

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«Дом ребёнка «Ёлочка»

Н. В. Белобородова



ПРИМЕРНОЕ СВОДНОЕ

ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ

14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша гречневая молочная	155/205	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
	Каша гречневая б/молочная	155	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
215	Омлет натуральный	65/85	5,98/6,5	1,7/1,8	0,8/0,9	0,1/0,15	88/96
1	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
394	Чай с лимоном/чай г/а	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,3	1,19/1,43	77/89
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,15/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
106	Суп овощной на мяс. бул.	150/200	1,0/1,3	2,5/3,3	8,6/11,5	4,9/6,5	56/75
282	Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	0,09	139
278	Бифстроганов из отварного	80	20,68	16,57	4,38	0,01	249
354	мяса под соусом						
318	Картофель отварной	155	7,7	28,79	17,49	1,4	94,9
310	Морковь припущенная	30/50	2,5/4,2	2,9/4,8	4,2/7,0	0,8/1,4	52,2/87
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
395	Какао с молоком	150/180	2,3/2,8	2,0/3,11	15,07/18,08	0,98/1,18	90,7/108,8
	Печенье	20/25	1,5/1,9	1,95/2,4	14,9/18,6	0	83,4/104,2
	УЖИН 1						
237	Творожная запеканка	100/150	17,76/26,64	12,1/18,15	18,58/27,57	0,24/0,25	254/381
185	Каша Геркулес молочная	150/200	3,1/3,7	4,0/4,8	15,0/18,0	0	100/125
321	Пюре из моркови	120	2,45	3,8	16,3	14,5	109,8
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	180/200	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	0	75/90
	Пряник	20/25	2,0/2,5	0,9/1,15	1,4/1,75	0	32/40
	ИТОГО за 1-й день		63,63/94,04	50,48/78,55	204,17/333,5	69,97/72,93	1692,3/2215,7

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша манная молочная	150/200	4,4/5,8	4,8/6,4	23,08/30,8	0	153,7/205
7	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	0	72
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
394	Чай с сахаром	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,3	1,19/1,43	77/89
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
80	Суп картофельный с пшеном на говяжьем бульоне	150/200	1,2/1,6	1,64/2,2	8,75/11,7	4,9/6,6	54,4/72,5
277	Гуляш из отварного мяса под соусом	80	20,63	16,30	5,24	1,111	250
290	Пудинг из говядины	65	14,45	5,71	0,69	0,12	112
321	Пюре картофельное	100/110	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	15,0/18,1	92/138
318	Картофель отварной	155	7,7	28,79	17,49	1,4	94,9
310	Морковь припущенная	30/50	2,5/4,2	2,9/4,8	4,2/7,0	0,8/1,4	52,2/87
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
400	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,8	7,58/9,07	2,05/2,9	85/102
474	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	0,01	193
	УЖИН 1						
257 354	Котлета рыбная в сметанном соусе	60/80	8,1/10,8	2,1/2,8	6,2/8,2	0,26/0,30	81/108
168	Каша рисовая вязкая	150/5	2,2	3,9	24,0	0	141
7.18	Пюре свекольное	50	1,6	5,1	9,42	0	89,94
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	0	75/90
	Конфеты	20/25	0	0	17,7/22,2	0	96/120
	ИТОГО за 2-й день		63,13/91,4	74,92/100,22	284,58/347,92	55,43/61,94	1839,77/2395,5

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Среда

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша гречневая молочная	150/200	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
215	Омлет натуральный	65/85	5,98/6,5	1,7/1,8	0,8/0,9	0,1/0,15	88/96
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
57	Борщ с картофелем и капустой	150/200	1,1/1,05	2,9/3,9	7,6/10,2	6,1/8,1	61,5/82
302	Жаркое по домашнему	60/80	9,09/11,94	6,5/8,64	16,49/20,88	7,34/9,24	161/209
453	Пудинг из отвар. мяса	57	11,7	9,1	2,7	2,7	14,1
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	15,0	92
7/10	Морковь припущенная	52	4,2	4,8	7,0	1,4	87
372	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9/23,9	1,3/1,56	73,2/97,6
	ПОЛДНИК						
384	Кисель мол./кисель из сока	150/180	3,1/3,7	2,8/3,4	22,68/27,2	4,6/5,5	128,0/153,6
	Печенье	20/25	2,04/2,55	2,6/3,25	13,12/16,4	0	85/106,2
	УЖИН 1						
235	Творожный пудинг запеченный	100/150	15,14/22,7	10,76/16,1	24,33/36,5	0,19/0,28	255/382,5
185	Каша овсяная молочная	150/200/5	3,1/3,7	4,0/4,8	15,8/18,0	0	100/125
40	Салат из моркови и яблок						
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	1,05/1,26	75/90
	Зефир	20/25	0,16/0,22	0,02/0,03	9,2/11,5	0	65,0/81,2
	ИТОГО за 3-й день		94,91/92,46	66,37/83,42	414,53/688,34	68,12/75,6	1826,12/2352,0

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Четверг

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша пшеничная молочная	155/205	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
7	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	0	72
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
394	Чай с лимоном, чай г/а	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,3	1,19/1,43	77/89
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
82	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	150/200	1,6/2,1	1,7/2,3	10,2/13,6	4,9/6,5	62,85/83,8
381	Плов из риса и мяса говядины	100/150	12,4/18,6	10,5/15,8	3,5/5,2	0	165/247
168	Каша рисовая вязкая	155	3,2	4,95	16,3	0	124
279	Суфле из отварного мяса говядины	60	11,6	8,94	13,7	0	179
7/10	Морковь припущенная	52	4,2	4,8	7,0	1,4	87
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
395	Какао с молоком	150/180	2,3/2,8	2,0/3,11	15,07/18,08	0,98/1,18	90,7/108,8
457	Пирожок с фруктовым фаршем	60	3,8	2,1	34,0	0,30	162,3
	УЖИН 1						
308	Фрикадельки из птицы	60	9,03	6,95	5,85	0,29	122
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	15,0	92
7.18	Пюре свекольное	50	1,6	5,1	9,42	0	89,94
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	1,05/1,26	75/90
	Вафли	20/25	2,0/2,5	0,9/1,15	1,4/1,75	0	32/40
	ИТОГО за 4-й день		97,08/103,41	71,31/85,17	294,85/342,7	68,73/70,04	2167,78/2529,44

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Суббота

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша пшеничная молочная	155/205	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
7	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	0	72
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
394	Чай с лимоном	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,3	1,19/1,43	77/89
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
57	Борщ с картофелем и капустой с мясом	150/200	1,1/1,05	2,9/3,9	7,6/10,2	6,1/8,1	61,5/82
282	Биточки паровые	60/80	20,68	16,57	4,38	0,01	249
290	Пудинг из отварного мяса говядины	65	14,45	5,71	0,69	0,12	112
204	Макаронные изделия отварные	150	4,8	3,6	21,8	0	136
321	Пюре картофельное	100	2,0	3,2	13,6	12,10	91,5
7/10	Морковь припущенная	52	4,2	4,8	7,0	1,4	87
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
400	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,8	7,58/9,07	2,05/2,9	85/102
474	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	0,01	193
	УЖИН 1						
235	Творожный пудинг запеченный	100/150	15,14/22,7	10,76/16,1	24,33/36,5	0,19/0,28	255/382,5
185	Каша овсяная молочная	150/200/5	3,1/3,7	4,0/4,8	15,8/18,0	0	100/125
185	Каша гречневая б/молочн.	155	5,9	5,5	23,8	0	170,8
40	Салат из моркови и яблок	40	8,61	52,20	78,71	69,50	819,0
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	1,05/1,26	75/90
	Вафли	20/25	2,0/2,5	0,9/1,15	1,4/1,75	0	32/40
	ИТОГО за 6-й день		119,19/123,71	81,80/93,81	286,78/344,91	53,04/58,69	2052,57/2695,6

*11 меню***СУТОЧНОЕ МЕНЮ Понедельник**

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша гречневая молочная	155/205	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
	Каша гречневая б/молочная	155	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
215	Омлет натуральный	65/85	5,98/6,5	1,7/1,8	0,8/0,9	0,1/0,15	88/96
1	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
394	Чай с лимоном/чай г/а	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,3	1,19/1,43	77/89
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,15/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
106	Суп овощной на мяс. бул.	150/200	1,0/1,3	2,5/3,3	8,6/11,5	4,9/6,5	56/75
282	Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	0,09	139
278 354	Бифстроганов из отварного мяса под соусом	80	20,68	16,57	4,38	0,01	249
318	Картофель отварной	155	7,7	28,79	17,49	1,4	94,9
310	Морковь припущенная	30/50	2,5/4,2	2,9/4,8	4,2/7,0	0,8/1,4	52,2/87
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
395	Какао с молоком	150/180	2,3/2,8	2,0/3,11	15,07/18,08	0,98/1,18	90,7/108,8
	Печенье	20/25	1,5/1,9	1,95/2,4	14,9/18,6	0	83,4/104,2
	УЖИН 1						
237	Творожная запеканка	100/150	17,76/26,64	12,1/18,15	18,58/27,57	0,24/0,25	254/381
185	Каша Геркулес молочная	150/200	3,1/3,7	4,0/4,8	15,0/18,0	0	100/125
321	Пюре из моркови	120	2,45	3,8	16,3	14,5	109,8
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	180/200	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	0	75/90
	Пряник	20/25	2,0/2,5	0,9/1,15	1,4/1,75	0	32/40
	ИТОГО за 1-й день		63,63/94,04	50,48/78,55	204,17/333,5	69,97/72,93	1692,3/2215,7

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша манная молочная	150/200	4,4/5,8	4,8/6,4	23,08/30,8	0	153,7/205
7	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	0	72
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
394	Чай с сахаром	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,3	1,19/1,43	77/89
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
80	Суп картофельный с мясны- ми фрикадельками	150/200	1,2/1,6	1,64/2,2	8,75/11,7	4,9/6,6	54,4/72,5
277	Гуляш из отварного мяса под соусом	80	20,63	16,30	5,24	1,111	250
290	Пудинг из говядины	65	14,45	5,71	0,69	0,12	112
321	Пюре картофельное	100/110	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	15,0/18,1	92/138
318	Картофель отварной	155	7,7	28,79	17,49	1,4	94,9
310	Морковь припущенная	30/50	2,5/4,2	2,9/4,8	4,2/7,0	0,8/1,4	52,2/87
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
400	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,8	7,58/9,07	2,05/2,9	85/102
474	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	0,01	193
	УЖИН 1						
257 354	Котлета рыбная в сметанном соусе	60/80	8,1/10,8	2,1/2,8	6,2/8,2	0,26/0,30	81/108
168	Каша рисовая вязкая	150/5	2,2	3,9	24,0	0	141
7.18	Пюре свекольное	50	1,6	5,1	9,42	0	89,94
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	0	75/90
	Конфеты	20/25	0	0	17,7/22,2	0	96/120
	ИТОГО за 2-й день		63,13/91,4	74,92/100,22	284,58/347,92	55,43/61,94	1839,77/2395,5

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Среда

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша гречневая молочная	150/200	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
215	Омлет натуральный	65/85	5,98/6,5	1,7/1,8	0,8/0,9	0,1/0,15	88/96
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
57	Борщ с картофелем и капустой	150/200	1,1/1,05	2,9/3,9	7,6/10,2	6,1/8,1	61,5/82
302	Жаркое по домашнему	60/80	9,09/11,94	6,5/8,64	16,49/20,88	7,34/9,24	161/209
453	Пудинг из отвар. мяса	57	11,7	9,1	2,7	2,7	14,1
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	15,0	92
7/10	Морковь припущенная	52	4,2	4,8	7,0	1,4	87
372	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9/23,9	1,3/1,56	73,2/97,6
	ПОЛДНИК						
384	Кисель мол./кисель из сока	150/180	3,1/3,7	2,8/3,4	22,68/27,2	4,6/5,5	128,0/153,6
	Печенье	20/25	2,04/2,55	2,6/3,25	13,12/16,4	0	85/106,2
	УЖИН 1						
235	Творожный пудинг запеченный	100/150	15,14/22,7	10,76/16,1	24,33/36,5	0,19/0,28	255/382,5
185	Каша овсяная молочная	150/200/5	3,1/3,7	4,0/4,8	15,8/18,0	0	100/125
40	Салат из моркови и яблок						
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	1,05/1,26	75/90
	Зефир	20/25	0,16/0,22	0,02/0,03	9,2/11,5	0	65,0/81,2
	ИТОГО за 3-й день		94,91/92,46	66,37/83,42	414,53/688,34	68,12/75,6	1826,12/2352,0

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Четверг

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша пшеничная молочная	155/205	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
7	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	0	72
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
394	Чай с лимоном, чай г/а	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,3	1,19/1,43	77/89
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
82	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	150/200	1,6/2,1	1,7/2,3	10,2/13,6	4,9/6,5	62,85/83,8
381	Плов из риса и мяса говядины	100/150	12,4/18,6	10,5/15,8	3,5/5,2	0	165/247
168	Каша рисовая вязкая	155	3,2	4,95	16,3	0	124
279	Суфле из отварного мяса говядины	60	11,6	8,94	13,7	0	179
7/10	Морковь припущенная	52	4,2	4,8	7,0	1,4	87
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
395	Какао с молоком	150/180	2,3/2,8	2,0/3,11	15,07/18,08	0,98/1,18	90,7/108,8
457	Пирожок с фруктовым фаршем	60	3,8	2,1	34,0	0,30	162,3
	УЖИН 1						
308	Фрикадельки из птицы	60	9,03	6,95	5,85	0,29	122
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	15,0	92
7.18	Пюре свекольное	50	1,6	5,1	9,42	0	89,94
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	1,05/1,26	75/90
	Вафли	20/25	2,0/2,5	0,9/1,15	1,4/1,75	0	32/40
	ИТОГО за 4-й день		97,08/103,41	71,31/85,17	294,85/342,7	68,73/70,04	2167,78/2529,44

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Суббота

№ п/п	Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша пшенная молочная	155/205	5,9/7,8	5,5/7,3	23,8/31,7	0	170,8/227,7
7	Сыр твердый	20	4,6	5,8	0	0	72
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
394	Чай с лимоном	150/180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,3	1,19/1,43	77/89
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
57	Борщ с картофелем и капустой с мясом	150/200	1,1/1,05	2,9/3,9	7,6/10,2	6,1/8,1	61,5/82
282	Биточки паровые	60/80	20,68	16,57	4,38	0,01	249
290	Пудинг из отварного мяса говядины	65	14,45	5,71	0,69	0,12	112
204	Макароны отварные	150	4,8	3,6	21,8	0	136
321	Пюре картофельное	100	2,0	3,2	13,6	12,10	91,5
7/10	Морковь припущенная	52	4,2	4,8	7,0	1,4	87
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
400	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,8	7,58/9,07	2,05/2,9	85/102
474	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	0,01	193
	УЖИН 1						
235	Творожный пудинг запеченный	100/150	15,14/22,7	10,76/16,1	24,33/36,5	0,19/0,28	255/382,5
185	Каша овсяная молочная	150/200/5	3,1/3,7	4,0/4,8	15,8/18,0	0	100/125
185	Каша гречневая б/молочн.	155	5,9	5,5	23,8	0	170,8
40	Салат из моркови и яблок	40	8,61	52,20	78,71	69,50	819,0
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	1,05/1,26	75/90
	Вафли	20/25	2,0/2,5	0,9/1,15	1,4/1,75	0	32/40
	ИТОГО за 6-й день		119,19/123,71	81,80/93,81	286,78/344,91	53,04/58,69	2052,57/2695,6

СУТОЧНОЕ МЕНЮ Воскресенье

№ п/п	Наименование блюда	Объём блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Витамин С	Ккал
	ЗАВТРАК 1						
185	Каша манная молочная	150/200	4,4/5,8	4,8/6,4	23,08/30,8	0	153,7/205
215	Омлет натуральный	65/85	5,98/6,5	1,7/1,8	0,8/0,9	0,1/0,15	88/96
1	Хлеб пшеничный, ржаной	60/80/100 20/30/60	22,2/3,0	0,3/0,4	15/20	0	69,9/93,2
6	Масло сливочное	5/10	0,04/0,08	3,6/7,2	0,07/0,13	0	33/66
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0	15,5/20,2	3,4/4,5	63,52/84,7
368	Фрукты свежие (яблоки, бананы и др.)	250/260	0,8/0,9	0	21,02/21,9	25,0/26,0	30,1/30,3
	ОБЕД						
80	Суп картофельный с рисом на говяжьем бульоне	150/200	1,2/1,6	1,64/2,2	8,75/11,7	4,9/6,6	54,4/72,5
277	Гуляш из отварного мяса под соусом	80	20,63	16,30	5,24	1,111	250
282	Котлеты рубленные	60	9,32	7,07	9,64	0,09	139
168	Каша гречневая вязкая	155	3,2	4,95	16,3	0	124
7.18	Пюре свекольное	50	1,6	5,1	9,42	0	89,94
376	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,40	0,015/0,018	20,8/24,96	0,3/0,4	84,75/100,7
	ПОЛДНИК						
384	Кисель молочный	150/180	3,1/3,7	2,8/3,4	22,68/27,2	4,6/5,5	128,0/153,6
	Печенье	20/25	2,04/2,55	2,6/3,25	13,12/16,4	0	85/106,2
	УЖИН 1						
257 354	Котлета рыбная в сметанном соусе	60/80	8,1/10,8	2,1/2,8	6,2/8,2	0,26/0,30	81/108
321	Пюре картофельное	100	2,0	3,2	13,6	12,10	91,5
310	Капуста тушеная	50	0,006	0,096	1,0	15,8	60
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02/0,03	28/40
	УЖИН 2						
401	Кефир	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,0/7,2	0	75/90
	Конфеты	20/25	0	0	17,7/22,2	0	96/120
	ИТОГО за 7-й день		89,94/122,25	64,74/67,65	267,1/323,47	67,6/72,46	1970,81/2200,64