

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет, имеющих ограничения по потреблению продуктов питания, содержащих белок коровьего молока, посещающих дошкольные образовательные организации (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов) города Москвы

Рацион для детей в возрасте 3-7 лет с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, имеющих ограничения по потреблению продуктов питания, содержащих белок коровьего молока, посещающих дошкольные образовательные организации с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная	180	4,93	14,90	32,98	285,74	0,18	0,00	0,00	6,07	13,69	100,49	35,68	1,19	0,02	1,93	120201Д
2	Чай с клюквой	200	0,23	0,09	15,69	64,50	0,01	6,90	0,00	0,46	10,33	10,83	6,90	0,32	0,01	0,00	160107-2Д
3	Пюре из кур	70	14,80	15,83	2,45	211,41	0,05	1,20	46,73	1,59	11,31	113,23	12,58	1,11	0,10	4,06	120255Д 120255-1Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		21,55	31,42	61,12	613,45	0,26	8,10	46,73	8,46	40,03	241,35	57,75	2,85	0,13	5,99	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104Д
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,98	5,67	5,19	75,69	0,05	3,76	0,00	2,76	20,30	41,47	28,58	0,53	0,05	3,76	100301Д
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,12	4,38	12,43	101,60	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329Д
3	Гуляш из отварного мяса	100	16,19	15,31	2,95	214,34	0,06	1,11	0,00	1,42	13,97	160,83	21,11	2,34	0,13	6,02	120549Д
4	Изделия макаронные отварные	120	4,40	4,12	28,17	167,31	0,07	0,00	0,00	2,18	12,01	35,74	6,66	0,67	0,02	0,60	130401Д
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	17,43	70,53	0,00	2,40	0,00	0,05	11,61	10,19	4,16	0,11	0,00	0,32	160225Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		27,74	30,33	84,36	721,33	0,33	12,47	0,00	8,84	179,11	401,63	91,81	5,58	0,27	16,55	
Полдник																	
1	Оладьи	150	9,81	9,10	63,18	373,88	0,15	0,00	0,01	4,61	25,76	84,90	14,76	1,20	0,06	2,15	120702Д
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210Д
3	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
	Итого:		10,56	9,25	81,63	452,03	0,17	3,08	0,01	4,77	36,86	96,25	21,11	3,36	0,07	2,15	
Ужин																	
1	Биточки рубленые куриные	70	11,23	10,30	8,75	172,57	0,05	0,82	31,85	0,91	12,68	90,07	10,54	0,95	0,07	2,73	120611Д
2	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	4,06	6,21	33,07	204,35	0,24	20,29	0,00	2,58	32,09	118,10	46,76	1,84	0,16	10,14	130106Д
3	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,37	0,11	19,59	80,84	0,00	0,48	0,00	0,29	13,10	13,28	16,32	0,51	0,02	0,00	160215Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		17,25	17,21	71,41	509,56	0,32	21,59	31,85	4,12	62,57	238,25	76,22	3,54	0,26	12,87	
Ужин 2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,92	3,73	47,53	231,36	0,03	52,00	2,04	1,04	17,60	29,68	8,72	0,96	0,04	0,00	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		79,34	92,18	354,28	2564,14	1,13	101,24	80,63	27,55	351,37	1019,96	265,22	18,14	0,80	38,36	
День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет с морковью	120	13,66	15,63	2,88	206,89	0,09	1,56	0,10	2,34	67,17	217,95	24,46	2,84	0,48	22,44	120301Д-1
2	Чай со смородиной	200	0,46	0,18	17,34	72,87	0,01	46,00	0,00	0,32	20,45	20,95	14,26	0,64	0,02	0,46	160107-3Д
3	Шницель рубленый куриный	70	15,37	14,87	5,12	215,84	0,05	1,13	44,11	0,97	15,48	121,25	12,27	1,20	0,13	6,30	120615Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		31,10	31,29	35,35	547,41	0,18	48,69	44,21	3,96	107,79	376,95	53,60	4,91	0,63	29,20	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103Д

	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	80	1,40	5,87	10,71	101,26	0,08	7,80	0,00	2,56	15,26	42,10	17,48	0,65	0,06	3,76	100544Д
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,59	4,36	12,41	107,19	0,04	1,20	2,72	2,05	9,22	26,23	6,92	0,46	0,02	0,64	110333Д
3	Рагу из мяса птицы	200	16,90	15,55	22,89	299,12	0,19	14,36	42,00	2,07	42,53	182,82	45,58	2,27	0,19	10,04	120609Д
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242Д
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,20	1,20	20,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102Д
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		27,69	27,25	96,10	740,40	0,39	23,36	44,78	7,60	136,42	350,23	85,23	4,89	0,30	16,44	
Полдник																	
1	Каша из хлопьев овсяных	150	2,84	12,67	18,77	200,49	0,10	0,00	0,12	5,32	13,53	76,27	29,88	0,86	0,02	1,39	120224Д
2	Булочка с изюмом	30	2,09	1,81	13,16	77,34	0,03	0,00	0,01	0,83	6,42	21,27	3,55	0,31	0,02	0,78	190104Д
3	Чай с повидлом	200	0,00	0,00	23,15	92,62	0,00	0,42	0,00	0,05	6,77	10,19	1,82	0,33	0,01	0,00	160107-1Д
	Итого:		4,93	14,49	55,09	370,44	0,14	0,42	0,13	6,20	26,71	107,73	35,25	1,50	0,05	2,17	
Ужин																	
1	Рыба (филе) запеченная	120	23,43	5,74	5,03	165,51	0,14	1,42	14,16	3,49	499,10	728,90	43,76	0,81	0,10	212,51	120408Д
2	Пюре картофельное	180	3,40	27,65	27,70	373,26	0,20	16,99	0,00	12,05	28,80	99,77	39,28	1,56	0,14	8,50	130101Д
3	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		28,49	34,01	66,82	687,34	0,37	19,91	14,16	15,98	539,93	851,96	87,14	2,72	0,25	221,00	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,57	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,58	3,67	41,49	205,31	0,02	1,50	2,00	0,82	12,10	22,80	7,60	1,17	0,02	0,30	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		95,28	111,21	315,85	2645,40	1,14	103,88	105,28	34,97	830,96	1737,66	310,83	15,79	1,29	269,11	
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша вязкая рисовая с курагой	180	3,67	0,41	55,23	239,24	0,05	1,08	0,00	1,61	49,59	88,70	44,75	3,37	0,07	0,45	120225-2Д
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105Д
3	Пюре из говядины	70	15,09	18,07	1,34	228,38	0,05	0,00	0,00	2,66	8,77	152,41	17,98	2,19	0,12	5,63	120254Д 120254-1Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		20,36	19,08	76,56	559,37	0,13	1,08	0,00	4,61	66,83	263,67	65,33	5,83	0,19	6,08	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104Д
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Сельдь с луком	80	9,82	8,00	1,77	118,37	0,02	2,16	11,20	2,07	90,70	337,39	25,42	0,79	0,08	45,45	100612-1Д
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,51	4,07	11,35	96,07	0,08	11,97	0,00	1,80	45,00	49,34	21,14	0,79	0,06	4,26	110207Д
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,85	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509Д
4	Печень тушеная (говяжья)	100	25,42	6,45	0,00	159,75	0,43	46,86	6816,00	1,81	287,68	497,77	25,78	21,33	3,11	18,60	120515Д
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,03	4,92	22,82	155,64	0,17	0,00	0,00	1,90	9,10	119,38	79,99	6,40	0,08	2,03	130309Д
6	Компот из плодов сухих	200	0,37	0,09	25,28	103,39	0,02	0,12	0,06	0,13	13,25	18,80	9,12	0,53	0,01	0,00	160209-2Д
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		49,95	26,83	79,42	758,94	0,78	61,11	6827,26	8,29	502,00	1118,66	172,47	31,12	3,38	73,42	
Полдник																	
1	Запеканка капустная	170	8,45	13,72	28,95	273,07	0,10	53,04	0,02	5,49	349,45	110,79	34,65	1,74	0,15	9,66	120252Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Чай с вишней	200	0,37	0,09	18,86	77,75	0,01	6,90	0,00	0,14	20,91	19,57	11,96	0,27	0,01	0,92	160107-4Д

	Итого:		10,28	17,39	66,23	462,56	0,13	59,94	2,02	6,32	376,16	148,36	50,61	2,43	0,18	10,58		
Ужин																		
1	Котлеты рубленые из птицы	70	10,47	10,35	8,75	170,05	0,05	0,76	29,40	1,22	13,15	84,51	9,97	0,90	0,07	2,52	120613Д	
2	Свекла тушеная	180	2,92	5,59	17,15	130,62	0,04	19,49	0,00	2,57	73,78	84,27	42,99	2,74	0,08	13,65	130209Д	
3	Напиток смородина	200	0,12	0,05	16,86	68,35	0,00	12,00	0,00	0,08	4,80	3,96	3,72	0,20	0,00	0,12	160207Д 160229Д	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д	
	Итого:		15,12	16,59	52,76	420,82	0,11	32,25	29,40	4,22	96,43	189,54	59,28	4,09	0,16	16,29		
Ужин2																		
1	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	79,13	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219Д 160228Д	
2	Булочка Домашняя	30	2,09	3,25	18,86	113,08	0,03	0,00	0,00	1,61	4,77	17,23	3,18	0,26	0,01	0,29	190113Д	
	Итого:		2,62	3,28	38,05	192,21	0,04	0,40	0,00	2,16	24,92	35,68	13,68	1,39	0,03	0,29		
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за день		98,64	83,41	321,26	2430,29	1,20	158,78	6858,68	25,93	1081,53	1768,72	370,97	46,69	3,96	107,46		
День 4 (четверг)																		
Завтрак 1																		
1	Запеканка пшеничная	120	4,73	4,32	27,33	167,06	0,14	0,00	0,01	1,19	14,41	87,07	26,82	1,04	0,04	3,11	120242Д	
3	Чай с курагой	200	2,08	0,12	34,39	146,94	0,04	1,60	0,00	2,20	67,89	64,17	42,00	4,44	0,08	0,00	160107-5Д	
5	Пюре из кур	70	14,80	15,83	2,45	211,41	0,05	1,20	46,73	1,59	11,31	113,23	12,58	1,11	0,10	4,06	120255Д 120255-1Д	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д	
	Итого:		23,20	20,86	74,16	577,22	0,25	2,80	46,74	5,32	98,30	281,27	84,00	6,83	0,23	7,17		
Завтрак 2																		
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110Д	
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	80	1,46	8,08	4,89	98,05	0,03	22,96	0,00	3,63	144,30	28,02	15,12	0,52	0,04	2,66	100201Д	
2	Суп из овощей на курином бульоне	200	4,28	4,30	12,90	107,43	0,11	17,70	0,00	1,91	81,17	60,90	25,15	0,90	0,08	4,54	110326Д	
3	Гуляш из отварной птицы	100	14,13	12,06	1,59	171,43	0,05	2,28	42,00	0,49	13,23	104,13	13,16	1,07	0,10	3,78	120601-1Д	
4	Изделия макаронные отварные	120	4,40	4,12	28,17	167,31	0,07	0,00	0,00	2,18	12,01	35,74	6,66	0,67	0,02	0,60	130401Д	
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204Д 160231Д	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д	
	Итого:		27,28	29,40	83,00	705,70	0,30	44,74	42,00	8,77	310,32	299,19	70,80	4,12	0,24	13,81		
Полдник																		
1	Запеканка овощная	170	8,27	4,24	33,12	203,69	0,19	24,35	0,02	0,94	144,13	153,45	48,00	2,12	0,21	14,00	130223Д	
3	Булочка Городская	30	2,22	2,13	14,42	85,69	0,03	0,00	0,00	0,97	5,52	20,63	3,16	0,29	0,02	0,80	190102Д	
4	Чай с клюквой	200	0,23	0,09	15,69	64,50	0,01	6,90	0,00	0,46	10,33	10,83	6,90	0,32	0,01	0,00	160107-2Д	
	Итого:		10,71	6,45	63,23	353,88	0,24	31,25	0,02	2,38	159,97	184,91	58,06	2,72	0,24	14,80		
Ужин																		
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	100	15,16	3,99	15,23	157,54	0,09	0,82	9,10	1,83	284,57	418,56	26,50	0,63	0,08	116,90	120401Д	
2	Рис отварной	180	4,41	6,02	49,14	268,42	0,05	0,00	0,00	2,63	6,70	94,95	31,60	0,64	0,03	0,88	130301Д	
3	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	118,00	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224Д 160218Д	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д	
	Итого:		21,32	10,75	103,43	595,76	0,17	4,22	9,10	4,87	307,39	539,43	63,76	2,33	0,12	118,46		
Ужин 2																		
1	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,37	0,11	19,59	80,84	0,00	0,48	0,00	0,29	13,10	13,28	16,32	0,51	0,02	0,00	160215Д	
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00		
	Итого:		1,83	3,69	38,01	192,58	0,02	0,48	2,00	0,99	18,90	31,28	20,32	0,93	0,03	0,00		
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за день		84,66	71,48	369,67	2460,66	1,00	91,49	99,86	22,48	907,69	1344,88	304,13	18,69	0,87	155,85		

День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша из хлопьев овсяных	180	3,41	15,21	22,53	240,59	0,12	0,00	0,14	6,38	16,23	91,53	35,86	1,03	0,03	1,66	120224Д
2	Чай со смородиной	200	0,46	0,18	17,34	72,87	0,01	46,00	0,00	0,32	20,45	20,95	14,26	0,64	0,02	0,46	160107-3Д
3	Шницель рубленый куриный	70	15,37	14,87	5,12	215,84	0,05	1,13	44,11	0,97	15,48	121,25	12,27	1,20	0,13	6,30	120615Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		20,84	30,86	54,99	581,10	0,21	47,13	44,25	8,01	56,85	250,52	64,99	3,10	0,18	8,42	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	75,60	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103Д
	Итого:		1,20	0,40	16,80	75,60	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	80	0,76	12,13	2,72	123,07	0,04	16,84	0,00	5,75	10,78	19,05	13,66	0,62	0,03	1,40	100506Д
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,00	4,22	11,56	92,23	0,05	13,50	0,00	1,96	76,91	58,56	18,27	0,68	0,04	2,76	110322Д
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	220	17,31	7,83	26,22	244,54	0,21	10,76	8,58	3,94	321,99	507,23	50,56	1,49	0,14	134,34	120409Д
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242Д
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		23,27	25,06	80,58	640,87	0,37	41,10	8,64	12,23	474,39	667,12	95,13	4,05	0,24	140,50	
Полдник																	
1	Пудинг маннй	150	6,30	3,38	41,01	219,63	0,07	0,00	0,01	1,36	16,21	59,12	9,05	0,73	0,06	2,82	120229Д
2	Соус абрикосовый	5	0,03	0,00	3,28	13,24	0,00	0,02	0,00	0,03	0,97	0,80	0,58	0,07	0,00	0,00	140206Д 140206-2Д
3	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
	Итого:		7,08	3,53	59,44	297,81	0,08	3,02	0,01	1,54	27,68	70,42	15,63	2,90	0,08	2,82	
Ужин																	
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520Д
2	Капуста, тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,85	154,53	0,07	49,95	0,00	2,95	305,11	88,59	34,98	1,59	0,10	6,38	120517-1Д
3	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		8,23	9,23	54,09	332,37	0,13	109,45	0,04	3,84	325,81	124,87	48,30	2,64	0,15	6,98	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,57	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,58	3,67	41,49	205,31	0,02	1,50	2,00	0,82	12,10	22,80	7,60	1,17	0,02	0,30	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		62,20	72,74	307,39	2133,06	0,85	210,20	54,94	26,76	903,23	1158,13	265,25	14,34	0,70	159,03	
	Итого за 5 дней		84,02	86,21	333,69	2446,71	1,06	133,12	1439,88	27,54	814,96	1405,87	303,28	22,73	1,52	145,96	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет с морковью	120	13,66	15,63	2,88	206,89	0,09	1,56	0,10	2,34	67,17	217,95	24,46	2,84	0,48	22,44	120301Д-1
2	Чай с повидлом	200	0,00	0,00	23,15	92,62	0,00	0,42	0,00	0,05	6,77	10,19	1,82	0,33	0,01	0,00	160107-1Д
3	Пюре из говядины	70	15,09	18,07	1,34	228,38	0,05	0,00	0,00	2,66	8,77	152,41	17,98	2,19	0,12	5,63	120254Д 120254-1Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		30,35	34,31	37,38	579,69	0,17	1,98	0,10	5,39	87,41	397,34	46,86	5,60	0,61	28,07	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104Д
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,98	5,67	5,19	75,69	0,05	3,76	0,00	2,76	20,30	41,47	28,58	0,53	0,05	3,76	100301Д
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	121,39	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2Д
3	Азу из мяса отварного	100	16,65	16,07	4,38	228,74	0,07	2,56	0,00	1,76	15,56	165,56	22,22	2,43	0,13	6,23	120532Д
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,03	4,92	22,82	155,64	0,17	0,00	0,00	1,90	9,10	119,38	79,99	6,40	0,08	2,03	130309Д

5	Компот из плодов сухих	200	0,37	0,09	25,28	103,39	0,02	0,12	0,06	0,13	13,25	18,80	9,12	0,53	0,01	0,00	160209-2Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		33,35	29,09	95,37	776,71	0,43	9,88	0,07	7,52	131,36	472,03	163,31	11,59	0,37	18,36	
Полдник																	
1	Котлеты картофельные	150	5,05	4,46	33,16	192,93	0,21	16,01	0,01	1,67	30,50	113,33	39,22	1,72	0,16	9,35	130108Д
2	Соус томатный	5	0,08	0,18	0,42	3,61	0,00	0,59	0,00	0,09	0,44	1,22	0,76	0,03	0,00	0,02	140101Д
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105Д
	Итого:		5,13	4,64	43,57	236,51	0,22	16,60	0,01	1,76	34,70	120,32	39,98	1,79	0,16	9,37	
Ужин																	
2	Котлеты рубленые из птицы	70	10,47	10,35	8,75	170,05	0,05	0,76	29,40	1,22	13,15	84,51	9,97	0,90	0,07	2,52	120613Д
2	Овощи запеченные	180	4,18	6,22	33,80	207,97	0,25	21,19	0,00	2,60	35,21	123,39	48,04	1,91	0,16	10,41	130111Д
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217Д 160230Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		16,31	17,23	73,91	515,95	0,32	23,34	29,40	4,19	55,90	226,25	61,87	3,42	0,24	13,21	
Ужин2																	
1	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	27,71	115,02	0,01	104,00	0,00	0,61	10,20	2,72	2,72	0,54	0,05	0,00	160214Д
2	Ватрушка с повидлом	40	2,22	1,39	23,59	115,74	0,03	0,22	0,00	0,72	7,32	22,55	4,20	0,45	0,02	0,68	190301-1Д
	Итого:		2,77	1,61	51,30	230,76	0,05	104,22	0,00	1,32	17,52	25,27	6,92	0,99	0,07	0,68	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		88,23	87,12	309,76	2376,01	1,20	160,01	29,59	20,50	342,08	1254,01	328,54	25,22	1,48	70,49	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша вязкая рисовая с курагой	120	2,45	0,27	36,82	159,49	0,04	0,72	0,00	1,08	33,06	59,13	29,83	2,25	0,04	0,30	120225-2Д
3	Чай с клюквой	200	0,23	0,09	15,69	64,50	0,01	6,90	0,00	0,46	10,33	10,83	6,90	0,32	0,01	0,00	160107-2Д
5	Шницель рубленный из говядины	70	11,82	11,58	8,75	186,51	0,05	0,00	0,00	1,45	10,44	120,28	14,67	1,73	0,09	3,92	120525Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		16,09	12,54	71,26	462,30	0,12	7,62	0,00	3,32	58,53	207,04	54,00	4,54	0,15	4,22	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110Д
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	80	1,46	8,08	4,89	98,05	0,03	22,96	0,00	3,63	144,30	28,02	15,12	0,52	0,04	2,66	100201Д
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0,00	1,85	26,39	75,71	27,40	1,38	0,06	3,27	110327-2Д
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601Д
4	Рыба (филе) припущенная	120	23,46	0,88	0,20	102,57	0,13	1,70	14,64	1,32	515,35	748,48	44,39	0,77	0,10	219,67	120405Д
5	Капуста тушеная	120	2,57	4,95	8,91	90,42	0,05	38,64	0,00	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95	0,06	4,49	130201Д
6	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204Д 160231Д
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		37,17	19,42	70,83	606,80	0,44	70,23	14,64	9,92	982,45	985,94	125,85	4,75	0,28	232,32	
Полдник																	
1	Каша пшеничная	150	4,11	12,42	27,49	238,12	0,15	0,00	0,00	5,06	11,41	83,74	29,73	0,99	0,01	1,61	120201Д
2	Булочка Любимая	30	2,45	1,58	14,79	83,19	0,04	0,00	0,00	0,74	5,98	22,74	3,49	0,31	0,02	0,89	190107Д
3	Чай с курагой	200	2,08	0,12	34,39	146,94	0,04	1,60	0,00	2,20	67,89	64,17	42,00	4,44	0,08	0,00	160107-5Д
	Итого:		8,63	14,12	76,66	468,26	0,23	1,60	0,00	8,00	85,28	170,65	75,22	5,74	0,12	2,50	
Ужин																	
2	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519Д
1	Голубцы	200	18,50	29,23	16,95	404,85	0,11	40,80	0,00	7,58	261,91	222,09	47,36	3,26	0,18	10,28	120542Д-1
4	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	118,00	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224Д 160218Д

5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		20,48	30,00	56,75	578,88	0,15	47,20	0,00	8,02	284,94	260,62	57,22	4,49	0,21	11,86	
Ужин2																	
1	Напиток абрикосовый	200	0,00	0,00	20,63	82,54	0,00	0,58	0,00	0,19	3,06	4,32	2,16	0,11	0,00	0,00	160233Д 160210Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	39,05	194,28	0,02	0,58	2,00	0,89	8,86	22,32	6,16	0,53	0,01	0,00	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		84,15	79,98	322,39	2346,03	0,97	135,23	16,64	30,31	1432,85	1655,38	325,66	21,82	0,78	252,50	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша из хлопьев овсяных	180	3,41	15,21	22,53	240,59	0,12	0,00	0,14	6,38	16,23	91,53	35,86	1,03	0,03	1,66	120224Д
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210Д
2	Чай с вишней	200	0,37	0,09	18,86	77,75	0,01	6,90	0,00	0,14	20,91	19,57	11,96	0,27	0,01	0,92	160107-4Д
3	Пюре из кур	70	14,80	15,83	2,45	211,41	0,05	1,20	46,73	1,59	11,31	113,23	12,58	1,11	0,10	4,06	120255Д 120255-1Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		20,18	31,72	57,13	594,74	0,21	8,18	46,87	8,46	53,75	241,98	63,34	2,71	0,15	6,64	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	75,60	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103Д
	Итого:		1,20	0,40	16,80	75,60	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Сельдь с луком	80	9,82	8,00	1,77	118,37	0,02	2,16	11,20	2,07	90,70	337,39	25,42	0,79	0,08	45,45	100612-1Д
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,53	2,15	10,35	66,85	0,05	13,28	0,00	1,02	58,79	41,41	19,83	0,92	0,05	4,38	110101Д
3	Биточки рубленые куриные	70	11,23	10,30	8,75	172,57	0,05	0,82	31,85	0,91	12,68	90,07	10,54	0,95	0,07	2,73	120611Д
4	Рагу из овощей	120	2,22	5,80	13,60	115,46	0,09	16,69	0,00	2,68	75,63	59,71	28,43	0,93	0,07	4,91	130203Д-1
5	Напиток витаминный	100	0,23	0,08	14,55	59,81	0,01	26,00	0,02	0,17	5,90	5,84	2,36	0,27	0,02	0,00	160238Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	5,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		27,95	27,13	67,23	624,92	0,26	58,95	43,07	7,37	298,40	601,21	94,19	4,72	0,30	59,47	
Полдник																	
1	Запеканка капустная	170	8,45	13,72	28,95	273,07	0,10	53,04	0,02	5,49	349,45	110,79	34,65	1,74	0,15	9,66	120252Д
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
	Итого:		10,80	14,47	54,10	389,82	0,13	56,04	0,02	5,98	364,65	138,09	43,25	4,08	0,18	9,66	
Ужин																	
1	Кнели рыбные	100	14,83	1,24	4,53	88,58	0,09	0,85	8,50	0,94	303,66	449,12	27,26	0,65	0,08	128,30	120406Д
2	Рис отварной	180	4,41	6,02	49,14	268,42	0,05	0,00	0,00	2,63	6,70	94,95	31,60	0,64	0,03	0,88	130301Д
3	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203Д 160220Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		20,95	7,90	88,12	507,40	0,16	10,85	8,50	3,98	324,58	569,55	64,56	1,71	0,12	129,28	
Ужин2																	
1	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,37	0,11	19,59	80,84	0,00	0,48	0,00	0,29	13,10	13,28	16,32	0,51	0,02	0,00	160215Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,83	3,69	38,01	192,58	0,02	0,48	2,00	0,99	18,90	31,28	20,32	0,93	0,03	0,00	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		82,90	85,32	321,39	2385,07	0,83	142,50	100,46	27,10	1066,68	1604,51	319,26	14,63	0,80	205,04	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша гречневая вязкая	180	7,55	15,46	39,62	327,87	0,26	0,00	0,00	6,42	13,81	179,23	119,98	9,62	0,12	3,05	120221Д
2	Чай со смородиной	200	0,46	0,18	17,34	72,87	0,01	46,00	0,00	0,32	20,45	20,95	14,26	0,64	0,02	0,46	160107-3Д
3	Шницель рубленый куриный	70	15,37	14,87	5,12	215,84	0,05	1,13	44,11	0,97	15,48	121,25	12,27	1,20	0,13	6,30	120615Д

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		24,98	31,12	72,09	668,38	0,34	47,13	44,11	8,05	54,43	338,22	149,11	11,69	0,27	9,81	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104Д
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	80	0,76	12,13	2,72	123,07	0,04	16,84	0,00	5,75	10,78	19,05	13,66	0,62	0,03	1,40	100506Д
2	Суп из овощей	200	2,26	4,30	12,90	99,33	0,11	17,70	0,00	1,91	81,17	60,90	25,15	0,90	0,08	4,54	110305Д
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	220	17,31	7,83	26,22	244,54	0,21	10,76	8,58	3,94	321,99	507,23	50,56	1,49	0,14	134,34	120409Д
4	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1Д
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		23,31	25,09	84,13	655,57	0,41	46,80	8,58	12,22	475,96	660,47	98,47	3,98	0,26	142,28	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	170	5,57	5,55	37,62	222,67	0,17	3,06	0,01	1,70	20,06	104,03	35,08	1,86	0,04	3,89	120239Д
2	Булочка Городская	30	2,22	2,13	14,42	85,69	0,03	0,00	0,00	0,97	5,52	20,63	3,16	0,29	0,02	0,80	190102Д
3	Чай с повидлом	200	0,00	0,00	23,15	92,62	0,00	0,42	0,00	0,05	6,77	10,19	1,82	0,33	0,01	0,00	160107-1Д
	Итого:		7,79	7,67	75,19	400,98	0,21	3,48	0,01	2,73	32,35	134,85	40,07	2,48	0,07	4,69	
Ужин																	
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520Д
2	Капуста, тушенная с мясом	220	6,43	9,26	15,23	169,98	0,08	54,95	0,00	3,24	335,62	97,45	38,48	1,75	0,11	7,02	120517-1Д
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		8,64	9,98	48,25	317,37	0,14	62,45	0,06	3,85	354,54	137,53	52,12	2,66	0,14	7,62	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209Д
2	Ватрушка с повидлом	40	2,22	1,39	23,59	115,74	0,03	0,22	0,00	0,72	7,32	22,55	4,20	0,45	0,02	0,68	190301-1Д
	Итого:		2,34	1,51	46,51	208,98	0,04	3,22	0,00	0,78	12,72	25,85	6,90	1,17	0,03	1,28	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		67,38	75,61	334,41	2287,68	1,16	167,07	52,76	27,94	945,19	1309,72	356,27	23,82	0,79	166,48	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет с морковью	120	13,66	15,63	2,88	206,89	0,09	1,56	0,10	2,34	67,17	217,95	24,46	2,84	0,48	22,44	120301Д-1
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105Д
5	Пюре из говядины	70	15,09	18,07	1,34	228,38	0,05	0,00	0,00	2,66	8,77	152,41	17,98	2,19	0,12	5,63	120254Д 120254-1Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		30,35	34,31	24,22	527,03	0,17	1,56	0,10	5,34	84,41	392,92	45,04	5,30	0,61	28,07	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110Д
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	80	1,40	5,87	10,71	101,26	0,08	7,80	0,00	2,56	15,26	42,10	17,48	0,65	0,06	3,76	100544Д
2	Рассольник Ленинградский	200	1,95	2,33	14,52	86,87	0,09	8,00	0,00	1,04	18,46	61,02	22,11	0,83	0,06	4,18	110201Д
3	Печень тушенная (говяжья)	100	25,42	6,45	0,00	159,75	0,43	46,86	6816,00	1,81	287,68	497,77	25,78	21,33	3,11	18,60	120515Д
4	Изделия макаронные отварные	120	4,40	4,12	28,17	167,31	0,07	0,00	0,00	2,18	12,01	35,74	6,66	0,67	0,02	0,60	130401Д
5	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	79,13	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219Д 160228Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		36,61	19,62	90,79	686,18	0,72	63,06	6816,00	8,67	408,26	721,88	90,13	25,48	3,28	29,14	
Полдник																	

Итого за день			77,25	74,22	361,93	2424,73	1,22	116,70	53,68	26,78	698,14	1442,95	321,68	20,31	0,95	184,64	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша кукурузная жидкая	120	2,08	9,29	20,87	175,41	0,03	0,00	0,00	4,14	6,42	27,70	7,58	0,69	0,02	0,00	120244Д
3	Чай со смородиной	200	0,46	0,18	17,34	72,87	0,01	46,00	0,00	0,32	20,45	20,95	14,26	0,64	0,02	0,46	160107-3Д
4	Пюре из кур	70	14,80	15,83	2,45	211,41	0,05	1,20	46,73	1,59	11,31	113,23	12,58	1,11	0,10	4,06	120255Д 120255-1Д
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
Итого:			18,93	25,90	50,66	511,49	0,12	47,20	46,73	6,39	42,87	178,68	37,02	2,68	0,14	4,52	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	1,20	0,40	16,80	75,60	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103Д
Итого:			1,20	0,40	16,80	75,60	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,56	9,66	1,76	96,24	0,02	7,04	0,00	4,29	16,93	29,91	9,90	0,43	0,03	2,11	100507Д
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109Д
3	Суфле из печени	100	20,84	10,27	1,12	180,25	0,32	33,63	4867,22	2,90	216,75	395,85	21,21	15,76	2,31	17,35	120538Д-1
4	Соус томатный	5	0,08	0,18	0,42	3,61	0,00	0,59	0,00	0,09	0,44	1,22	0,76	0,03	0,00	0,02	140101Д
4	Рис отварной	120	2,94	4,02	32,76	178,95	0,03	0,00	0,00	1,75	4,46	63,30	21,07	0,43	0,02	0,59	130301Д
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
Итого:			31,38	29,04	86,20	731,66	0,48	53,16	4883,28	9,81	380,76	614,73	84,66	18,81	2,43	26,87	
Полдник																	
1	Запеканка капустная	170	8,45	13,72	28,95	273,07	0,10	53,04	0,02	5,49	349,45	110,79	34,65	1,74	0,15	9,66	120252Д
3	Ватрушка с повидлом	40	2,22	1,39	23,59	115,74	0,03	0,22	0,00	0,72	7,32	22,55	4,20	0,45	0,02	0,68	190301-1Д
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
Итого:			11,42	15,26	67,68	453,76	0,15	56,26	0,02	6,35	367,27	143,84	44,85	4,29	0,19	10,33	
Ужин																	
2	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520Д
1	Капуста, тушенная с мясом	220	6,43	9,26	15,23	169,98	0,08	54,95	0,00	3,24	335,62	97,45	38,48	1,75	0,11	7,02	120517-1Д
3	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,57	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208Д
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
Итого:			8,48	10,01	49,44	321,77	0,12	63,95	0,00	3,91	350,82	126,85	50,68	3,01	0,14	7,92	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,37	0,11	19,59	80,84	0,00	0,48	0,00	0,29	13,10	13,28	16,32	0,51	0,02	0,00	160215Д
2	Булочка Городская	30	2,22	2,13	14,42	85,69	0,03	0,00	0,00	0,97	5,52	20,63	3,16	0,29	0,02	0,80	190102Д
Итого:			2,58	2,24	34,01	166,53	0,04	0,48	0,00	1,26	18,62	33,91	19,48	0,80	0,04	0,80	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			74,00	82,84	304,80	2260,80	0,94	229,04	4930,03	28,04	1166,74	1120,41	270,29	30,06	2,97	50,44	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша из хлопьев овсяных	180	3,41	15,21	22,53	240,59	0,12	0,00	0,14	6,38	16,23	91,53	35,86	1,03	0,03	1,66	120224Д
2	Чай с повидлом	200	0,00	0,00	23,15	92,62	0,00	0,42	0,00	0,05	6,77	10,19	1,82	0,33	0,01	0,00	160107-1Д
3	Пюре из говядины	70	15,09	18,07	1,34	228,38	0,05	0,00	0,00	2,66	8,77	152,41	17,98	2,19	0,12	5,63	120254Д 120254-1Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
Итого:			20,10	33,88	57,02	613,38	0,20	0,42	0,14	9,44	36,47	270,92	58,26	3,79	0,16	7,29	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104Д
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	

1	Салат из капусты с растительным маслом	80	1,46	8,08	4,89	98,05	0,03	22,96	0,00	3,63	144,30	28,02	15,12	0,52	0,04	2,66	100201Д
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0,00	1,85	26,39	75,71	27,40	1,38	0,06	3,27	110327-2Д
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601Д
4	Рыба (филе) запеченная	120	23,43	5,74	5,03	165,51	0,14	1,42	14,16	3,49	499,10	728,90	43,76	0,81	0,10	212,51	120408Д
5	Изделия макаронные отварные	120	4,40	4,12	28,17	167,31	0,07	0,00	0,00	2,18	12,01	35,74	6,66	0,67	0,02	0,60	130401Д
6	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204Д 160231Д
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
Итого:			38,97	23,45	94,93	746,64	0,46	31,31	14,16	11,95	744,78	950,77	105,52	4,52	0,23	221,27	
Полдник																	
1	Оладьи	150	9,81	9,10	63,18	373,88	0,15	0,00	0,01	4,61	25,76	84,90	14,76	1,20	0,06	2,15	120702Д
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210Д
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105Д
Итого:			9,81	9,10	76,47	427,04	0,15	0,08	0,01	4,62	30,13	91,52	15,11	1,29	0,06	2,15	
Ужин																	
1	Биточки рубленные куриные	70	11,23	10,30	8,75	172,57	0,05	0,82	31,85	0,91	12,68	90,07	10,54	0,95	0,07	2,73	120611Д
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,55	7,37	34,23	233,47	0,26	0,00	0,00	2,86	13,64	179,07	119,98	9,60	0,12	3,05	130309Д
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	79,13	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219Д 160228Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
Итого:			20,91	18,30	72,17	536,97	0,34	1,22	31,85	4,66	51,17	304,38	143,62	11,92	0,22	5,78	
Ужин 2																	
1	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	27,71	115,02	0,01	104,00	0,00	0,61	10,20	2,72	2,72	0,54	0,05	0,00	160214Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			2,00	3,80	46,13	226,76	0,03	104,00	2,00	1,31	16,00	20,72	6,72	0,96	0,06	0,00	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			92,11	88,77	354,95	2587,18	1,20	141,02	48,16	32,30	893,75	1651,12	338,83	24,33	0,75	237,30	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша вязкая с изюмом	180	2,97	0,46	46,68	202,78	0,06	0,00	0,11	0,25	24,26	82,35	27,20	1,07	0,03	0,49	120260Д
2	Чай с вишней	200	0,37	0,09	18,86	77,75	0,01	6,90	0,00	0,14	20,91	19,57	11,96	0,27	0,01	0,92	160107-4Д
3	Шницель рубленый из говядины	70	11,82	11,58	8,75	186,51	0,05	0,00	0,00	1,45	10,44	120,28	14,67	1,73	0,09	3,92	120525Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
Итого:			16,76	12,74	84,29	518,84	0,15	6,90	0,11	2,18	60,30	239,00	56,43	3,31	0,14	5,33	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110Д
Итого:			0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Сельдь с луком	80	9,82	8,00	1,77	118,37	0,02	2,16	11,20	2,07	90,70	337,39	25,42	0,79	0,08	45,45	100612-1Д
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	121,39	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2Д
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	19,51	19,88	35,33	398,26	0,27	20,00	0,00	3,18	47,76	271,02	62,24	4,00	0,27	16,16	120534Д
4	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217Д 160230Д
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
Итого:			39,70	30,29	96,15	816,02	0,43	27,00	11,21	6,23	214,44	736,78	112,33	6,86	0,44	68,23	
Полдник																	
1	Пудинг из моркови и яблок	150	3,07	5,01	20,90	140,96	0,08	10,31	0,01	2,27	39,72	74,43	40,01	2,21	0,11	6,95	120258Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
Итого:			5,28	8,74	54,47	317,65	0,12	13,31	2,01	3,12	56,02	102,93	50,01	4,73	0,13	6,95	
Ужин																	

1	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,68	5,62	7,66	103,90	0,04	1,66	0,00	0,93	10,97	62,78	9,89	0,93	0,05	2,12	120539Д
2	Рагу из овощей	180	3,33	8,69	20,40	173,18	0,14	25,03	0,00	4,02	113,44	89,56	42,65	1,39	0,11	7,36	130203Д-1
3	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		11,06	15,06	67,17	448,51	0,21	78,69	0,04	5,63	140,91	180,81	59,86	3,10	0,19	9,48	
Ужин2																	
1	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203Д 160220Д
2	Булочка Домашняя	30	2,09	3,25	18,86	113,08	0,03	0,00	0,00	1,61	4,77	17,23	3,18	0,26	0,01	0,29	190113Д
	Итого:		2,20	3,29	43,31	211,67	0,04	10,00	0,00	1,68	14,30	25,92	6,28	0,44	0,01	0,39	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		75,33	70,44	353,23	2348,22	0,96	143,90	13,37	19,00	498,78	1294,24	292,10	20,20	0,94	91,99	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет с морковью	120	13,66	15,63	2,88	206,89	0,09	1,56	0,10	2,34	67,17	217,95	24,46	2,84	0,48	22,44	120301Д-1
2	Чай с курагой	200	2,08	0,12	34,39	146,94	0,04	1,60	0,00	2,20	67,89	64,17	42,00	4,44	0,08	0,00	160107-5Д
3	Пюре из кур	70	14,80	15,83	2,45	211,41	0,05	1,20	46,73	1,59	11,31	113,23	12,58	1,11	0,10	4,06	120255Д 120255-1Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		32,14	32,18	49,72	617,05	0,21	4,36	46,84	6,47	151,07	412,15	81,64	8,63	0,67	26,50	
Завтрак 2																	
1	Флоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103Д
	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Салат Мозаика	80	2,30	5,90	8,12	94,76	0,07	5,61	0,01	2,31	29,56	54,78	20,18	0,76	0,08	5,01	100515-1Д
2	Щи из капусты свежей на бульоне мясом с мелкошинкованными овощами	200	3,88	2,14	6,65	61,40	0,05	16,82	0,00	1,01	91,45	34,49	16,89	0,59	0,04	2,94	110111Д
3	Печень тушеная (говяжья)	100	25,42	6,45	0,00	159,75	0,43	46,86	6816,00	1,81	287,68	497,77	25,78	21,33	3,11	18,60	120515Д
4	Рис отварной	120	2,94	4,02	32,76	178,95	0,03	0,00	0,00	1,75	4,46	63,30	21,07	0,43	0,02	0,59	130301Д
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,20	1,20	20,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00	200102Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		39,34	19,99	97,61	727,68	0,66	69,29	6816,07	7,79	482,58	749,42	99,15	24,61	3,28	29,14	
Полдник																	
1	Пудинг овощной	150	6,50	6,77	18,22	159,80	0,10	20,95	0,02	2,34	163,83	107,78	36,47	1,44	0,16	9,86	120253Д
2	Булочка Любимая	30	2,45	1,58	14,79	83,19	0,04	0,00	0,00	0,74	5,98	22,74	3,49	0,31	0,02	0,89	190107Д
3	Чай с клюквой	200	0,23	0,09	15,69	64,50	0,01	6,90	0,00	0,46	10,33	10,83	6,90	0,32	0,01	0,00	160107-2Д
	Итого:		9,17	8,45	48,69	307,49	0,14	27,85	0,02	3,54	180,14	141,35	46,86	2,07	0,19	10,75	
Ужин																	
1	Рыба (филе) припущенная	120	23,46	0,88	0,20	102,57	0,13	1,70	14,64	1,32	515,35	748,48	44,39	0,77	0,10	219,67	120405Д
2	Пюре картофельное	180	3,40	27,65	27,70	373,26	0,20	16,99	0,00	12,05	28,80	99,77	39,28	1,56	0,14	8,50	130101Д
3	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,37	0,11	19,59	80,84	0,00	0,48	0,00	0,29	13,10	13,28	16,32	0,51	0,02	0,00	160215Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		28,82	29,25	57,48	608,46	0,36	19,18	14,64	14,00	561,95	878,33	102,59	3,07	0,26	228,17	
Ужин 2																	
1	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,52	3,60	42,51	208,52	0,02	1,50	2,00	0,80	13,13	24,49	5,50	0,53	0,01	0,00	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		112,49	93,96	317,01	2563,70	1,43	132,18	6879,57	33,00	1396,86	2233,74	377,73	39,52	4,47	294,56	
	Итого за 5 дней		86,24	82,05	338,38	2436,93	1,15	152,57	2384,96	27,83	930,85	1548,49	320,13	26,89	2,02	171,79	
День 16 (Понедельник)																	

Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная	180	4,93	14,90	32,98	285,74	0,18	0,00	0,00	6,07	13,69	100,49	35,68	1,19	0,02	1,93	120201Д
2	Чай со смородиной	200	0,46	0,18	17,34	72,87	0,01	46,00	0,00	0,32	20,45	20,95	14,26	0,64	0,02	0,46	160107-3Д
3	Шницель рубленый куриный	70	15,37	14,87	5,12	215,84	0,05	1,13	44,11	0,97	15,48	121,25	12,27	1,20	0,13	6,30	120615Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		22,36	30,56	65,45	626,26	0,26	47,13	44,11	7,70	54,31	259,49	64,81	3,26	0,17	8,69	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104Д
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с сахаром	80	0,95	5,67	7,42	84,47	0,04	3,64	0,00	2,76	19,73	40,15	27,66	0,52	0,05	3,64	100302Д
2	Рассольник Ленинградский	200	1,95	2,33	14,52	86,87	0,09	8,00	0,00	1,04	18,46	61,02	22,11	0,83	0,06	4,18	110201Д
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом томатным	70	6,92	6,02	6,61	108,31	0,03	0,15	0,00	0,61	7,62	71,23	9,18	1,03	0,05	2,29	120535Д
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,03	4,92	22,82	155,64	0,17	0,00	0,00	1,90	9,10	119,38	79,99	6,40	0,08	2,03	130309Д
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,57	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		17,89	19,85	92,64	620,72	0,39	13,29	0,00	6,96	115,91	363,38	150,14	10,39	0,27	14,45	
Полдник																	
1	Запеканка капустная	170	8,45	13,72	28,95	273,07	0,10	53,04	0,02	5,49	349,45	110,79	34,65	1,74	0,15	9,66	120252Д
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
2	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
	Итого:		10,80	14,47	54,10	389,82	0,13	56,04	0,02	5,98	364,65	138,09	43,25	4,08	0,18	9,66	
Ужин																	
1	Суфле из печени	70	14,59	7,19	0,78	126,17	0,22	23,54	3407,05	2,03	151,73	277,10	14,85	11,03	1,62	12,15	120538Д-1
2	Соус томатный	5	0,08	0,18	0,42	3,61	0,00	0,59	0,00	0,09	0,44	1,22	0,76	0,03	0,00	0,02	140101Д
2	Изделия макаронные отварные	180	6,59	6,17	42,26	250,97	0,10	0,00	0,00	3,28	18,01	53,61	9,99	1,01	0,02	0,90	130401Д
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		22,99	14,26	76,38	525,80	0,36	27,13	3407,05	5,80	180,28	352,02	30,89	13,03	1,65	13,66	
Ужин 2																	
1	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204Д 160231Д
2	Булочка Городская	30	2,22	2,13	14,42	85,69	0,03	0,00	0,00	0,97	5,52	20,63	3,16	0,29	0,02	0,80	190102Д
	Итого:		2,31	2,15	31,68	155,32	0,04	1,80	0,00	1,01	10,44	24,23	6,28	0,40	0,02	1,04	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		76,66	81,52	328,49	2354,31	1,20	149,40	3451,18	27,76	740,79	1150,01	304,97	33,00	2,31	48,30	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Плов вегетарианский с сухофруктами	120	3,49	3,47	46,00	229,18	0,06	0,38	0,05	2,05	26,33	85,86	33,91	1,75	0,04	0,55	120246Д
3	Чай с вишней	200	0,37	0,09	18,86	77,75	0,01	6,90	0,00	0,14	20,91	19,57	11,96	0,27	0,01	0,92	160107-4Д
4	Пюре из говядины	70	15,09	18,07	1,34	228,38	0,05	0,00	0,00	2,66	8,77	152,41	17,98	2,19	0,12	5,63	120254Д 120254-1Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		20,55	22,23	76,20	587,11	0,14	7,28	0,05	5,19	60,70	274,63	66,45	4,46	0,18	7,10	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110Д
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	80	1,46	8,08	4,89	98,05	0,03	22,96	0,00	3,63	144,30	28,02	15,12	0,52	0,04	2,66	100201Д

2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109Д
3	Гуляш из отварного мяса	100	16,19	15,31	2,95	214,34	0,06	1,11	0,00	1,42	13,97	160,83	21,11	2,34	0,13	6,02	120549Д
4	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,70	4,14	22,04	136,23	0,16	13,52	0,00	1,72	21,39	78,74	31,17	1,23	0,11	6,76	130106Д
5	Компот из плодов сухих	200	0,37	0,09	25,28	103,39	0,02	0,12	0,06	0,13	13,25	18,80	9,12	0,53	0,01	0,00	160209-2Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		27,40	32,47	83,41	735,45	0,36	49,61	16,06	7,60	325,05	395,36	103,20	6,36	0,35	22,24	
Полдник																	
1	Оладьи	150	9,81	9,10	63,18	373,88	0,15	0,00	0,01	4,61	25,76	84,90	14,76	1,20	0,06	2,15	120702Д
2	Соус клюквенный	5	0,00	0,00	2,64	10,59	0,00	0,09	0,00	0,01	0,27	0,18	0,09	0,01	0,00	0,00	140208Д
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105Д
	Итого:		9,81	9,11	75,81	424,43	0,15	0,09	0,01	4,61	29,80	90,85	14,85	1,24	0,06	2,15	
Ужин																	
1	Рыба (филе) запеченная	120	23,43	5,74	5,03	165,51	0,14	1,42	14,16	3,49	499,10	728,90	43,76	0,81	0,10	212,51	120408Д
2	Капуста тушеная	180	3,85	7,42	13,37	135,63	0,08	57,96	0,00	3,48	350,15	76,98	39,56	1,42	0,09	6,73	130201Д
3	Напиток смородина	200	0,12	0,05	16,86	68,35	0,00	12,00	0,00	0,08	4,80	3,96	3,72	0,20	0,00	0,12	160207Д 160229Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		29,00	13,81	45,26	421,29	0,24	71,38	14,16	7,40	858,76	826,64	89,64	2,68	0,21	219,36	
Ужин2																	
1	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	27,71	115,02	0,01	104,00	0,00	0,61	10,20	2,72	2,72	0,54	0,05	0,00	160214Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		2,00	3,80	46,13	226,76	0,03	104,00	2,00	1,31	16,00	20,72	6,72	0,96	0,06	0,00	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		89,09	81,74	334,65	2430,56	0,94	240,36	32,27	26,28	1303,12	1617,00	288,07	17,46	0,87	252,45	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша из хлопьев овсяных	180	3,41	15,21	22,53	240,59	0,12	0,00	0,14	6,38	16,23	91,53	35,86	1,03	0,03	1,66	120224Д
3	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210Д
2	Чай с курагой	200	2,08	0,12	34,39	146,94	0,04	1,60	0,00	2,20	67,89	64,17	42,00	4,44	0,08	0,00	160107-5Д
3	Шницель рубленный из говядины	70	11,82	11,58	8,75	186,51	0,05	0,00	0,00	1,45	10,44	120,28	14,67	1,73	0,09	3,92	120525Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		18,91	27,51	78,96	639,04	0,24	1,68	0,14	10,38	99,86	293,63	95,48	7,50	0,20	5,58	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104Д
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Винегрет	80	1,28	8,15	7,28	107,56	0,05	6,66	0,00	3,63	30,55	37,87	16,59	0,71	0,04	3,81	100501Д
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,59	4,36	12,41	107,19	0,04	1,20	2,72	2,05	9,22	26,23	6,92	0,46	0,02	0,64	110333Д
3	Рагу из мяса птицы	200	16,90	15,55	22,89	299,12	0,19	14,36	42,00	2,07	42,53	182,82	45,58	2,27	0,19	10,04	120609Д
4	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1Д
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
	Итого:		25,74	28,90	84,87	702,51	0,32	23,72	44,72	8,37	144,33	320,20	78,20	4,42	0,27	16,50	
Полдник																	
1	Пудинг манный	150	6,30	3,38	41,01	219,63	0,07	0,00	0,01	1,36	16,21	59,12	9,05	0,73	0,06	2,82	120229Д
2	Соус абрикосовый	5	0,03	0,00	3,28	13,24	0,00	0,02	0,00	0,03	0,97	0,80	0,58	0,07	0,00	0,00	140206Д 140206-2Д
4	Чай с повидлом	200	0,00	0,00	23,15	92,62	0,00	0,42	0,00	0,05	6,77	10,19	1,82	0,33	0,01	0,00	160107-1Д
	Итого:		6,33	3,38	67,44	325,48	0,07	0,44	0,01	1,45	23,94	70,11	11,45	1,13	0,07	2,82	

Ужин																	
1	Рыба (филе) припущенная	120	23,46	0,88	0,20	102,57	0,13	1,70	14,64	1,32	515,35	748,48	44,39	0,77	0,10	219,67	120405Д
2	Картофель отварной	180	3,74	4,35	30,51	176,14	0,22	18,72	0,00	1,77	31,39	109,32	43,25	1,71	0,15	9,36	130103Д
3	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,37	0,11	19,59	80,84	0,00	0,48	0,00	0,29	13,10	13,28	16,32	0,51	0,02	0,00	160215Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		29,17	5,94	60,30	411,34	0,38	20,90	14,64	3,72	564,54	887,89	106,56	3,23	0,27	229,03	
Ужин 2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,92	3,73	47,53	231,36	0,03	52,00	2,04	1,04	17,60	29,68	8,72	0,96	0,04	0,00	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		82,38	69,69	347,34	2346,14	1,07	102,74	61,55	25,28	865,47	1614,31	310,01	19,08	0,88	254,73	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет с морковью	120	13,66	15,63	2,88	206,89	0,09	1,56	0,10	2,34	67,17	217,95	24,46	2,84	0,48	22,44	120301Д-1
2	Чай со смородиной	200	0,46	0,18	17,34	72,87	0,01	46,00	0,00	0,32	20,45	20,95	14,26	0,64	0,02	0,46	160107-3Д
3	Шницель рубленый куриный	70	15,37	14,87	5,12	215,84	0,05	1,13	44,11	0,97	15,48	121,25	12,27	1,20	0,13	6,30	120615Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		31,10	31,29	35,35	547,41	0,18	48,69	44,21	3,96	107,79	376,95	53,60	4,91	0,63	29,20	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см.приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103Д
	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	80	1,15	8,06	7,64	107,72	0,03	16,32	0,00	3,64	101,93	25,91	14,54	0,45	0,03	2,38	100504Д
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0,00	1,85	26,39	75,71	27,40	1,38	0,06	3,27	110327-2Д
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601Д
4	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	220	17,31	7,83	26,22	244,54	0,21	10,76	8,58	3,94	321,99	507,23	50,56	1,49	0,14	134,34	120409Д
6	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242Д
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103Д
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		29,65	21,66	103,52	727,63	0,50	32,21	8,64	10,43	568,38	753,14	112,00	5,38	0,27	144,00	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	170	5,57	5,55	37,62	222,67	0,17	3,06	0,01	1,70	20,06	104,03	35,08	1,86	0,04	3,89	120239Д
2	Булочка с изюмом	30	2,09	1,81	13,16	77,34	0,03	0,00	0,01	0,83	6,42	21,27	3,55	0,31	0,02	0,78	190104Д
3	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
	Итого:		8,41	7,51	65,93	364,96	0,22	6,06	0,02	2,68	36,98	135,80	44,64	4,28	0,08	4,67	
Ужин																	
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519Д
2	Голубцы	200	18,50	29,23	16,95	404,85	0,11	40,80	0,00	7,58	261,91	222,09	47,36	3,26	0,18	10,28	120542Д-1
3	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	118,00	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224Д 160218Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		20,48	30,00	56,75	578,88	0,15	47,20	0,00	8,02	284,94	260,62	57,22	4,49	0,21	11,86	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,12	0,09	23,07	93,57	0,01	1,50	0,00	0,12	6,30	4,80	3,60	0,75	0,01	0,30	160208Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,58	3,67	41,49	205,31	0,02	1,50	2,00	0,82	12,10	22,80	7,60	1,17	0,02	0,30	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		92,72	94,63	324,04	2518,68	1,11	145,66	54,87	26,31	1018,19	1577,31	317,05	20,82	1,25	190,02	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша ячневая	120	2,78	9,35	21,27	180,33	0,03	0,00	0,00	4,27	11,96	64,83	11,18	0,52	0,02	0,00	120245Д
3	Чай с вишней	200	0,37	0,09	18,86	77,75	0,01	6,90	0,00	0,14	20,91	19,57	11,96	0,27	0,01	0,92	160107-4Д

4	Пюре из говядины	70	15,09	18,07	1,34	228,38	0,05	0,00	0,00	2,66	8,77	152,41	17,98	2,19	0,12	5,63	120254Д 120254-1Д
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		19,83	28,12	51,47	538,25	0,12	6,90	0,00	7,40	46,34	253,60	43,72	3,22	0,16	6,55	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110Д
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,56	9,66	1,76	96,24	0,02	7,04	0,00	4,29	16,93	29,91	9,90	0,43	0,03	2,11	100507Д
2	Щи из свежей капусты	200	1,45	2,14	6,65	51,68	0,05	16,82	0,00	1,01	91,45	34,49	16,89	0,59	0,04	2,94	110105Д
3	Запеканка картофельная с печенью	200	21,66	9,55	33,75	307,55	0,50	50,68	4626,00	1,13	231,78	451,84	59,62	16,16	2,25	23,18	120545Д
4	Соус томатный	5	0,08	0,18	0,42	3,61	0,00	0,59	0,00	0,09	0,44	1,22	0,76	0,03	0,00	0,02	140101Д
5	Компот из плодов сухих	200	0,37	0,09	25,28	103,39	0,02	0,12	0,06	0,13	13,25	18,80	9,12	0,53	0,01	0,00	160209-2Д
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103Д
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		27,05	22,43	86,06	654,33	0,64	75,25	4626,06	7,18	408,55	603,06	103,88	18,60	2,35	30,25	
Полдник																	
1	Каша гречневая вязкая	150	6,29	12,89	33,02	273,23	0,21	0,00	0,00	5,35	11,51	149,36	99,98	8,02	0,10	2,54	120221Д
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105Д
	Итого:		7,75	16,47	61,43	424,93	0,23	0,00	2,00	6,05	21,07	173,13	103,98	8,47	0,11	2,54	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом томатным	70	6,92	6,02	6,61	108,31	0,03	0,15	0,00	0,61	7,62	71,23	9,18	1,03	0,05	2,29	120535Д
2	Рагу из овощей	180	3,33	8,69	20,40	173,18	0,14	25,03	0,00	4,02	113,44	89,56	42,65	1,39	0,11	7,36	130203Д-1
3	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203Д 160220Д
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102Д
	Итого:		11,95	15,36	61,47	431,89	0,19	35,18	0,00	5,04	135,29	186,28	57,53	2,84	0,17	9,76	
Ужин2																	
1	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	27,71	115,02	0,01	104,00	0,00	0,61	10,20	2,72	2,72	0,54	0,05	0,00	160214Д
2	Булочка Любимая	30	2,45	1,58	14,79	83,19	0,04	0,00	0,00	0,74	5,98	22,74	3,49	0,31	0,02	0,89	190107Д
	Итого:		2,99	1,81	42,49	198,22	0,05	104,00	0,00	1,35	16,18	25,46	6,21	0,85	0,07	0,89	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		69,90	84,50	310,76	2283,13	1,25	229,33	4628,06	27,19	640,24	1250,32	322,52	35,75	2,87	51,58	
	Итого за 5 дней		82,15	82,42	329,06	2386,57	1,12	173,50	1645,59	26,56	913,56	1441,79	308,53	25,22	1,64	159,42	
	Итого за 20 дней		84,70	83,79	329,75	2411,97	1,11	155,05	1719,12	27,48	909,78	1495,88	312,41	24,95	1,70	168,53	

Приложения к примерному меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет, имеющих ограничения по потреблению продуктов питания, содержащих белок коровьего молока, посещающих дошкольные образовательные организации (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов) города Москвы

Приложение №1

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*				x			x			x				x			x			x
Груша*	x		x			x			x		x		x			x		x		
Банан*		x			x			x				x			x				x	

*Возможна замена на фрукт в ассортименте или сок фруктовый (овощной) в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Приложение №2

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование соков	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сок яблочный*								x						x						
Сок яблочно-абрикосовый*	x														x					
Сок мультифрукт*					x							x								
Сок яблочно-виноградный*										x										x

*Возможна замена на сок фруктовый (овощной) в ассортименте или фрукт в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Приложение №3

Вода питьевая детская бутилированная. Потребность в питьевой воде, превышающая объемы бутилированной, обеспечивается кипяченой водой, при условии её хранения не более 3 часов.

Варианты замены блюд при организации питания в дошкольных общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи (6-ти разовое питание)	Заменяемое блюдо	Варианты замены
		Наименование	Наименование
2	Ужин	Рыба (филе) запеченная	Тефтели рыбные
3	Ужин	Свекла тушеная	Рагу из овощей
4	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
5	Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
5	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Картофель отварной
5	Ужин	Помидоры свежие	Горошек зеленый консервированный
6	Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на мясном бульоне
7	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
7	Ужин	Огурцы свежие	Огурцы консервированные (без уксуса)
7	Ужин	Голубцы	Плов мясной
8	Ужин	Кнели рыбные	Рыба (филе) запеченная
9	Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
9	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Картофель отварной
9	Ужин	Помидоры свежие	Горошек зеленый консервированный
9	Ужин	Капуста, тушенная с мясом	Фрикадельки мясные паровые собственного производства Капуста тушенная
10	Обед	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат картофельный с растительным маслом
10	Ужин	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные
12	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
12	Обед	Суфле из печени Соус томатный	Гуляш из отварного мяса
12	Ужин	Помидоры свежие	Горошек зеленый консервированный
12	Ужин	Капуста, тушенная с мясом	Фрикадельки мясные паровые собственного производства Капуста тушенная

13	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
13	Обед	Рыба (филе) запеченная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
14	Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А
15	Ужин	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
17	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из помидоров свежих и яблок
18	Ужин	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные
19	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
19	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Рис отварной
19	Ужин	Огурцы свежие	Огурцы консервированные (без уксуса)
19	Ужин	Голубцы	Макароны, запеченные с яйцом
20	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Икра из уваренных кабачков
20	Обед	Запеканка картофельная с печенью	Суфле из печени Пюре картофельное

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат Мозаика
4	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
6	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат Осенний
7	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат Мозаика
11	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат Мозаика
13	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Винегрет
16	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат овощной с фасолью
17	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из помидоров свежих и яблок
19	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	Салат овощной с фасолью