

Утверждаю
 Директор МБОУ «Днепровская средняя
 общеобразовательная школа» Беляевского
 района Оренбургской области
 Е.В.Терентьева
 «18» июля 2023г.



**Меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной группе МБОУ
 «Днепровская средняя общеобразовательная организация» Беляевского района
 в 2023 – 2024 учебном году
 Сезон осень-зима**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,2	0,4	6	28,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Фруктовое пюре	80	0,3	0,3	6,9	181,1
	Итого за Завтрак	380	7,4	6,6	48	280,8
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3	3,1	42,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,4	21,2	138,9
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	60	12,8	7,1	2,6	125,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	550	23	16,3	58,4	473
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0,8	1	23,2	105
Пром.	Сок	180	2	0,2	22,7	100,3
	Итого за Полдник	210	2,8	1,2	45,9	205,3
	Итого за день	1290	37,6	27,9	159,5	1039,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	5	6,1	22,6	164,9
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2	0	1,3	6,2
Пром.	Повидло яблочное	10	0,05	0	6,5	26,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

	Итого за Завтрак	310	7,2	6,5	47,8	277,8
	Второй завтрак					
Пром.	Бифидок	120	4,08	3	6,6	69,8
	Итого за Второй завтрак	120	4,08	3	6,6	69,8
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2
54-12м-2020	Плов из курицы	120	16,3	4,8	19,9	189
54-12хн-2020	Компот из клюквы	150	0,1	0	5,3	21,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	490	17,4	23,9	46,4	470,1
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
	Итого за Полдник	200	14,9	6,7	18,6	193,9
	Итого за день	1120	43,58	40,1	119,4	1011,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6,5	23	170,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	Итого за Завтрак	370	7,4	7,1	46,9	280,5
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	150	0,3	0	15,5	63
	Итого за Второй завтрак	150	0,3	0	15,5	63
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	30	0,2	3	2,2	37,2
54-4с-2020	Рассольник домашний	150	3,4	4,3	8,7	87,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	545	21	17,2	65	497,9
	Полдник					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
54-2в-2020	Корж молочный	50	2,5	9,9	23,3	192,4
	Итого за Полдник	200	2,7	10	32,5	230,3
	Итого за день	1265	31,4	34,3	159,9	1071,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	360	13,2	15,7	25,9	296,1
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80

	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	30	0,5	0,1	6,5	28,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	9,5	6,8	7,6	129,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	570	19,8	16,7	66	492,7
	Полдник					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Полдник	200	2	2,4	44,2	206
	Итого за день	1280	39,4	38,6	143,3	1074,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,2	0,4	5,3	25,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Банан	80	1,2	0	17,9	76,5
	Итого за Завтрак	410	7,5	4,2	48,5	261,6
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-6г-2020	Рис отварной	120	2,9	3,9	29,2	162,8
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4,1	114,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,2	0,1	7,7	32,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	545	17,4	17,4	60,1	466
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
	Итого за Полдник	210	4,8	4,1	41,6	222,4
	Итого за день	1315	34,8	29,5	158,5	1037,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

	Итого за Завтрак	405	11,3	8,9	40,8	287,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	150	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	150	0,5	0,4	29,3	122,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	30	0,2	3	2,2	37,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	545	21,2	17,2	64,7	497,7
	Полдник					
Пром.	Сок морковный	180	2	0,2	22,7	100,3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0,8	1	23,2	105
	Итого за Полдник	210	2,8	1,2	45,9	205,3
	Итого за день	1310	35,8	27,7	180,7	1113,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	5,4	22,9
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	370	7,4	6,3	47,4	274,9
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	12,8	7,1	2,6	125,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,23	0,15	7,65	32,1
	Итого за Обед	530	22	17,5	56,5	472,2
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	3,9	20,9	130
Пром.	Молоко	160	4,6	4	7,7	85,3
	Итого за Полдник	200	7,3	7,9	28,6	215,3
	Итого за день	1250	41,8	35,5	140,8	1049,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2	0	1,3	6,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фруктовое пюре	80	0	0	12	48

	Итого за Завтрак	360	10,6	12,5	31,6	279,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	79,2
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0	19,1	79,2
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5	3,4	12,2	99,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1
54-12хн-2020	Компот из клюквы	150	0,1	0	5,3	21,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	515	21,3	23,5	53,3	510,6
	Полдник					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Полдник	200	2	2,4	44,2	206
	Итого за день	1225	34,7	38,4	148,2	1075,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	120	4,3	5,3	28,6	178,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	370	7	5,8	50,6	281,7
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	150	4,3	3,75	6,3	76,3
	Итого за Второй завтрак	150	4,3	3,75	6,3	76,3
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3	3,1	42,9
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	3,8	4,3	8,1	86,7
54-26г-2020	Картофельный пудинг	120	4,3	6,3	21	158
54-5м-2020	Котлеты из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	540	22,2	13,6	64,6	469,5
	Полдник					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
	Итого за Полдник	250	15,5	7,3	19,4	204,8
	Итого за день	1310	49	30,45	140,9	1032,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	Итого за Завтрак	410	11,5	9,1	39,3	284,6
	Второй завтрак					

Пром.	Напиток тыквенный	150	0,3	0	15,5	63
	Итого за Второй завтрак	150	0,3	0	15,5	63
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-1г-2020	Макароны отварные	120	3,8	5	21,2	144,6
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	9,5	6,8	7,6	129,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,23	0,15	7,65	32,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	560	19,8	18,2	70,5	524,3
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	3,9	20,9	130
Пром.	Молоко	160	4,6	4	7,7	85,3
	Итого за Полдник	200	7,3	7,9	28,6	215,3
	Итого за день	1320	38,9	35,2	153,9	1087,2
	Средние показатели за период	1268,5	38,7	33,77	150,51	1059,27

Утверждаю
 Директор МБОУ «Днепровская средняя
 общеобразовательная школа» Беляевского
 района Оренбургской области
 Е.В.Терентьева
 «18» июля 2023г.



**Меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной группе МБОУ
 «Днепровская средняя общеобразовательная организация» Беляевского района
 в 2023 – 2024 учебном году**

Сезон осень-зима

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0,6	8	38,4
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,2	66
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	400	9	15,2	54,8	385,3
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	100	2,9	2,5	4,77	53,28
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,77	53,28
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	17,1	9,5	3,4	167,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Обед	735	31,3	27,3	77,9	682,9
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1
Пром.	Сок	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Полдник	250	3,6	1,9	63,9	286,5
	Итого за день	1485	46,8	46,9	201,4	1407,98
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Повидло яблочное	10	0,05	0	6,5	26,15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2

	Итого за Завтрак	410	9,05	8,2	52,2	318,85
	Второй завтрак					
Пром.	Бифидок	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-12м-2020	Плов из курицы	150	20,5	6	24,9	236
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	650	28,9	12,5	77,3	537,5
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
	Итого за Полдник	250	17	8,3	28,6	257,8
	Итого за день	1410	58,35	31,5	163,6	1172,25
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6,3	8,1	28,8	212,9
пром.	Масло сливочное	10	0	7,2	0,2	66
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	400	9	16,4	52,8	395,5
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,6
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,6
	Обед					
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	670	26,7	22,1	88,3	659,9
	Полдник					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
54-2в-2020	Корж молочный	50	2,5	9,9	23,3	192,4
	Итого за Полдник	250	2,7	10	35,5	243
	Итого за день	1420	38,8	48,8	186,9	1343,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	400	17,8	21,5	20,7	347,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,9	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,9	44,4

	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	80	12,6	9	10,1	172,2
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	760	25,7	21,9	85,6	642,6
	Полдник					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
	Итого за Полдник	260	7,1	2,9	57,4	284,3
	Итого за день	1520	51	46,7	173,6	1318,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0,6	8	38,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	440	8,4	5,6	41,7	250,8
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,5	2,7	4,6	45,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-12м-2020	Плов из курицы	150	20,5	6	24,9	236
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	650	22,7	23,8	75,3	607,1
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0,6	8	38,4
	Итого за Полдник	260	5	4,6	38,5	215,3
	Итого за день	1450	39,5	36,5	161	1131,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	445	11,5	11,2	44,8	326,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3

	Обед					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	665	30,3	15,9	93,6	639,8
	Полдник					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
54-2в-2020	Корж молочный	50	2,5	9,9	23,3	192,4
	Итого за Полдник	250	4,7	10,1	48,5	303,8
	Итого за день	1460	47	37,3	197	1313,3
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	7	34,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Джем яблочный	10	0,05	0	6,5	26,15
	Итого за Завтрак	400	8,95	8	58,3	341,35
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,9	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,9	44,4
	Обед					
	Салат из моркови и яблочек	60	0,4	6	4,4	74,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,7	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3р-2020	Котлеты рыбные (минтай)	80	17,1	9,5	3,4	167,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	740	29	28,6	69,3	651,3
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	260	10,5	9	40,1	283,5
	Итого за день	1500	48,85	46	177,6	1320,55
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	420	16,4	18,6	28,1	345,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0	12,7	52,8
	Обед					

54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	725	26,2	25,7	68,2	608,8
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
	сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
	Итого за Полдник	260	5	2,7	38,6	198,9
	Итого за день	1505	48,1	47	147,6	1205,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	150	5,3	6,6	35,7	223,6
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0,6	8	38,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	400	8,2	11,3	59,6	373,2
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,9
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	50,9
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	725	28,5	21,2	87,6	655,6
	Полдник					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	50	15,3	7,2	10,2	166,9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
	Итого за Полдник	250	16,7	7,6	33	267,3
	Итого за день	1475	56,3	42,3	184,4	1347
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	440	11,7	7,9	42,7	289,1
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	100	0,2	0	10,3	42
	Итого за Второй завтрак	100	0,2	0	10,3	42
	Обед					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	180	4,3	5,2	12,3	113
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	80	12,7	9,1	10,1	172,1

54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	675	25,1	22	82,3	626
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Молоко	200	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	260	10,5	9	40,1	283,5
	Итого за день	1475	47,5	38,9	175,4	1240,6
	Средние показатели за Завтрак	415,5	11	12,4	45,57	337,3
	Средние показатели за Второй завтрак	100	1,5	1,1	8,32	49,29
	Средние показатели за Обед	699,5	27,4	22,1	80,5	631,15
	Средние показатели за Полдник	255	8,3	6,6	42,42	262,42
	Средние показатели за Ужин					
	Средние показатели за период	1470	48,2	42,2	176,81	1280,16