

МБДОУ №4 «Теремок»

Утверждаю
Заведующий

Т.В.Месяник

№-3 от 51/1 от 17.05.2023

**Двухнедельное меню
для организации питания детей
в МБДОУ «Амвросиевский
детский сад №4 «Теремок»
Амвросиевского района
(трёхразовое питание)
на осенне-зимний период**



Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры	выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд												Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		ясли	сад	белки			жиры			углеводы			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
ПОНЕДЕЛЬНИК																			
ЗАВТРАК																			
Каша вязкая геркулесовая с маслом	№168	150/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149	187	X	X						
Хлеб пшеничный, масло сл. /Печенье	№1	30./4/12	70/11/25	2,13	3,19	4,43	8,69	13,97	20,53	106,2	178	X	X						
Яблоки свежие	№368	91	97	0,35	0,35	0,35	0,35	9,2	9,2	40	40	X	X						
Сыр (порциями)	№7	12	15	2,32	3,48	2,95	4,43	0	0	36	54	X	X						
Какао	№22	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	X	X						
2-й завтрак Сок фруктовый		120	120	0,36	0,45	0	0	87,11	94,7	115,51	125,3	X	X						
Итого		X	X	13,5	18,61	18,07	26,05	62,53	82,2	467,1	640,18	29,05	29,40						
ОБЕД																			
Суп гороховый	№ 88	180	250	1,66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,9	185,8	X	X						
Сухарики	№4	15	15	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	71,4	71,4	X	X						
Яйца вареные	№213	1,5шт.	1,5шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	X	X						
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушёные)	№60	100	120	3	3,6	3,9	4,7	16,9	20,3	115,8	139	X	X						
Салат из свеклы	№33	40	60	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34	X	X						
Хлеб ржаной	№1	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	X						
Компот из сухофруктов	№40	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X						
Итого		X	X	14,58	16,67	13,37	16,18	78,77	100,75	517,43	708,3	32,18	32,53						
ПОЛДНИК																			
Сельдь	б/н	60	60	9,56	9,56	3,26	3,26	0	0	67,5	67,5	X	X						
Картофель отварной с маслом	б/н	55	75	1,11	1,5	0,52	1,39	8,9	12,08	53,52	69,12	X	X						
Огурец солёный	б/н	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,6	3,9	X	X						
Хлеб пшеничный	№1	30	70	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X						
Чай с лимоном	№393	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	X	X						
Итого		X	X	13,03	14,61	4,14	5,16	30,38	43,4	221,32	284,52	13,77	13,07						
ВСЕГО		X	X	41,11	49,89	35,58	47,39	171,68	226,35	1205,85	1633	X	X						
ВТОРНИК																			
ЗАВТРАК																			

Каша манная с маслом	№168	150/4	200/5	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177	X	X
Печенье		12	25	0,8	2,4	0,4	1,6	7,5	15	41	82	X	X
Кофейный напиток	№45	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	X	X
Хлеб пшеничный, масло сл.	№1	50/3	80/11	2,13	3,19	4,43	8,69	13,97	20,53	106,2	178	X	X
2-й завтрак Йогурт		150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	X	X
Итого		X	X	14,28	20,13	16,14	23,66	69,4	98,58	483,9	688,56	26,69	28,39
ОБЕД													
Борщ на м/б(с мясом)	№7	180	250	1,16	1,55	1,4	1,87	7	9,33	50	66,7	X	X
Печенка по строгоновски	№690	50/20	50/40	17,93	18,43	14,84	18,64	11,1	15,1	212,25	262,21	X	X
Макаронные отварные	№317	75	100	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168	X	X
Икра кабачковая (промышленная)	№19	40	50	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,6	71,4	X	X
Хлеб ржаной	№1	40	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	X
Сок фруктовый		120	120	0,36	0,45	0	0	87,11	94,7	115,51	125,3	X	X
Итого		X	X	25,44	29,41	23,17	30,96	139,21	170,12	601,56	789,61	33,18	32,55
ПОЛДНИК													
Сочишки с творогом	№108	60	90	4,86	7,29	4,5	6,75	9,1	13,65	99,34	149	X	X
Молоко кипячёное	№400	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	X	X
Банан	№368	95	82	1,2	1,2	0,4	0,4	19	19	90	90	X	X
Итого		X	X	10,64	13,97	8,98	12,03	35,68	41,72	274,34	341	15,13	14,06
ВСЕГО		X	X	50,36	63,51	48,29	66,65	244,29	310,42	1359,8	1819,2	X	X
ЗАВТРАК													
СРЕДА													
Мясо куриное, тушеное с овощами в сметан.соусе	б/н	100/2	150/5	10,37	15,69	13,79	21,05	8,88	13,84	200,32	307,06	X	X
Печенье		12	25	0,8	2,4	0,4	1,6	7,5	15	41	82	X	X
Салат из белокачанной капусты	№20	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	X	X
Хлеб пшеничный	№1	40	70	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Ряженка	№401	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	X	X
2-й завтрак Яблоки свежие	№368	91	92	0,35	0,35	0,35	0,35	9,2	9,2	40	40	X	X
Итого		X	X	18,56	27,69	21,05	31,63	49,4	71,44	460,98	676,5	25,66	28,47
ОБЕД													
Рассольник Ленинградский	№76	150	250	1,2	1,99	3,06	5,03	10,15	16,92	73	122	X	X
Гуляш	№591	80	100	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,2	203	X	X
Гороховое пюре	№160	80	100	12,6	12,6	6,2	6,2	33,3	33,3	228,8	228,8	X	X

Салат из репчатого лука	№11	22,5	30	0,3	0,4	1,4	1,9	1,75	2,35	7,6	8,85	X	X
Хлеб ржаной	№1	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	X
Компот из сухофруктов	№40	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X
Итого		X	X	35,61	41,44	28,92	33,2	81,53	102,61	614,37	755,41	34,20	31,79
ПОЛДНИК													
Рыба припущенная	№245	80	100	10,67	11,85	10,3	11,44	1,7	1,9	142,2	158	X	X
Икра свекольная	№82	40	60	0,72	1,07	1,38	2,06	4,3	6,45	32	48	X	X
Хлеб пшеничный	№1	40	65	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Чай с лимоном	№393	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	X	X
Итого		X	X	13,59	16,23	12,02	14,01	27,02	38,98	271,9	350	15,14	14,73
ВСЕГО		X	X	67,76	85,36	61,99	78,84	157,95	213,03	1347,25	1781,9	X	X
ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК													
Каша манная с маслом	№168	150/4	200/5	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177	X	X
Хлеб пшеничный	№1	50	80	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Сыр твердый	№7	8	15	2,1	2,5	2,7	3,1	0	0	34	38	X	X
Масло сл.		4	11	0	0	4,1	8,2	0,05	0,1	37,5	75	X	X
Кофейный напиток	№45	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	X	X
Печенье		12	25	0,8	2,4	0,4	1,6	7,5	15	41	82	X	X
2-й завтрак Молоко кипяч.		150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	X	X
Итого		X	X	16,61	22,89	19,17	27,14	70,68	100,09	526,9	736,56	27,94	29,24
ОБЕД													
Борщ со сметаной	№6	180	250	1,46	1,95	1,6	2,13	7,9	10,53	52,5	70	X	X
Омлет	№56	60	80	4,71	6,28	5,44	7,25	1,92	2,56	75	100	X	X
Салат кукурузный	6/н	40	60	3,66	3,66	5,43	5,43	21,38	21,38	148,5	148,5	X	X
Каша гречневая рассыпчатая	№313	75	100	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	X	X
Хлеб ржаной	№1	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	X
Сок фруктовый	№63	120	120	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20	69	92	X	X
Итого		X	X	17,87	23,82	17,04	21,64	85,4	113,04	571,2	749,5	30,28	29,75
ПОЛДНИК													
Пирожок печёный с капустой	№138	60	90	4,1	6,15	5,9	8,85	17,7	26,55	149,5	224,25	X	X
Чай с молоком	№394	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	X	X
Банан		95	100	1,2	1,2	0,4	0,4	19	19	90	90	X	X
Итого		X	X	377,95	10,02	8,63	11,59	48,01	59,86	316,5	403,25	16,78	16,01
ВСЕГО		X	X	412,43	56,73	44,84	60,47	204,09	272,99	1414,6	1889,3	X	X
ПЯТНИЦА													

ЗАВТРАК													
Вареники ленивые	№230	125	155	17,13	21,89	15,17	16,03	17,71	22,6	276	321	X	X
Молоко кипячёное	№400	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	X	X
Соус сметанный сладкий	№86	30	50	1,36	2,26	1,93	3,21	2,56	4,27	45,3	75,45	X	X
Яблоки свежие	№368	91	108	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	X	X
2-й завтрак Йогурт		150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	X	X
Итого		X	X	23,47	30,03	21,58	24,52	37,65	45,74	450,3	542,45	25,20	24,82
ОБЕД													
Суп рисовый на м/б	№98	180	250	1,68	2,24	3,53	4,7	7,34	9,8	68,18	90,9	X	X
Мясо духовое	№588	75/250	100/250	28,22	30,76	21,5	24,44	19,5	21,26	384,8	419,43	X	X
Хлеб ржаной	№1	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	X
Салат из солёных огурцов с луком	№20	40	60	0,28	0,42	0	0	1,24	1,86	2,76	4,14	X	X
Сок фруктовый	№63	120	120	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20	69	92	X	X
Итого		X	X	32,49	36,76	25,54	29,88	56,52	72,85	588,94	702,47	32,96	32,15
ПОЛДНИК													
Вермишель молочная	№10	150	200	4,95	6,58	6,75	9	27	28,12	140,28	187,04	X	X
Яйцо варён./печенье	№213	1шт./12	1шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	X	X
Чай с лимоном	№393	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	X	X
Хлеб пшеничныйс масл.сл.	№1	45/4	80/11	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Итого		X	X	12,23	14,97	11,69	14,11	48,3	59,03	300,98	394,04	16,84	18,03
ВСЕГО		X	X	68,19	81,76	58,81	68,51	142,47	177,62	1340,22	1639	X	X
Итого за неделю													
				231,8	285,9	249,51	321,76	1020,5	1329,8	7008,2	9012,7		
В среднем за 1 день													
				46,36	57,18	49,902	64,352	204,1	265,96	1401,64	1802,5		

Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		если	сад	белки		жиры		углеводы		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая молочная	№33	150	200	5,23	6,98	7,8	10,4	18,76	25	166,78	222,38	X	X				
Хлеб пшеничный, масло сл.	№1	40/6	60/6	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X				
Печенье		12	24	0,8	2,4	0,4	1,6	7,5	15	41	82	X	X				
Кофейный напиток	№45	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	X	X				
Сыр	№7	10	7,5	2,1	2,5	2,7	3,1	0	0	34	38	X	X				
2-й завтрак Сок фруктовый		120	120	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X				
Итого		X	X	13,86	19,87	14,83	20,39	58,87	85,35	430,18	604,94	24,71	26,23				
ОБЕД																	
Борщ	№7	180	250	1,16	1,55	1,4	1,87	7	9,33	50	66,7	X	X				
Яйца вареные	№213	1шт.	1шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	X	X				
Картофель отварной	№336	150	200	4,65	6,2	6,3	8,4	36,15	48,2	219	292	X	X				
Икра свекольная	№82	40	60	0,72	1,07	1,38	2,06	4,3	6,45	32	48	X	X				
Хлеб ржаной	№1	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	X				
Компот из сухофруктов	№40	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X				
Итого		X	X	13,4	16,55	14,05	17,48	79,3	108,56	500,77	662,46	28,76	28,73				
ПОЛДНИК																	
Манный пудинг со сгущ.молоч.	№195	120/30	150/40	6,3	8,02	7,54	9,93	40,72	51,02	256	326	X	X				
Чай с лимоном	№393	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	X	X				
Яблоки св.		91	93	1,2	1,5	0,4	0,5	19	21	90	95	X	X				
Итого		X	X	7,57	9,64	7,95	10,45	66,82	82,22	375	462	21,54	20,04				
ВСЕГО		X	X	34,83	46,06	36,83	48,32	204,99	276,13	1305,95	1729,4	X	X				
ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	

Сырники запечённые с повидлом	№233	120/15	150/20	19,86	24,82	12,73	15,91	24,98	31,22	292,33	365,41	X	X
Молоко гущённое		30	40	2,25	3	0,06	0,08	17,04	22,72	77,7	103,6	X	X
Какао	№22	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	X	X
Сметана		25	30	2,72	4,52	3,86	6,42	5,12	8,54	90,6	150,9	X	X
Банан		95	100	1,2	1,5	0,4	0,5	19	21	90	95	X	X
2-й завтрак Молоко кипяч.		150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	X	X
Итого		X	X	30,68	40,04	21,7	29,11	85,14	108,82	686,53	896,09	30,05	29,61
ОБЕД													
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/б (смясом)	№81	150	250	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135	X	X
Макаронны отварные	№317	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168	X	X
Салат кукурузный	б/н	40	60	3,66	3,66	5,43	5,43	21,38	21,38	148,5	148,5	X	X
Хлеб ржаной	№1	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	X
Соте из печени	№56	80	100	11,52	14,4	4,62	5,78	2,84	3,55	97,2	121,5	X	X
Компот из сухофруктов	№40	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X
Итого		X	X	23,93	31,7	16,5	21,6	83,21	111,99	575,47	765,76	25,19	25,30
ПОЛДНИК													
Тефтели рисово-мясные	б/н	80	135	13,38	20,93	13,31	21,17	19,89	24,24	232,39	337,03	X	X
Салат из белокачанной капусты	№20	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	X	X
Хлеб пшеничный, масло сл.	№1	40/6	60/6	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Сок фруктовый	№393	120	120	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X
Печенье		9	20	0,8	2,4	0,4	1,6	7,5	15	41	82	X	X
Итого		X	X	16,43	25,32	16,07	25,3	124,52	137,19	451,56	607,98	19,76	20,09
ВСЕГО		X	X	71,04	97,06	54,27	76,01	292,87	358	1713,56	2269,83	X	X
СРЕДА													
ЗАВТРАК													
Вермишель молочная	№10	150	200	4,95	6,58	6,75	9	25	26,12	140,28	187,04	X	X
Хлеб пшеничный	№1	40	50	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Масло сл.		6	6	0	0	4,1	8,2	0,05	0,1	37,5	75	X	X
Банан	№368	57	57	1,2	1,5	0,4	0,5	19	21	90	95	X	X
Кофейный напиток	№45	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	X	X
2-й завтрак Йогурт		150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	X	X
Итого		X	X	11,88	16,07	15,18	22,99	76,66	92,57	456,18	619,6	29,16	28,44
ОБЕД													

Борщ на м/б (с мясом)	№7	180	250	1,46	1,95	1,6	2,13	7,9	10,53	52,5	7,7	X	
Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	№126	60	80	10,04	13,38	9,5	12,62	2,55	3,4	135,5	180,65	X	
Каша гречневая рассыпчатая	№313	75	100	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	X	
Помидор консервированный		50	50	0,32	0,32	0,04	0,04	0,92	0,92	5,2	5,2	X	
Хлеб ржаной	№1	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	
Компот из свежих плодов (яблоки)	№372	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	X	
Итого		X	X	19,23	26,74	15,68	21,58	68,33	97,3	492,6	692,45	31,49	31,78
ПОЛДНИК													
Суфле куриное	№23	50/3,5	70/5	7,8	10,9	9,5	13,3	9,1	12,7	124,1	174	X	X
Салат из солёных огурцов с луком	№20	40	60	0,28	0,42	0	0	1,24	1,86	2,76	4,14	X	X
Чай с лимоном	№393	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	X	X
Хлеб пшеничный, масло сл.	№1	40/6	55/-	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Итого		X	X	10,28	14,63	9,84	13,81	31,36	45,19	224,56	322,14	14,35	14,78
ВСЕГО		X	X	41,39	57,44	40,7	58,38	176,35	235,06	1173,34	1634,19	X	X
ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК													
Каша манная с маслом	№168	150/4	200/5	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177	X	X
Хлеб пшеничный, сыр, масло сл.	№1 ; №7	40./10/4	55/15/6	4,45	6,67	3,28	4,92	13,92	20,43	104,7	157	X	X
Печенье	№368	80/12	100/20	0,35	0,4	0,35	0,4	9,2	9,8	40	44	X	X
Какао	№22	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	X	X
Яблоки св.		91	91	1,2	1,5	0,4	0,5	19	21	90	95	X	X
Итого		X	X	12,85	17,79	12,24	15,59	65,06	86,14	421,6	559,18	24,42	21,90
ОБЕД													
Суп крупаной (гречневый)	б/н	170	200	1,73	2,04	2,08	2,14	11,32	13,38	71,32	81,43	X	X
Омлет	№56	60	80	4,71	6,28	5,44	7,25	1,92	2,56	75	100	X	X
Каша пшеничная	№28	60	75	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,17	108,2	270,5	X	X
Капуста тушеная	№132	100	150	1,99	3,13	3,71	5,56	9,49	14,38	79	120	X	X

Хлеб ржаной	№1	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,79	19,93	64,2	96	X	X
Сок фруктовый												X	X
Итого		120	120	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X
ПОЛДНИК		X	X	17,19	22,7	14,48	22,72	139,6	178,53	513,23	783,44	29,73	30,68
Сельдь	б/н	60	60	9,56	9,56	3,26	3,26	0	0	67,5	67,5	X	X
Картофель отварной	№336	75	100	2,22	3	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24	X	X
Салат "Зелёный"	б/н	40	60	1,18	1,57	3,81	5,08	2,93	3,9	50,25	67	X	X
Хлеб пшеничный	№1	37	37	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Чай с лимоном	№393	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	X	X
Итого		X	X	15,16	17,44	10,03	11,62	41,76	63,06	360,05	572,6	20,85	22,42
ВСЕГО		X	X	45,2	57,93	36,75	49,93	246,42	327,73	1294,88	1915,22	X	X

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК													
Каша вязкая геркулесовая с маслом	№168	150/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149	187	X	X
Хлеб пшеничный	№1	40	50	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Масло сл.		4	6	0	0	4,1	8,2	0,05	0,1	37,5	75	X	X
Какао	№22	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	X	X
Банан	№368	95	100	1,2	1,5	0,4	0,5	19	21	90	95	X	X
Яйца вареные	№213	1шт.		5,08		4,6		0,28		63		X	X
2-й Завтрак Сок фрукт.		120	120	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X
Итого		X	X	17,11	16,28	19,77	21,77	72,61	94	544,1	641,18	24,27	22,13

ОБЕД													
Суп вермишелевый с фрикадельками	б/н	200/20	250/35	5,91	9,69	6,17	9,77	11,05	17,93	124,2	199,22	X	X
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами		75	120	13,87	18,03	7,85	10,21	6,53	8,49	150	195	X	X
Пюре картофельное	№694	150	150	3,06	3,06	4,8	4,8	20,45	20,45	137,25	137,25	X	X
Хлеб пшеничный	№1	20	20	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	X	X
Хлеб ржаной	№1	40	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	X	X
Компот из сухофруктов	№40	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X
Итого		X	X	26,76	36,62	19,52	25,82	83,52	111,6	616,92	827,23	27,51	28,56

ПОЛДНИК													
Ватрушка с творогом	№458	60	80	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230	X	X

Икра кабачковая (промышленная)	№19	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,6	71,4	X	X
Биточки (говяжьи)	№608	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183	228,75	X	X
Печенье		12	16	0,8	2,4	0,4	1,6	7,5	15	41	82	X	X
Ряженка	№401	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	X	X
Итого		X	X	26,25	34,81	21,64	29,25	54,44	76,18	520,6	704,15	23,22	24,31
ВСЕГО		X	X	70,12	87,71	60,93	76,84	210,57	281,78	1681,62	2172,56	X	X

Итого за неделю

215,4 282,3 242,6 309,48 1020,2 1339,8 7169,35 9112,5

В среднем за 1 день

43,08 56,46 48,52 61,896 204,04 267,96 1433,87 1822,5