b>	<b>47,07</b>	<b>442,01</b>	<b>20,33</b>
	<b>1978</b>	<b>66,73</b>	<b>71,05</b>	<b>233,19</b>	<b>1845,87</b>	<b>108,6</b>

### 3 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	ен. К/К	
<b>Завтрак</b>						
Каша Дружба	200	5,310	8,400	22,370	187,040	0,680
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450</b>	<b>13,590</b>	<b>20,650</b>	<b>60,330</b>	<b>478,540</b>	<b>0,830</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты	<b>110</b>	<b>0,500</b>	<b>12,700</b>	<b>0,500</b>	<b>61,100</b>	<b>13,000</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Борщ со сметаной	200	4,800	8,600	12,800	148,000	16,040
Гуляш из отварного мяса	70	8,260	20,210	2,490	225,190	0,470
Каша гречневая	150	6,830	8,630	34,080	241,340	0,000
Кисель	200	1,200	0,160	28,510	121,330	2,750
	<b>655</b>	<b>23,370</b>	<b>37,950</b>	<b>92,580</b>	<b>809,010</b>	<b>19,260</b>
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,800	6,400	8,000	118,000	0,800
Пряники	30	1,200	1,500	22,200	108,000	0,000
	<b>230</b>	<b>7,000</b>	<b>7,900</b>	<b>30,200</b>	<b>226,000</b>	<b>0,800</b>
<b>УЖИН</b>						
Омлет	200	21,100	23,300	1,300	308,000	0,000
Салат из зеленого горошка	45	1,290	2,320	2,700	36,670	1,710
Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
	<b>505</b>	<b>26,59</b>	<b>26,67</b>	<b>32,8</b>	<b>488,67</b>	<b>1,71</b>
	<b>1950</b>	<b>71,05</b>	<b>105,87</b>	<b>216,41</b>	<b>2063,32</b>	<b>35,6</b>

**4 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	К/К	
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Омлет	120	12,700	14,000	0,800	184,800	0,000
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>420</b>	<b>20,740</b>	<b>27,520</b>	<b>47,080</b>	<b>498,490</b>	<b>4,430</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Сок	<b>113</b>	<b>0,610</b>	<b>0,090</b>	<b>11,390</b>	<b>51,980</b>	<b>2,260</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
Суп картофельный с мясом	200	12,500	12,400	5,600	185,000	4,980
Овощи тушеные	150	3,870	5,970	18,170	164,970	15,210
Рыба отварная с овощами	80	19,370	2,730	1,060	92,580	1,950
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
	<b>665</b>	<b>38,300</b>	<b>21,580</b>	<b>52,800</b>	<b>568,630</b>	<b>36,410</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,600	2,000
Пряники	40	1,600	2,000	29,600	144,000	0,000
	<b>240</b>	<b>7,400</b>	<b>8,400</b>	<b>39,000</b>	<b>264,600</b>	<b>2,000</b>
<b>УЖИН</b>						
Оладьи со сметаной (90\35)	125	5,630	5,770	27,320	183,740	0,480
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,670	42,670	0,030
Хлеб пшеничный	35	2,62	0,870	18,900	94,500	0,000
Фрукты	110	0,500	12,700	0,500	61,100	13,000
	<b>470</b>	<b>8,75</b>	<b>19,34</b>	<b>57,39</b>	<b>382,01</b>	<b>13,51</b>
	<b>1908</b>	<b>75,8</b>	<b>76,93</b>	<b>207,66</b>	<b>1765,71</b>	<b>58,61</b>

**5 день второй недели**

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц	С
		Б	Ж	У	ен. К/К	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая на молоке	200	4,610	7,440	16,890	154,880	0,060
Кофейный напиток с молоком	200	3,100	2,840	20,900	101,000	0,090
Бутерброд с маслом сл. и сыром	50	4,080	8,630	20,680	172,500	0,040
	<b>450,000</b>	<b>11,790</b>	<b>18,910</b>	<b>58,470</b>	<b>428,380</b>	<b>0,190</b>
2-Й завтрак						
Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
О Б Е Д						
Салат из свеклы	50	0,860	2,050	4,700	40,190	4,300
Суп рыбный	200	4,000	0,400	9,600	59,400	8,520
Пюре картофельное	130	3,540	4,870	22,640	146,700	26,180
Котлета мясная	50	7,030	5,730	5,110	132,000	0,580
Компот из свежих фруктов	200	0,280	0,130	13,270	52,930	14,270
Хлеб ржаной	35	2,280	0,350	14,700	73,150	0,000
	<b>665</b>	<b>17,99</b>	<b>13,53</b>	<b>70,02</b>	<b>504,37</b>	<b>53,85</b>
П О Л Д Н И К						
Кефир	200	5,800	6,400	8,000	118,000	0,800
Булочка домашняя с изюмом	80	5,400	5,800	36,600	219,300	0,100
	<b>280</b>	<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>44,6</b>	<b>337,3</b>	<b>0,9</b>
УЖИН						
Соус сметанный	35	0,52	1,43	4,86	38,56	0,01
Сырники	150	27,99	19	16,78	350	0,38
Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	119,000	0,110
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>505</b>	<b>35,36</b>	<b>25,2</b>	<b>64,92</b>	<b>635,56</b>	<b>10,5</b>
	<b>2013,000</b>	<b>76,950</b>	<b>69,930</b>	<b>249,400</b>	<b>1957,590</b>	<b>67,700</b>

