

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 20 «Золотой ключик»

СОГЛАСОВАНО

Родительским советом

МБДОУ д/с № 20 «Золотой
ключик»

(протокол от 25.08.2022 № 1)

ключик»

Приказ № от 25.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Заведующего МБДОУ д/с № 20 «Золотой



Н.В. Бартенева

1 день

Наименование блюد	масса порции	химический состав			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/5	6,18	3,55	24,58	154,52	0,40	0,00	0,00	2,40	33,20	104,00	22,60	144,00	Коровка Л. С. Сборник технологических норм
Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,01	60,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	Коровка Л. С.
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,35	8,12	15,51	148,39	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
Сок фруктовый	180,00	0,75	0,00	15,90	66,60	0,00	3,00	0,00	0,00	12,00	13,50	0,75	0,30	
Итого:	415,00	9,48	11,67	71,00	430,35	0,44	3,00	0,00	2,40	64,10	150,35	39,00	145,62	
Обед														
Рассольник ленинградский	250,00	5,24	4,99	3,95	81,64	0,10	13,82	0,02	0,00	40,22	92,85	28,99	1,59	№ 21
Рыба, тушенная в томатном соусе (минтай)	120,00	12,43	6,87	6,41	137,21	0,00	0,40	0,00	0,00	23,45	89,10	17,50	0,38	№ 98
Картофельное пюре	150,00	3,06	6,86	25,89	176,72	0,07	2,09	0,03	0,13	36,72	48,70	18,50	0,49	№ 142
Компот с сухофруктов	180,00	0,56	0,00	27,89	113,79	0,006	53,20	0,00	0,00	14,22	0,00	0,00	0,48	№ 168
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	805,00	28,89	19,72	110,14	740,06	0,44	69,51	0,65	2,65	155,41	469,45	130,99	6,78	
Полдник														
Молоко кипяченое	180,00	5,10	5,56	8,44	105,60	0,00	3,00	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,12	№178
Кондитерские изделия	30,00	3,20	0,46	18,02	88,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	210,00	8,30	6,02	26,46	194,32	0,00	3,00	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,12	
Итого за день:	1 430,00	46,67	37,41	207,60	1 364,73	0,88	75,51	0,65	5,05	459,51	619,80	169,99	152,52	

2 день

Наименование блюда	масса порции	химический состав			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша молочная манная	200,00	4,94	6,06	18,62	148,54	0,06	0,50	0,07	0,00	133,60	122,00	27,60	0,84	Коровка Л. С. № 29
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,51	2,87	17,74	106,82	0,01	0,24	0,02	0,00	72,40	72,00	10,20	0,61	№ 176
Хлеб с маслом и сыром	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
Свежие фрукты яблоко	114/100	0,34	0,00	16,88	50,00	0,01	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого:	422,00	12,77	13,01	66,62	419,55	0,12	10,74	0,09	0,00	229,50	229,60	56,70	4,10	
Обед														
Лапша домашняя м/б	200,00	1,96	3,91	11,13	87,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№31
Птица отварная с соусом	100,00	18,22	18,22	0,97	242,68	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 125
Капуста тушеная	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	0,00	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 138
Сок фруктовый	180,00	0,75	0,00	15,90	66,60	0,000	3,00	0,00	0,00	12,00	13,50	0,75	0,30	
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	685,00	31,15	26,36	87,45	714,64	0,26	19,30	0,60	2,52	52,80	252,30	66,75	4,14	
Полдник														
Блинчики со сгущенкой	115,00	5,33	3,77	35,10	195,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 185
Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,01	60,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	№ 183
Итого:	509,00	5,53	3,77	50,11	256,14	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	
Итого за день:	1 616,00	49,45	43,14	204,18	1 390,33	0,38	30,04	0,69	2,52	293,70	490,15	129,20	9,11	

2 день

Наименование блюда	масса порции	химический состав			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша молочная манная	200,00	4,94	6,06	18,62	148,54	0,06	0,50	0,07	0,00	133,60	122,00	27,60	0,84	Коровка Л. С. № 29
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,51	2,87	17,74	106,82	0,01	0,24	0,02	0,00	72,40	72,00	10,20	0,61	№ 176
Хлеб с маслом и сыром	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
Свежие фрукты яблоко	114/100	0,34	0,00	16,88	50,00	0,01	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого:	422,00	12,77	13,01	66,62	419,55	0,12	10,74	0,09	0,00	229,50	229,60	56,70	4,10	
Обед														
Лапша домашняя м/б	200,00	1,96	3,91	11,13	87,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№31
Птица отварная с соусом	100,00	18,22	18,22	0,97	242,68	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 125
Капуста тушеная	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	0,00	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 138
Сок фруктовый	180,00	0,75	0,00	15,90	66,60	0,000	3,00	0,00	0,00	12,00	13,50	0,75	0,30	
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	685,00	31,15	26,36	87,45	714,64	0,26	19,30	0,60	2,52	52,80	252,30	66,75	4,14	
Полдник														
Блинчики со сгущенкой	115,00	5,33	3,77	35,10	195,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 185
Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,01	60,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	№ 183
Итого:	509,00	5,53	3,77	50,11	256,14	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	
Итого за день:	1 616,00	49,45	43,14	204,18	1 390,33	0,38	30,04	0,69	2,52	293,70	490,15	129,20	9,11	

3 день

Наименование блюд	масса порции	химический состав			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша молочная рисовая	200,00	6,74	10,42	25,86	224,94	0,05	0,51	0,07	0,00	143,00	132,00	27,70	0,93	Коровка Л. С.
Какао с молоком	180,00	3,39	3,54	23,35	138,53	0,03	0,55	0,03	0,00	119,50	125,60	22,06	0,66	№ 171
Хлеб с маслом и сыром	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
свежие фрукты	140/100	17,00	0,00	52,50	225,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50	
Итого:	422,00	32,11	18,04	115,09	702,66	0,22	26,06	0,10	0,00	290,00	352,20	164,66	3,54	
Обед														
Борщ со сметаной м/б	250,00	1,90	6,66	10,81	111,11	0,13	1,00	0,18	1,08	24,90	136,20	30,90	8,20	№ 17
Котлеты мясные в томатном соусе	85,00	14,40	14,02	6,89	211,37	0,08	0,10	0,05	0,65	13,12	136,30	21,13	2,15	№ 113
Макаронны с маслом	150,00	5,52	5,30	35,30	211,10	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77	№ 134
Салат из свежих огурцов	50,00	0,36	5,04	1,50	51,80	0,00	9,00	0,00	0,00	2,90	12,60	0,00	0,41	№ 11
Кисель из сухофруктов	180,00	0,27	0,00	30,82	124,17	0,000	4,00	0,00	0,00	14,80	15,60	3,40	0,20	№ 164
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	820,00	30,05	32,02	131,32	940,25	0,53	14,10	0,85	4,91	105,25	576,35	135,22	15,57	
Полдник														
Сырники с повидлом	100/15	5,20	4,47	14,04	123,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,01	60,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	№ 183
Итого:	535,00	5,40	4,47	29,05	184,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	
Итого за день:	1 777,00	67,56	54,53	275,46	1 827,35	0,75	40,16	0,95	4,91	406,65	936,80	305,63	19,98	

4 день

Наименование блюد	масса порции	химический состав			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша молочная пшеничная	200,00	7,68	11,50	32,51	264,26	0,24	0,52	0,07	0,00	143,60	187,00	56,30	2,73	№ 66
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,51	2,87	17,74	106,82	0,01	0,24	0,02	0,00	72,40	72,00	10,20	0,61	№ 176
Хлеб с маслом и сыром	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
свежие фрукты	114/100	0,34	0,00	16,88	50,00	0,01	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого:	422,00	15,51	18,45	80,51	535,27	0,30	10,76	0,09	0,00	239,50	294,60	85,40	5,99	
Обед														
Суп гороховый м/б	250,00	13,84	6,14	31,87	310,61	0,01	8,41	0,24	0,20	18,43	59,12	22,52	0,80	№ 24
Жаркое по домашнему	97,00	21,16	34,25	24,65	491,49	0,12	61,30	0,00	0,00	75,40	0,00	0,00	3,16	№ 106
Салат из свежих помидор	50,00	0,56	0,00	1,90	9,80	0,02	10,00	0,00	0,00	4,00	9,15	0,00	0,26	№ 13
Сок фруктовый	180,00	0,75	0,00	15,90	66,60	0,00	3,00	0,00	0,00	12,00	13,50	0,75	0,30	Коровка Л. С.
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	682,00	43,91	41,39	120,32	1 109,20	0,41	82,71	0,84	2,72	150,63	320,57	89,27	8,36	
Полдник														
пирожок с повидлом	45	3,49	2,92	21,73	127,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 213
ряженка с сахаром	180/6	5,20	4,47	14,04	123,60	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	Коровка Л. С.
Итого:	445,00	8,69	7,39	35,77	250,89	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	
Итого за день:	1	68,11	67,23	236,60	1 895,36	0,79	95,47	0,93	2,72	642,13	811,17	204,67	14,35	

														С.
Хлеб пшеничный	25,00	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	
Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,01	60,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,75	5,75	0,87	№ 183
Итого:	489,00	10,58	10,78	30,79	266,53	0,05	1,40	0,00	0,00	40,90	33,35	15,65	2,09	
Итого за день:	1 766,00	57,53	57,59	279,32	1 840,23	0,96	76,03	0,63	2,52	440,34	456,75	160,24	19,03	

6 день

Наименование блюд	масса порции	химический состав			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша ячневая с маслом и сахаром	200,00	4,60	4,68	35,30	208,60	0,40	0,00	0,00	2,40	33,20	104,00	22,60	1,44	Коровка Л. С.
Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,01	60,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	Коровка Л. С.
Хлеб с маслом	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
Сок фруктовый	180,00	0,75	0,00	15,90	66,60	0,00	3,00	0,00	0,00	12,00	13,50	0,75	0,30	
Итого:	422,00	10,53	8,76	79,59	450,23	0,44	3,00	0,00	2,40	64,10	150,35	39,00	3,06	
Обед														
Щи со сметаной из свежей капусты	250,00	4,65	4,84	7,36	91,58	0,00	28,00	0,02	0,00	53,77	72,80	24,30	1,44	№ 36
Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80/30	9,47	6,62	8,99	137,16	0,08	3,40	0,00	0,00	38,58	0,00	0,00	0,74	№ 98
Картофельное пюре	150,00	3,06	6,86	25,89	176,72	0,07	2,09	0,00	0,00	36,72	0,00	0,00	0,49	№ 142
Компот из сухофруктов	180,00	0,56	0,00	27,89	113,79	0,006	53,20	0,00	0,00	14,22	0,00	0,00	0,48	№ 168

Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	685,00	25,34	19,32	116,13	749,95	0,42	86,69	0,62	2,52	184,09	311,60	90,30	6,99	
Полдник														
Оладьи с повидлом	115,00	5,33	3,77	35,10	195,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 185
Молоко	180,00	5,60	6,40	9,40	117,60	0,00	3,00	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,12	№ 178
Итого:	295,00	10,93	10,17	44,50	312,90	0,00	3,00	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,12	
Итого за день:	1 402,00	46,80	38,25	240,22	1 513,08	0,86	92,69	0,62	4,92	488,19	461,95	129,30	10,17	

Завтрак														
Каша молочная манная	200,00	4,94	6,06	18,62	148,54	0,06	0,40	0,07	0,00	133,60	122,00	27,60	0,84	№ 29
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,51	2,87	17,74	106,82	0,01	0,24	0,02	0,00	72,40	72,00	10,20	0,61	№ 176
Хлеб пшеничный с с маслом и смыром	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
свежие фрукты	100,00	17,00	0,00	52,50	225,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50	
Итого:	422,00	29,43	13,01	102,24	594,55	0,21	25,64	0,09	0,00	233,50	288,60	152,70	3,40	
Обед														
Суп с макаронными изделиями, м/б	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,13	10,10	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№ 25
Мясо птицы отварное	75	18,20	18,20	0,97	242,36	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 125
Капуста тушеная	150,00	3,93	4,85	20,17	130,74	0,00	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 138
Кисель из сухофруктов	180,00	0,27	0,00	30,82	124,17	0,000	4,00	0,00	0,00	14,80	15,60	3,40	0,20	№ 164
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	710,00	32,26	26,34	115,37	827,24	0,39	29,40	0,84	2,92	78,43	324,29	98,49	5,17	
Полдник														

Ленивые вареники	158,00	24,37	7,36	24,91	263,41	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 79
чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,10	30,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	№ 183
Итого:	338,00	24,57	7,36	40,01	294,25	0,00	0,40	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	
Итого за день:	1470,00	86,26	46,71	257,62	1716,04	0,60	55,44	0,93	2,92	323,33	621,14	256,94	9,44	

Завтрак														
Каша молочная геркулесовая	205,00	6,33	8,90	25,49	207,38	0,16	0,70	0,07	0,00	146,50	213,80	64,09	2,67	№ 65
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,51	2,87	17,74	106,82	0,01	0,24	0,02	0,00	72,40	72,00	10,20	0,61	№ 176
Хлеб пшеничный с с маслом и смыром	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
свежие фрукты	100,00	17,00	0,00	52,50	225,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50	
Итого:	427,00	30,82	15,85	109,11	653,39	0,31	25,94	0,09	0,00	246,40	380,40	189,19	5,23	
Обед														
Суп крестьянский	250,00	2,31	7,74	15,00	140,59	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 28
Сосиска отварная	49,00	6,10	9,50	7,26	55,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Коровка Л. С.
Макароны с маслом	150,00	5,52	5,30	35,30	211,10	0,06	0,00	0,02	0,66	8,78	36,85	13,79	0,77	№ 134
Салат из огурцов	50,00	0,36	5,04	1,50	51,80	0,00	9,00	0,00	0,00	2,90	12,60	0,00	0,41	№ 11
Компот из сухофруктов	180,00	0,56	0,00	27,89	113,79	0,006	53,20	0,00	0,00	14,22	0,00	0,00	0,48	№ 168
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	784,00	22,45	28,58	132,95	803,82	0,33	64,00	0,62	3,18	66,70	288,25	79,79	5,50	
Полдник														
Кондитерские изделия	30,00	3,20	0,46	18,02	88,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,10	30,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	№ 183
Итого:	210,00	3,40	0,46	33,12	119,56	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	

Итого за день:	1421,00	56,67	44,89	275,18	1 576,77	0,64	89,94	0,71	3,18	324,50	676,90	274,73	11,60	
----------------	---------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	--

9 день

Наименование блюда	масса порции	химический состав			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				минеральные вещества, мг.				Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша пшенная молочная	200,00	6,55	8,33	35,09	241,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 57
Какао с молоком	180,00	3,39	3,54	23,35	138,53	0,03	0,55	0,03	0,00	119,50	125,60	22,06	0,66	№ 171
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
Фрукты свежие	100	0,34	0,00	16,88	50,00	0,01	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	22,00	
Итого:	427,00	15,26	15,95	88,70	543,83	0,08	10,55	0,03	0,00	143,00	161,20	40,96	23,11	
Обед														
Свекольник со сметаной	200,00	1,96	7,42	23,05	153,33	0,06	5,98	0,00	0,00	59,14	0,00	0,00	0,88	№22
Гуляш из говядины	100,00	0,16	13,53	9,44	196,14	0,07	2,09	0,00	0,00	69,63	149,00	24,00	1,84	№ 118
Каша гречневая рассып	100,00	5,82	3,62	30,00	175,87	0,07	2,09	0,00	0,00	36,72	0,00	0,00	0,49	№142
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	3,00	0,00	0,00	12,00	13,50	0,75	0,30	№168
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	705,00	16,10	25,57	136,38	869,83	0,46	13,16	0,60	2,52	218,29	401,30	90,75	7,35	
Полдник														
Сдоба	60,00	4,37	7,07	36,80	228,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 194
Ряженка с сахаром	180/6	5,20	4,47	14,04	123,60	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	Коровка Л. С.
Итого:	346,00	9,57	11,54	50,84	351,80	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	

Итого за день:	1478,00	40,93	53,06	275,92	1 765,46	0,62	25,71	0,63	2,52	613,29	758,50	161,71	30,46	
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--

Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,90	0,00	0,00	106,00	0,00	0,00	0,46	№ 30
Какао с молоком	180,00	3,39	3,54	23,35	138,53	0,03	0,55	0,03	0,00	119,50	175,60	22,06	0,66	№ 171
Хлеб пшеничный с с маслом и смырор	25/5/12	4,98	4,08	13,38	114,19	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45	Коровка Л. С.
свежие фрукты	100,00	17,00	0,00	52,50	225,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50	
Итого:	422,00	13,95	13,74	56,46	408,80	0,11	1,45	0,03	0,00	233,00	200,20	31,96	1,57	
Обед														
Суп гороховый	250,00	13,84	6,14	31,87	310,61	0,01	8,41	0,24	0,20	18,43	59,12	22,52	0,80	№ 24
Плов с мясом	160,00	19,46	16,55	26,97	334,74	1,24	12,97	0,00	0,00	65,70	0,00	0,00	5,54	№ 115
Салат из свеклы с чесноком	60,00	1,32	3,09	6,80	67,82	0,01	3,84	0,00	0,00	29,27	0,00	0,00	1,08	№ 127
Сок фруктовый	180,00	0,75	0,00	15,90	66,60	0,00	3,00	0,00	0,00	12,00	13,50	0,75	0,30	Коровка Л. С.
Хлеб пшеничный	55,00	4,30	0,40	28,90	140,20	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	90,50	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92	
Итого:	755,00	42,97	26,78	127,54	1 010,47	1,52	28,22	0,84	2,72	166,20	311,42	89,27	11,56	
Полдник														
Омлет	100,00	11,15	13,73	2,02	176,21	0,06	0,14	0,31	0,00	84,60	177,00	49,70	2,31	№ 75
чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	15,10	30,84	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	8,25	5,75	0,87	№ 183
Зеленый горошек	20,00	0,62	0,04	1,42	8,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	280,00	11,35	13,73	17,12	207,05	0,06	0,14	0,31	0,00	96,00	185,25	55,45	3,18	
Итого за день:	1457,00	68,27	54,25	201,12	1626,32	1,69	29,81	1,18	2,72	495,20	696,87	176,68	16,31	