



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ «Теремок»
Павловская И.Э.
01.01.2022 год.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Теремок» г. Нижнеудинск»

**Примерное 15-дневное меню для
Муниципальных казенных дошкольных образовательных учреждений
с 01 января 2022 года по 31 декабря 2022 года
(вариант 2)**

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		с 1 года до 3	с 3 лет до 7	с 1 года до 3	с 3 лет до 7	с 1 года до 3	с 3 лет до 7	с 1 года до 3	с 3 лет до 7	с 1 года до 3	с 3 лет до 7	
завтрак	каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	200	2.2	3.2	3.8	5.5	17.4	19.8	98	150	252
	бутерброд (батон) с маслом сливочным и сыром (20/5/5 - 30/10/10)	30	50	1.2	2.4	4.1	4.5	3.4	5.9	93	102	104
	какао с молоком сгущенным	180	180	0.35	0.35	1.83	1.83	4.49	4.49	48	48	510
Итого за завтрак		360	430	3.75	5.95	9.73	11.83	25.29	30.19	239	300	
2-ой завтрак	йогурт	100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	
обед	суп-лапша домашняя с курицей	150	200	1.9	2.5	11.1	12.8	4.4	5.9	128	148	171
	салат картофельный с зеленым горошком	30	50	0.26	0.57	0.6	0.7	2.14	2.5	33	38	78
	голубцы ленивые с мясом говядины п/ф	150	200	3.4	8.04	8.43	13	10.34	18.87	124	188	382
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	200	0.2	0.56			18.8	27.4	84	112	522
Итого за обед		535	717.5	8.06	14.27	20.91	27.45	57.08	79.87	482	618	
полдник	булочка "Домашняя"	60	60	2.15	2.15	4.25	4.25	18.1	18.1	80	80	578
	яблоко	95	100	0.5	0.51			2.2	2.3	70	91	п/п
	чай с молоком	150	200	0.2	0.68			17.3	23.05	71	95	506
Итого за полдник		305	360	2.85	3.34	4.25	4.25	37.6	43.45	221	266	
Итого за первый день:				19.66	28.56	38.09	46.73	128.47	162.01	1010.00	1252.00	

ДЕНЬ 2												
завтрак	каша манная вязкая со сливочным маслом	150	200	11.9	12.7	13.6	15.4	16.7	25.6	195	209	265
	бутерброд (батон) с сыром (20/10 - 30/20)	30	50	0.5	0.8	0.58	0.87	5.3	6.8	52	79	105
	чай с сахаром	180	180					5.04	5.04	45	45	505
Итого за завтрак		360	430	12.4	13.5	14.18	16.27	27.04	37.44	292	333	
2-ой завтрак	сок фруктовый	180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	п/п
Итого за 2-й завтрак		180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	
обед	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины п/ф	150	200	1.7	2.8	2.9	3.5	2.2	3.7	91	102	156
	Икра морковная	30	50	0.3	0.6	3	4	2.5	3	20	30	133
	котлета рыбная	50	70	2.5	3.6	3.1	7.19	4.3	6.01	92	102	356
	картофельное пюре	110	130	1.1	2.1	2.24	4.4	5.39	6.1	97	145	441
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	кисель из повидла витаминизированный	150	200	0.09	0.12			19	28.71	57	65	518
Итого за обед		545	717.5	7.99	11.82	12.02	20.04	54.79	72.72	470	576	
полдник	кекс "Детский"	75	75	1.35	1.35	2.35	2.35	30.8	30.8	70	70	599
	молоко кипяченое	150	200	3.2	4.2	5.8	6.38	7.6	17.08	90	120	529
	мандарин	95	100	0.35	0.4	0.09	0.1	3.3	3.5	50	75	п/п
Итого за полдник		320	375	4.9	5.95	8.24	8.83	41.7	51.38	210	265	
Итого за второй день:				25.64	31.62	34.59	45.29	133.73	171.74	1041.00	1243.00	

ДЕНЬ 3												
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	150	200	3.4	4.4	3.4	4.4	36.9	45.9	90	235	282
	бутерброд (батон) с маслом сливочным (20/10-30/20)	30	50	2.5	3.5	2.5	3.5	7.4	9.9	93	93	103
	кофейный напиток	180	180	1.8	1.8	0.04	0.04	19.8	19.8	91	91	514
Итого за завтрак		360	430	7.7	9.7	5.94	7.94	64.1	75.6	274	419	
2-ой завтрак	Напиток яблочный	150	200	0.36	0.48	0.21	0.28	10.6	14.07	79.5	202	521
Итого за 2-й завтрак		150	200	0.36	0.48	0.21	0.28	10.6	14.07	79.5	202	
обед	салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	0.26	0.35	2.4	3.2	2.9	3.9	36	48	66
	борщ с фасолью с мясом говядины п/ф и сметаной	150	200	1.3	2.3	2.3	3.3	6.7	11.2	83	130	143
	тефтели из мяса говядины п/ф (без риса)	50	70	4	5	4	5		5.7	144	158	399
	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	130	2.7	3.7	2.2	3.2	32.6	43.8	117	120	432
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	напиток из шиповника	150	200	0.51	0.68			14.2	20.65	71	95	533
Итого за обед		545	717.5	11.07	14.63	11.68	15.65	77.8	110.45	564	683	
полдник	запеканка творожная с маслом сливочным	130	150	7.64	9.5	7.64	9.5	25.7	33.6	60	90	323
	груша	95	100	0.35	0.36	0.2	0.21	5.5	5.6	60	61	п/п
	Чай с медом	150	200	2.2	3.5	2.2	3.5	7.6	10.08	90	120	507
Итого за полдник		375	450	10.19	13.36	10.04	13.21	38.8	49.28	210	271	
Итого за третий день:				29.32	38.17	27.87	37.08	191.30	249.40	1127.50	1575.00	

ДЕНЬ 4												
завтрак	омлет натуральный запеченый с маслом сливочным	150	200	5.3	6.6	5.3	6.6	12.4	13.6	83.5	255	311
	бутерброд (батон) с маслом сливочным и сыром (20/5/5 - 30/10/10)	30	50	1.2	2.4	4.1	4.5	3.4	5.9	93	102	104
	какао на молоке	180	180	1.7	1.7	0.45	0.45	11.35	11.35	59	59	508
Итого за завтрак		360	430	8.2	10.7	9.85	11.55	27.15	30.85	235.5	416	
2-ой завтрак	йогурт	100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	п/п
Итого за 2-ой завтрак		100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	
обед	суп картофельный с мясом говядины п/ф	150	200	1.4	2.4	4.7	7.1	8.6	14.4	90	141	170
	салат из консервированного зеленого горошка с луком	30	50	0.65	0.67	1.56	1.57	2.1	2.3	25	27	60
	плов с курицей	130	150	3.4	4.4	3.4	4.4	16.02	26.43	90	112	416
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	сок фруктовый	180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	п/п
Итого за обед		545	647.5	8.1	10.42	10.59	14.17	58.32	78.53	387	481	
полдник	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая со сливочным маслом	150	200	26.15	38.32	13.69	14.83	33.7	42.6	190	235	262
	яблоко	95	100	0.5	0.51			2.2	2.3	70	91	п/п
	булочка "Домашняя"	60	60	2.15	2.15	4.25	4.25	18.1	18.1	80	80	578
	напиток апельсиновый	150	180	0.37	0.74	0.04	0.08	12.26	24.52	51	102	535
Итого за полдник		455	540	29.17	41.72	17.98	19.16	66.26	87.52	391	508	
Итого за четвертый день:				50.47	67.84	41.62	48.08	160.23	205.40	1081.50	1473.00	

ДЕНЬ 5												
завтрак	каша "Янтарная" со сливочным маслом	150	200	1.2	2.3	1.2	2.3	18.7	28.3	90	135	284
	бутерброд (батон) с сыром (20/10 - 30/20)	30	50	0.5	0.8	0.58	0.87	5.3	6.8	52	79	105
	чай с сахаром	180	180					5.04	5.04	45	45	505
Итого за завтрак		360	430	1.7	3.1	1.78	3.17	29.04	40.14	187	259	
2-ой завтрак	сок фруктовый	180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	п/п
Итого за 2-ой завтрак		180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	
обед	винегрет	30	50	1.09	1.5	2.8	3.78	6.5	8.7	56	74	90
	рассольник Ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	150	200	1.5	2.5	4.8	7.3	7.7	12.8	95	150	148
	котлета из мяса говядины п/ф	50	70	3	4	3	4	7.2	10	98	116	391
	капуста тушеная с маслом сливочным	110	130	1.11	2.2	3.43	5.1	13.04	19.6	79	118	435
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	кисель из повидла витаминизированный	150	200	0.09	0.12			19	28.71	57	65	518
Итого за обед		545	717.5	9.09	12.92	14.81	21.13	74.84	105.01	498	655	
полдник	блинчики с джемом	100	120	2	3	6.1	6.8	18.5	18.5	87	104	543
	банан	95	100	5.8	6	0.38	0.4	82	84	93	96	п/п
	молоко кипяченое	150	200	3.2	4.2	5.8	6.38	7.6	17.08	90	120	529
Итого за полдник		345	420	11	13.2	12.28	13.58	108.1	119.58	270	320	
Итого за пятый день:				22.14	29.57	29.02	38.03	222.18	274.93	1024.00	1303.00	

ДЕНЬ 6												
завтрак	каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	200	2.2	3.2	3.8	5.5	17.4	19.8	98	150	252
	яйцо отварное	40	40	1.1	1.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	п/п
	бутерброд (батон) с маслом сливочным (20/10-30/20)	30	50	2.5	3.5	2.5	3.5	7.4	9.9	93	93	103
	кофейный напиток	180	180	1.8	1.8	0.04	0.04	19.8	19.8	91	91	514
Итого за завтрак		400	470	7.6	9.6	10.94	13.64	44.9	49.8	345	397	
2-ой завтрак	напиток из кураги	150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	6.4	8.87	68	101	526
Итого за 2-ой завтрак		150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	6.4	8.87	68	101	
обед	суп с рыбной консервой "Сайра натуральная" (без крупы)	150	200	2.8	3.9	3.3	5.5	7.7	12.8	86	143	168
	салат из консервированной кукурузы с луком	30	50	1.09	1.5	2.8	3.78	6.5	8.7	56	74	59
	гуляш из мяса говядины п/ф	50	70	2.2	3.3	5.9	8.4	2.45	3.4	85	118	378
	картофельное пюре	110	130	1.1	2.1	2.24	4.4	5.39	6.1	97	145	441
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	напиток из изюма витаминизированный	150	200	0.51	0.68			7.3	8.4	71	105	533
Итого за обед		545	717.5	10	14.08	15.02	23.03	50.74	64.6	508	717	
полдник	пирожок печеный с повидлом	60	60	1.29	2.29	13.81	13.81	18.72	18.72	70	70	556
	чай с сахаром	180	180					5.04	5.04	45	45	505
	мандарин	95	100	0.35	0.4	0.09	0.1	3.3	3.5	50	75	п/п
Итого за полдник		335	340	1.64	2.69	13.9	13.91	27.06	27.26	165	190	
Итого за шестой день:				19.49	26.70	40.01	50.78	129.10	150.53	1086.00	1405.00	

ДЕНЬ 7												
завтрак	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая со сливочным маслом	150	200	26.15	38.32	13.69	14.83	33.7	42.6	190	235	262
	бутерброд (батон) с маслом сливочным и сыром (20/5/5 - 30/10/10)	30	50	1.2	2.4	4.1	4.5	3.4	5.9	93	102	104
	какао на молоке	180	180	1.7	1.7	0.45	0.45	11.35	11.35	59	59	508
Итого за завтрак		360	430	29.05	42.42	18.24	19.78	48.45	59.85	342	396	
2-ой завтрак	йогурт	100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	п/п
Итого за 2-ой завтрак		100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	
обед	салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	0.26	0.35	2.4	3.2	2.9	3.9	36	48	66
	суп овощной с мясом говядины п/ф (без капусты)	150	200	1.1	2.2	1.1	2.2	3.3	5.5	69	106	153
	рагу из курицы	150	200	1.4	3.8	1.4	3.8	6.44	8.5	119	127	417
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	компот из чернослива витаминизированный	150	200	0.36	0.48	0.21	0.28	10.6	14.07	46	61	521
Итого за обед		535	717.5	5.42	9.43	5.89	10.43	44.64	57.17	383	474	
полдник	кольцо сдобное	100	150	1.7	2.6	1.7	2.6	14.1	16.2	70	130	309
	яблоко	95	100	0.5	0.51			2.2	2.3	70	91	п/п
	напиток грушевый	150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	6.4	8.87	34	48	526
Итого за полдник		345	450	2.45	3.44	1.85	2.8	22.7	27.37	174	269	
Итого за седьмой день:				41.92	60.29	29.18	36.21	124.29	152.89	967.00	1207.00	

ДЕНЬ 8												
завтрак	каша кукурузная молочная вязкая со сливочным маслом	150	200	11.9	5.2	7.9	8.5	18.7	28.3	90	135	270
	бутерброд (батон) с сыром (20/10 - 30/20)	30	50	0.5	0.8	0.58	0.87	5.3	6.8	52	79	105
	чай с сахаром	180	180					5.04	5.04	45	45	505
Итого за завтрак		360	430	12.4	6	8.48	9.37	29.04	40.14	187	259	
2-ой завтрак	сок фруктовый	180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	п/п
Итого за 2-ой завтрак		180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	
обед	суп картофельный с фрикадельками из мяса говядины п/ф	150	200	1.9	5.5	3.4	4.8	9	15.1	90	142	161
	салат из свеклы и моркови	30	50	0.4	0.5	3	4	2.2	2.5	38	45	61
	бефстроганов из мяса говядины п/ф	50	70	1.3	12.3	1.3	10.2	0.8	1.18	113	158	377
	рис отварной рассыпчатый со сливочным маслом	110	130	1.49	3.73	4.07	6.1	15.1	27.6	115	126	424
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	кисель из повидла витаминизированный	150	200	0.09	0.12			19	28.71	57	65	518
Итого за обед		545	717.5	7.48	24.75	12.55	26.05	67.5	100.29	526	668	
полдник	биточки из творога со сливочным маслом	130	150	2.3	3.3	2.3	3.8	18.5	21.02	70	90	330
	мандарин	95	100	0.35	0.4	0.09	0.1	3.3	3.5	50	75	п/п
	молоко кипяченое	150	200	3.2	4.2	5.8	6.38	7.6	17.08	90	120	529
Итого за полдник		375	450	5.85	7.9	8.19	10.28	29.4	41.6	210	285	
Итого за восьмой день:				26.08	39.00	29.37	45.85	136.14	192.23	992.00	1281.00	

ДЕНЬ 9												
завтрак	каша манная вязкая со сливочным маслом	150	200	11.9	12.7	13.6	15.4	16.7	25.6	195	209	265
	бутерброд (батон) с маслом сливочным (20/10-30/20)	30	50	2.5	3.5	2.5	3.5	7.4	9.9	93	93	103
	кофейный напиток	180	180	1.8	1.8	0.04	0.04	19.8	19.8	91	91	514
Итого за завтрак		360	430	16.2	18	16.14	18.94	43.9	55.3	379	393	
2-ой завтрак	Напиток яблочный	150	200	0.36	0.48	0.21	0.28	10.6	14.07	79.5	202	521
Итого за 2-ой завтрак		150	200	0.36	0.48	0.21	0.28	10.6	14.07	79.5	202	
обед	суп гороховый с мясом говядины п/ф	150	200	1.6	2.6	4.3	6.4	6	9.9	82	129	158
	салат из отварной моркови с чесноком	30	50	0.4	0.5	3	4	2.2	2.5	38	45	71
	тефтеля из мяса говядины п/ф	50	70	4	5	4	5		5.7	144	158	399
	пюре картофельное со сливочным маслом	110	130	1.1	2.1	2.24	4.4	5.39	6.1	97	145	441
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	напиток из шиповника	150	200	0.51	0.68			14.2	20.65	71	95	533
Итого за обед		545	717.5	9.91	13.48	14.32	20.75	49.19	70.05	545	704	
полдник	гренки из пшеничного хлеба с сыром	100	150	8.1	9.2	15.4	20.1	14.2	21.2	46	120	185
	яблоко	95	100	0.5	0.51			2.2	2.3	70	91	п/п
	сок фруктовый	180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	п/п
Итого за полдник		375	430	8.95	10.06	15.55	20.25	26.6	33.7	185	280	
Итого за девятый день:				35.42	42.02	46.22	60.22	130.29	173.12	1188.50	1579.00	

ДЕНЬ 10												
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	150	200	14.4	7.8	7.4	8.8	17.35	33.35	90	135	282
	бутерброд (батон) с маслом сливочным и сыром (20/5/5 - 30/10/10)	30	50	1.2	2.4	4.1	4.5	3.4	5.9	93	102	104
	какао на молоке	180	180	1.7	1.7	0.45	0.45	11.35	11.35	59	59	508
Итого за завтрак		360	430	17.3	11.9	11.95	13.75	32.1	50.6	242	296	
2-ой завтрак	йогурт	100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	п/п
Итого за 2-ой завтрак		100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	
обед	свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	150	200	1.5	2.9	4.2	6.3	7.3	12	92	144	145
	салат картофельный с кукурузой	30	50	0.4	0.5	3	4	2.2	2.8	38	43	78
	печень говяжья по-строгановски	50	70	2.65	3.65	2.65	3.65	2.5	3.4	91	128	408
	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	130	2.7	3.7	2.2	3.2	32.6	43.8	117	120	432
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	200	0.2	0.56			18.8	27.4	84	112	522
Итого за обед		545	717.5	9.75	13.91	12.83	18.1	84.8	114.6	535	679	
полдник	кекс "Детский"	75	75	1.35	1.35	2.35	2.35	30.8	30.8	70	70	599
	мандарин	95	100	0.35	0.4	0.09	0.1	3.3	3.5	50	75	п/п
	напиток лимонный	150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	16.4	21.87	68	91	526
Итого за полдник		320	375	1.95	2.08	2.59	2.65	50.5	56.17	188	236	
Итого за десятый день:				34.00	32.89	30.57	37.70	175.90	229.87	1,033.00	1,279.00	

ДЕНЬ 11												
завтрак	омлет натуральный запеченый с маслом сливочным	150	200	5.3	6.6	5.3	6.6	12.4	13.6	83.5	255	311
	бутерброд (батон) с сыром (20/10 - 30/20)	30	50	0.5	0.8	0.58	0.87	5.3	6.8	52	79	105
	чай с сахаром	180	180					5.04	5.04	45	45	505
Итого за завтрак		360	430	5.8	7.4	5.88	7.47	22.74	25.44	180.5	379	
2-ой завтрак	сок фруктовый	180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	п/п
Итого за 2-ой завтрак		180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	
обед	салат из консервированного зеленого горошка с луком	30	50	0.65	0.67	1.56	1.57	2.1	2.3	25	27	61
	суп картофельный с клецками с мясом говядины п/ф	150	200	1.78	2.78	4.03	6	7.6	12.6	86	136	160
	азу с мясом говядины п/ф	150	200	2.6	3.6	3.6	4.6	13.2	20.3	119	195	375
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	кисель из повидла витаминизированный	150	200	0.09	0.12			19	28.71	57	65	518
Итого за обед		535	717.5	7.42	9.77	9.97	13.12	63.3	89.11	400	555	
полдник	коржик молочный	60	60	1.08	2.08	2.32	2.32	21.2	21.2	70	70	593
	яблоко	95	100	0.5	0.51			2.2	2.3	70	91	п/п
	молоко кипяченое	150	200	3.2	4.2	5.8	6.38	7.6	17.08	90	120	529
Итого за полдник		305	360	4.78	6.79	8.12	8.7	31	40.58	230	281	
Итого за одиннадцатый день:				18.35	24.31	24.12	29.44	127.24	165.33	879.50	1284.00	

ДЕНЬ 12												
завтрак	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая со сливочным маслом	150	200	26.15	38.32	13.69	14.83	33.7	42.6	190	235	262
	бутерброд (батон) с маслом сливочным (20/10-30/20)	30	50	2.5	3.5	2.5	3.5	7.4	9.9	93	93	103
	кофейный напиток	180	180	1.8	1.8	0.04	0.04	19.8	19.8	91	91	514
Итого за завтрак		360	430	30.45	43.62	16.23	18.37	60.9	72.3	374	419	
2-ой завтрак	напиток лимонный	150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	16.4	21.87	68	91	526
Итого за 2-ой завтрак		150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	16.4	21.87	68	91	
обед	суп овощной с мясными фрикадельками	150	200	2.4	3.3	4.1	4.1	7.5	12.5	97	161	163
	винегрет	30	50	1.09	1.5	2.8	3.78	6.5	8.7	56	74	90
	биточек из мяса говядины п/ф	50	70	3	4	3	4	7.2	10	98	116	391
	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	110	130	3.5	4.5	5.2	7.8	17.4	19.8	112	158	252
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	напиток из шиповника	150	200	0.51	0.68			14.2	20.65	71	95	533
Итого за обед		545	717.5	12.8	16.58	15.88	20.63	74.2	96.85	547	736	
полдник	калач сметанный	80	80	1.73	2.73	2.7	2.7	12.2	12.2	70	70	585
	мандарин	95	100	0.35	0.4	0.09	0.1	3.3	3.5	50	75	п/п
	сок фруктовый	180	180	0.35	0.35	0.15	0.15	10.2	10.2	69	69	п/п
Итого за полдник		355	360	2.43	3.48	2.94	2.95	25.7	25.9	189	214	
Итого за двенадцатый день:				45.93	64.01	35.20	42.15	177.20	216.92	1178.00	1460.00	

ДЕНЬ 13												
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	150	200	11.8	7.8	7.4	8.4	17.35	33.35	90	135	282
	бутерброд (батон) с маслом сливочным и сыром (20/5/5 - 30/10/10)	30	50	1.2	2.4	4.1	4.5	3.4	5.9	93	102	104
	какао на молоке	180	180	1.7	1.7	0.45	0.45	11.35	11.35	59	59	508
Итого за завтрак		360	430	14.7	11.9	11.95	13.35	32.1	50.6	242	296	
2-ой завтрак	йогурт	100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	п/п
Итого за 2-ой завтрак		100	100	5	5	3.2	3.2	8.5	8.5	68	68	
обед	рассольник Ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	150	200	1.5	2.5	4.8	7.3	7.7	12.8	95	150	148
	салат картофельный с кукурузой	30	50	0.4	0.5	3	4	2.2	2.8	38	43	78
	котлета рыбная	50	70	2.5	3.6	3.1	7.19	4.3	6.01	92	102	356
	пюре картофельное со сливочным маслом	110	130	1.1	2.1	2.24	4.4	5.39	6.1	97	145	441
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	компот из чернослива витаминизированный	150	200	0.36	0.48	0.21	0.28	10.6	14.07	46	61	521
Итого за обед		545	717.5	8.16	11.78	14.13	24.12	51.59	66.98	481	633	
полдник	вареники ленивые с маслом сливочным	130	150	6.34	7.37	9.33	11.7	25	32.5	92	128	335
	молоко кипяченое	150	200	3.2	4.2	5.8	6.38	7.6	17.08	90	116	529
Итого за полдник		280	350	9.54	11.57	15.13	18.08	32.6	49.58	182	244	
Итого за тринадцатый день:				37.40	40.25	44.41	58.75	124.79	175.66	973.00	1,241.00	

ДЕНЬ 14												
завтрак	запеканка манная со сливочным маслом	140	170	21.18	22.13	8	9	20.8	34.5	190	235	289
	бутерброд (батон) с сыром (20/10 - 30/20)	30	50	0.5	0.8	0.58	0.87	5.3	6.8	52	79	105
	чай с сахаром	180	180					5.04	5.04	45	45	505
Итого за завтрак		350	400	21.68	22.93	8.58	9.87	31.14	46.34	287	359	
2-ой завтрак	напиток из кураги	150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	6.4	8.87	68	101	526
Итого за 2-ой завтрак		150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	6.4	8.87	68	101	
обед	суп гороховый с мясом говядины п/ф	150	200	1.6	2.6	4.3	6.4	6	9.9	82	129	158
	салат из моркови и лука	30	50	3.9	4	4.8	5	15.9	16	38	40	53
	гуляш из мяса говядины п/ф	50	70	2.2	3.3	5.9	8.4	2.45	3.4	85	118	378
	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	130	2.7	3.7	2.2	3.2	32.6	43.8	117	120	432
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
	кисель из повидла витаминизированный	150	200	0.09	0.12			19	28.71	57	65	518
Итого за обед		545	717.5	12.79	16.32	17.98	23.95	97.35	127.01	492	604	
полдник	блинчики с джемом	100	120	2	3	6.1	6.8	18.5	18.5	87	104	543
	напиток лимонный	150	200	0.25	0.33	0.15	0.2	16.4	21.87	68	91	526
Итого за полдник		250	320	2.25	3.33	6.25	7	34.9	40.37	155	195	
Итого за четырнадцатый день:				36.97	42.91	32.96	41.02	169.79	222.59	1,002.00	1,259.00	

ДЕНЬ 15												
завтрак	каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150	200	5.2	7.5	16.52	22.52	29.4	32.5	180	235	283
	бутерброд (батон) с маслом сливочным (20/10-30/20)	30	50	2.5	3.5	2.5	3.5	7.4	9.9	93	93	103
	кофейный напиток	180	180	1.8	1.8	0.04	0.04	19.8	19.8	91	91	514
Итого за завтрак		360	430	9.5	12.8	19.06	26.06	56.6	62.2	364	419	
2-ой завтрак	напиток из изюма	150	200	0.51	0.68			7.3	8.4	71	105	533
Итого за 2-ой завтрак		150	200	0.51	0.68	0	0	7.3	8.4	71	105	
обед	Суп картофельный с гренкми и курицей	150	200	3.78	6.4	4.03	4.03	7.6	12.6	86	94	125
	салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	0.26	0.35	2.4	3.2	2.9	3.9	36	48	66
	тефтеля из мяса говядины п/ф	50	70	4	5	4	5		5.7	144	158	399
	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	110	130	3.5	4.5	5.2	7.8	17.4	19.8	112	158	252
	напиток из шиповника	150	200	0.51	0.68			14.2	20.65	71	95	533
	хлеб пшеничный	25	30	1.2	1.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70	87	п/п
	хлеб ржаной	30	37.5	1.1	1.3	0.3	0.35	8	8.5	43	45	п/п
Итого за обед		545	717.5	14.35	19.53	16.41	20.98	63.5	87.85	562	685	
полдник	булочка "Домашняя"	60	60	2.15	2.15	4.25	4.25	18.1	18.1	80	80	578
	молоко кипяченое	150	200	3.2	4.2	5.8	6.38	7.6	17.08	90	120	529
Итого за полдник		210	260	5.35	6.35	10.05	10.63	25.7	35.18	170	200	
Итого за пятнадцатый день:				29.71	39.36	45.52	57.67	153.10	193.63	1,167.00	1,409.00	
Итого за весь период:				472.50	607.50	528.75	675.00	2,283.75	2,936.25	15,750.00	20,250.00	
Среднее значение за период:				31.50	40.50	35.25	45.00	152.25	195.75	1050.00	1350.00	

42	54	47	60	203	261	1400	1800
31.5	40.5	35.25	45	152.25	195.75	1050	1350
472.50	607.50	528.75	675.00	2283.75	2936.25	15750.00	20250.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

2 з 5	5	5	1050	1350	1050	1418	0
о 35	35	35	7350	9450	7380	9468	-30
п 15	15	15	3150	4050	3150	4024	0

75% от нормы