

Утверждаю:
Руководитель
учреждения



11.06.2025

Примерное меню на период с 16.06.01.25г. по 27.06.25г.

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак:	бутерброд с медом	30	1,66	0,20	17,65	79,20	0,20	707
	суп молочный с пшеном	150	6,92	7,80	15,59	176,68	0,75	101
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Итого:	360	11,43	10,41	47,6	346,88	2,12	
2 завтрак:	сок (черносмородиновый)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	фрукты(мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	338
	Итого:	200	1,30	0,20	14,80	69,20	123,50	756
обед:	огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	4,00	1,40	Ф
	суп картофельный с бобовыми(говядина)	180	4,14	3,81	11,92	100,00	4,18	87
	гуляш из отварного мяса	120	15,40	12,40	4,00	190,00	0,60	128
	картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110,00	14,41	339
	компот из плодов сушеных(чернослив)	150	0,26	0,08	17,78	73,80	0,34	348
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,33	0,80	15,98	81,90	0,00	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	Ф
	Итого:	670	26,656	21,247	80,035	616,4	20,939	
уплотненный полдник:	омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,30	0,26	110
	салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,05	2,50	48,50	2,38	11
	сдоба обыкновенная	45	3,49	2,12	23,54	127,00	0,00	449
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,78	0,27	5,33	27,30	0,00	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	18,90	0,00	Ф
	Итого:	415	22,472	29,089	46,055	533	3,903	
	Итого за первый день		61,858	60,946	188,49	1565,48	150,462	

День 2	17.06.2025							
завтрак:	бутерброд с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	0,48	2.
	суп молочный слизистый	150	4,65	4,62	12,99	112,20	0,73	98.
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Итого:	360	9,88	7,93	46,17	294,66	2,64	
2 завтрак:		100	0,30	0,20	16,30	68,20	2,00	418
	сок (виноградный)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
	фрукты(груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
	Итого:							
обед:	томаты в с/с	40	0,00	0,00	1,60	6,40	5,40	Ф.
	суп из овощей(говядина)	180	1,47	4,14	6,75	75,00	7,49	99
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157,00	0,54	322.
	рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00	0,00	332
	компот из консервированных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	395.
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	11	0,85	0,29	5,86	30,03	0,00	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	Ф
	Итого:	591	16,9916	17,8335	91,1875	593,18	14,929	
уплотнен-ный полдник:	рыба (филе) отварная	65	3,02	0,35	0,29	40,10	0,54	136.
	картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	114,00	16,80	336
	салат из свеклы с сыром	40	18,78	38,00	28,51	53,12	3,28	32
	печенье	20	1,50	1,80	14,90	83,40	0,00	Ф.
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	412.
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	29	2,25	0,77	15,44	79,17	0,00	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	18,90	0,00	Ф
	Итого:	434	28,4964	44,4825	89,0925	417,69	22,043	
Итого за второй день			55,768	70,546	236,75	1352,53	44,612	

18.06.2025								
День 3		31	4,24	2,85	17,36	111,46	0,78	3.
завтрак:	бутерброд с сыром	150	5,28	6,46	13,32	168,18	0,75	101.
	суп молочный с хлопьями овсяными "геркулес"	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	молоко кипяченое	361	15	14,19	39,75	381,64	3,99	
	Итого:							
2 завтрак:		100	0,60	0,60	15,40	72,00	6,00	338
	фрукты(виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	6	
	Итого:							
обед:	помидоры свежие	40	0,44	0,00	1,52	8,00	10,00	Ф.
	борщ с капустой и картофелем(говядина)	180	1,69	4,10	9,34	81,00	7,41	63
	биточки рубленые(с молоком)	65	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299.
	картофель отварной в молоке	120	2,81	2,99	15,79	101,00	12,92	337
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	11	0,85	0,29	5,86	30,03	0,00	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	Ф
	Итого:	586	16,62	14,66	71,86	481,58	30,73	
		100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	245.
	сырники из творога	20	0,00	0,00	11,60	46,40	0,40	Ф.
уплотнен-ный полдник:	варенье	40	0,64	1,48	7,68	46,65	0,37	70.
	морковь тушенная с черносливом	20	0,66	2,82	6,01	52,00	0,00	Ф.
	вафли	180	0,90		13,14	56,00	153,90	418
	сок (черносмородиновый)	29	2,25	0,77	15,44	79,17	0,00	Ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	409	24,31	17,9265	74,1525	552,02	154,926	
	Итого:	1456	56,528	47,376	201,16	1487,24	195,642	
Итого за третий день								

19.06.2025								
День 4		40	4,19	2,94	10,67	69,00	0,00	5
завтрак:	бутерброд с яйцом	150	5,28	6,46	13,32	168,18	0,75	101.
	суп молочный с хлопьями овсяными "геркулес"	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413.
	чай с молоком	370	12,14	11,74	38,3	326,18	1,95	
	Итого:							
2 завтрак:		100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	сок (черносмородиновый)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	338
	фрукты(мандарины)	200	1,30	0,20	14,80	69,20	123,50	
	Итого:							
обед:	огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	4,00	1,40	ф.
	суп картофельный с мак.издел.(курица)	180	2,13	2,08	12,50	78,00	5,94	88
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157,00	0,54	322.
	капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,00	20,59	354
	компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	11	0,85	0,29	5,86	30,03	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	ф
	Итого:	591	17,29	15,38	71,57	488,93	29,77	
		60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	274.
уплотнен-ный полдник:	шницель рыбный натуральный	120	2,45	3,84	16,36	110,00	14,41	339
	картофельное пюре	45	3,49	2,12	23,54	127,00	0,00	449
	сдоба обыкновенная	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412.
	чай с лимоном	29	2,25	0,77	15,44	79,17	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,59	0,09	4,44	18,90	1,66	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	444	17,8764	9,5225	75,8225	459,07	20,73	
	Итого:		48,608	36,846	200,49	1343,38	175,949	
Итого за четвертый день								

№ п/п	наименование	ед. изм.	количество	стоимость
1	Хлеб пшеничный	кг	100	100,00
2	Хлеб ржано-пшеничный	кг	50	50,00
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	кг	20	20,00
4	Хлеб из муки пшеничной второго сорта	кг	10	10,00
5	Хлеб из муки пшеничной третьего сорта	кг	5	5,00
6	Хлеб из муки пшеничной четвертого сорта	кг	2	2,00
7	Хлеб из муки пшеничной пятого сорта	кг	1	1,00
8	Хлеб из муки пшеничной шестого сорта	кг	0,5	0,50
9	Хлеб из муки пшеничной седьмого сорта	кг	0,2	0,20
10	Хлеб из муки пшеничной восьмого сорта	кг	0,1	0,10
11	Хлеб из муки пшеничной девятого сорта	кг	0,05	0,05
12	Хлеб из муки пшеничной десятого сорта	кг	0,02	0,02
13	Хлеб из муки пшеничной одиннадцатого сорта	кг	0,01	0,01
14	Хлеб из муки пшеничной двенадцатого сорта	кг	0,005	0,005
15	Хлеб из муки пшеничной тринадцатого сорта	кг	0,002	0,002
16	Хлеб из муки пшеничной четырнадцатого сорта	кг	0,001	0,001
17	Хлеб из муки пшеничной пятнадцатого сорта	кг	0,0005	0,0005
18	Хлеб из муки пшеничной шестнадцатого сорта	кг	0,0002	0,0002
19	Хлеб из муки пшеничной семнадцатого сорта	кг	0,0001	0,0001
20	Хлеб из муки пшеничной восемнадцатого сорта	кг	0,00005	0,00005
21	Хлеб из муки пшеничной девятнадцатого сорта	кг	0,00002	0,00002
22	Хлеб из муки пшеничной двадцатого сорта	кг	0,00001	0,00001
23	Хлеб из муки пшеничной двадцать первого сорта	кг	0,000005	0,000005
24	Хлеб из муки пшеничной двадцать второго сорта	кг	0,000002	0,000002
25	Хлеб из муки пшеничной двадцать третьего сорта	кг	0,000001	0,000001
26	Хлеб из муки пшеничной двадцать четвертого сорта	кг	0,0000005	0,0000005
27	Хлеб из муки пшеничной двадцать пятого сорта	кг	0,0000002	0,0000002
28	Хлеб из муки пшеничной двадцать шестого сорта	кг	0,0000001	0,0000001
29	Хлеб из муки пшеничной двадцать седьмого сорта	кг	0,00000005	0,00000005
30	Хлеб из муки пшеничной двадцать восьмого сорта	кг	0,00000002	0,00000002
31	Хлеб из муки пшеничной двадцать девятого сорта	кг	0,00000001	0,00000001
32	Хлеб из муки пшеничной тридцатого сорта	кг	0,000000005	0,000000005
33	Хлеб из муки пшеничной тридцать первого сорта	кг	0,000000002	0,000000002
34	Хлеб из муки пшеничной тридцать второго сорта	кг	0,000000001	0,000000001
35	Хлеб из муки пшеничной тридцать третьего сорта	кг	0,0000000005	0,0000000005
36	Хлеб из муки пшеничной тридцать четвертого сорта	кг	0,0000000002	0,0000000002
37	Хлеб из муки пшеничной тридцать пятого сорта	кг	0,0000000001	0,0000000001
38	Хлеб из муки пшеничной тридцать шестого сорта	кг	0,00000000005	0,00000000005
39	Хлеб из муки пшеничной тридцать седьмого сорта	кг	0,00000000002	0,00000000002
40	Хлеб из муки пшеничной тридцать восьмого сорта	кг	0,00000000001	0,00000000001
41	Хлеб из муки пшеничной тридцать девятого сорта	кг	0,000000000005	0,000000000005
42	Хлеб из муки пшеничной тридцать десятого сорта	кг	0,000000000002	0,000000000002
43	Хлеб из муки пшеничной тридцать одиннадцатого сорта	кг	0,000000000001	0,000000000001
44	Хлеб из муки пшеничной тридцать двенадцатого сорта	кг	0,0000000000005	0,0000000000005
45	Хлеб из муки пшеничной тридцать тринадцатого сорта	кг	0,0000000000002	0,0000000000002
46	Хлеб из муки пшеничной тридцать четырнадцатого сорта	кг	0,0000000000001	0,0000000000001
47	Хлеб из муки пшеничной тридцать пятнадцатого сорта	кг	0,00000000000005	0,00000000000005
48	Хлеб из муки пшеничной тридцать шестнадцатого сорта	кг	0,00000000000002	0,00000000000002
49	Хлеб из муки пшеничной тридцать семнадцатого сорта	кг	0,00000000000001	0,00000000000001
50	Хлеб из муки пшеничной тридцать восемнадцатого сорта	кг	0,000000000000005	0,000000000000005
51	Хлеб из муки пшеничной тридцать девятнадцатого сорта	кг	0,000000000000002	0,000000000000002
52	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцатого сорта	кг	0,000000000000001	0,000000000000001
53	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать первого сорта	кг	0,0000000000000005	0,0000000000000005
54	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать второго сорта	кг	0,0000000000000002	0,0000000000000002
55	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать третьего сорта	кг	0,0000000000000001	0,0000000000000001
56	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать четвертого сорта	кг	0,00000000000000005	0,00000000000000005
57	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать пятого сорта	кг	0,00000000000000002	0,00000000000000002
58	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать шестого сорта	кг	0,00000000000000001	0,00000000000000001
59	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать седьмого сорта	кг	0,000000000000000005	0,000000000000000005
60	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать восьмого сорта	кг	0,000000000000000002	0,000000000000000002
61	Хлеб из муки пшеничной тридцать двадцать девятого сорта	кг	0,000000000000000001	0,000000000000000001
62	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцатого сорта	кг	0,0000000000000000005	0,0000000000000000005
63	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать первого сорта	кг	0,0000000000000000002	0,0000000000000000002
64	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать второго сорта	кг	0,0000000000000000001	0,0000000000000000001
65	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать третьего сорта	кг	0,00000000000000000005	0,00000000000000000005
66	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать четвертого сорта	кг	0,00000000000000000002	0,00000000000000000002
67	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать пятого сорта	кг	0,00000000000000000001	0,00000000000000000001
68	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать шестого сорта	кг	0,000000000000000000005	0,000000000000000000005
69	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать седьмого сорта	кг	0,000000000000000000002	0,000000000000000000002
70	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать восьмого сорта	кг	0,000000000000000000001	0,000000000000000000001
71	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать девятого сорта	кг	0,0000000000000000000005	0,0000000000000000000005
72	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать десятого сорта	кг	0,0000000000000000000002	0,0000000000000000000002
73	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать одиннадцатого сорта	кг	0,0000000000000000000001	0,0000000000000000000001
74	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двенадцатого сорта	кг	0,00000000000000000000005	0,00000000000000000000005
75	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тринадцатого сорта	кг	0,00000000000000000000002	0,00000000000000000000002
76	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать четырнадцатого сорта	кг	0,00000000000000000000001	0,00000000000000000000001
77	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать пятнадцатого сорта	кг	0,000000000000000000000005	0,000000000000000000000005
78	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать шестнадцатого сорта	кг	0,000000000000000000000002	0,000000000000000000000002
79	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать семнадцатого сорта	кг	0,000000000000000000000001	0,000000000000000000000001
80	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать восемнадцатого сорта	кг	0,0000000000000000000000005	0,0000000000000000000000005
81	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать девятнадцатого сорта	кг	0,0000000000000000000000002	0,0000000000000000000000002
82	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцатого сорта	кг	0,0000000000000000000000001	0,0000000000000000000000001
83	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать первого сорта	кг	0,00000000000000000000000005	0,00000000000000000000000005
84	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать второго сорта	кг	0,00000000000000000000000002	0,00000000000000000000000002
85	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать третьего сорта	кг	0,00000000000000000000000001	0,00000000000000000000000001
86	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать четвертого сорта	кг	0,000000000000000000000000005	0,000000000000000000000000005
87	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать пятого сорта	кг	0,000000000000000000000000002	0,000000000000000000000000002
88	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать шестого сорта	кг	0,000000000000000000000000001	0,000000000000000000000000001
89	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать седьмого сорта	кг	0,0000000000000000000000000005	0,0000000000000000000000000005
90	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать восьмого сорта	кг	0,0000000000000000000000000002	0,0000000000000000000000000002
91	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать двадцать девятого сорта	кг	0,0000000000000000000000000001	0,0000000000000000000000000001
92	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцатого сорта	кг	0,00000000000000000000000000005	0,00000000000000000000000000005
93	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцать первого сорта	кг	0,00000000000000000000000000002	0,00000000000000000000000000002
94	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцать второго сорта	кг	0,00000000000000000000000000001	0,00000000000000000000000000001
95	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцать третьего сорта	кг	0,000000000000000000000000000005	0,000000000000000000000000000005
96	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцать четвертого сорта	кг	0,000000000000000000000000000002	0,000000000000000000000000000002
97	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцать пятого сорта	кг	0,000000000000000000000000000001	0,000000000000000000000000000001
98	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцать шестого сорта	кг	0,0000000000000000000000000000005	0,0000000000000000000000000000005
99	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцать седьмого сорта	кг	0,0000000000000000000000000000002	0,0000000000000000000000000000002
100	Хлеб из муки пшеничной тридцать тридцать тридцать восьмого сорта	кг	0,0000000000000000000000000000001	0,0000000000000000000000000000001



20.06.2025								
День 5		24	1,54	3,42	10,08	77,28	0,00	1.
завтрак:	Бутерброд с маслом	150	6,92	7,80	15,59	176,68	0,75	101.
	суп молочный с пшеном	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	какао с молоком	354	12,13	14,41	41,49	360,96	2,18	
	Итого:							
		100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	338
	фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	Итого:							
обед:		40	0,32	0,00	1,04	5,20	4,00	ф.
	Огурцы свежие	180	1,39	4,56	7,24	75,00	6,84	34
	свекольник(говядина)	65	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299.
	биточки рубленые(с молоком)	120	2,81	2,99	15,79	101,00	12,92	337
	картофель отварной в молоке	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	395.
	компот из консервированных плодов	11	0,85	0,29	5,86	30,03	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	596	16,812	15,334	77,218	506,98	25,349	
	Итого:							
		125	17,79	13,03	18,30	261,00	0,23	244
	вареники ленивые	40	0,64	1,48	7,68	46,65	0,37	70.
	морковь тушенная с черносливом	20	1,50	1,80	14,90	83,40	0,00	ф.
	печенье	180	0,90		13,14	56,00	153,90	418
	сок (черносмородиновый)	29	2,25	0,77	15,44	79,17	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,59	0,09	4,44	18,90	0,00	ф
Хлеб ржано-пшеничный	404	23,67	17,173	73,903	545,12	154,5		
Итого:		54,108	47,416	213,61	1509,06	192,03		
Итого за пятый день								

23.06.2025								
День 6		30	1,66	0,20	17,65	79,20	0,20	707
завтрак:	бутерброд с медом	150	5,32	5,97	13,87	167,92	0,78	99.
	суп молочный манный	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414.
	кофейный напиток с молоком	360	9,83	8,58	45,88	338,12	2,15	
	Итого:							
		100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	сок (черносмородиновый)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	338
	фрукты (апельсины)	200	1,40	0,20	15,40	74,20	145,50	338
	Итого:							
обед:		40	0,44	0,00	1,52	8,00	10,00	Ф
	помидоры свежие	180	1,60	4,08	6,26	68,00	13,32	73
	ши из св.капусты с картофелем(говядина)	120	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	305.
	фрикадельки мясные в соусе	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,00	330
	каша гречневая рассыпчатая	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
	компот из изюма	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	Ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	650	21,754	19,538	88,01	612,15	24,156	
	Итого:							
		65	8,87	1,65	5,81	73,55	0,38	134.
уплотнен-ный полдник:	биточки рыбные	120	2,29	3,46	18,41	114,00	16,80	336
	картофель отварной	40	18,78	38,00	28,51	53,12	3,28	32
	салат из свеклы с сыром	20	0,66	2,82	6,01	52,00	0,00	Ф.
	вафли	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411.
	чай с сахаром	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	Ф
Итого за шестой день	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	435	33,364	46,658	85,26	413,07	20,486	
	Итого:		66,348	74,976	234,55	1437,54	192,292	

День 7	24.06.2025							
завтрак:	бутерброд с яйцом	40	4,19	2,94	10,67	69,00	0,00	5
	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,52	44
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Итого:	370	13,85	12,41	34,53	288,06	2,98	
	сок (черносмородиновый)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	фрукты(груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
	Итого:	200	0,90	0,30	17,60	78,20	90,50	338
		40	0,93	1,83	4,92	40,04	2,68	267
обед:	икра свекольная	180	1,74	3,87	11,96	90,00	5,43	82
	рассольник ленинградский(говядина)	120	7,67	8,36	13,05	158,00	5,60	301
	тефтели из печени рисом	120	2,45	3,84	16,36	110,00	14,41	339
	картофельное пюре	150	0,01	0,08	20,26	82,05	1,37	396
	кисель из плодов или ягод свежих(брусники)	30	2,33	0,80	15,98	81,90	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	670	16,886	19,057	95,845	618,69	29,499	
	Итого:							
		130	20,02	13,99	31,63	331,50	0,25	249
	пудинг из творога запеченный	40	0,77	2,01	3,57	35,43	0,36	208
уплотнен-ный полдник:	морковь в молочном соусе	45	2,93	3,52	17,81	115,00	0,38	437,5
	пирожки печеные с картофелем и луком	180	9,00	5,76	15,30	156,00	1,08	420
	Йогурт	10	0,78	0,27	5,33	27,30	0,00	ф
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,59	0,09	4,44	18,90	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	415	34,082	25,639	78,075	684,13	2,073	
	Итого:		65,718	57,406	226,05	1669,08	125,052	
Итого за седьмой день								



День 8	25.06.2025							
завтрак:	бутерброд с сыром	31	4,24	2,85	17,36	111,46	0,78	3.
	суп молочный с ячневой крупой	150	5,34	6,07	15,61	174,56	0,75	101.
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413.
	Итого:	361	12,25	11,26	47,28	375,02	2,73	
2 завтрак:		100	0,50		10,10	42,40	2,00	418
	сок (яблочный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
	фрукты(яблоки)	200	0,90	0,40	19,90	89,40	12,00	
	Итого:							
обед:	огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	4,00	1,40	Ф.
	суп из овощей(говядина)	180	1,47	4,14	6,75	75,00	7,49	99
	жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26	292
	компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
уплотнен-ный подник:	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,33	0,80	15,98	81,90	0,00	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76	0,28	13,32	56,70	0,01	Ф
	Итого:	600	27,01	10,61	76,06	507,35	16,46	
	омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206,00	0,65	110
	икра морковная	40	0,87	1,83	4,35	37,48	2,04	55
	сдоба обыкновенная	45	3,49	2,12	23,54	127,00	0,00	449
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	10	0,78	0,27	5,33	27,30	0,00	Ф
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	18,90	0,00	Ф
	Итого:	440	24,932	30,099	48,645	506,68	3,953	
			65,088	52,366	191,88	1478,45	35,142	
Итого за восьмой день								



День 10	27.06.2025							
завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1,54	3,42	10,08	77,28	0,00	1.
	суп молочный с гречневой крупой	150	5,60	6,30	15,42	176,80	0,75	101.
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411.
	Итого:	354	7,2	9,74	35,49	294,08	0,78	
2 завтрак:								
	фрукты(груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	338
	сок (черносмородиновый)	100	0,50		7,30	31,20	85,50	418
	Итого:	200	0,90	0,30	17,60	78	90,50	
обед:	Огурцы свежие	40	0,32	0,00	1,04	5,20	4,00	ф.
	суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120,00	6,56	95
	биточки рубленные(с молоком)	65	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299.
	макаронные изделия отварные	120	4,42	3,61	21,12	134,00	0,00	335
	кисель из плодов или ягод свежих(яблук)	150	0,07	0,03	19,61	78,90	1,37	396
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	11	0,85	0,29	5,86	30,03	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,76	75,60	0,01	ф
	Итого:	606	23,52	17,43	85,35	582,73	12,03	
	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	251
	сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,20	65,80	0,00	ф.
	салат из свеклы с изюмом	40	0,57	4,02	6,51	64,58	2,42	20.
уплотнен-ный полдник:	булочка"Осенняя"	45	3,02	4,49	21,98	140,00	0,05	465
	молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	2,00	ф.
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	29	2,25	0,77	15,44	79,17	0,00	ф
	Хлеб ржано-пшеничный		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ф
	Итого:	434	31	29,43	81,68	716,55	4,71	
			62,44	56,90	220,12	1671,56	108,02	
Итого за десятый день			581,5	547,29	2104,96	14874,86	1309,26	
Итого за весь период			58,15	54,73	210,50	1487,49	130,93	
Среднее значение за период								