



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16 «Ромашка»

Утверждено: 
И. о. Заведующего:
МКДОУ «Детский сад №16
«Ромашка» Романова Л.Н.
Приказ 20.08.2024 №2008-2



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по МКДОУ «Детский сад №16
«Ромашка»
/четырнадцатидневное /
С3 лет до 7 лет

- Витаминизация 3-го блюда витаминизированным напитком « Витошка»

Ежедневно обогащенный хлеб «Валитек»

В 10-00 часов сок или фрукты 100 грамм

Салаты из свежих овощей без термической обработки до 01.03

День 01	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ккал)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.	
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	207,61	87,77	0,94	0,13	0,1	0,37	11\4	0	
	1. Какао-напиток на молоке	180	3,48	3,13	20,61	76,75	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47	14\10	0	
	1. Бутерброд с маслом	40	3,88	7,7	23,48	120,70	2,4	0,02	0	0,01	0,000	1\13	0	
	Итого за завтрак:	400	13,24	16,2	72,2	405,06	190,75	1,95	0,16	0,23	0,84			
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0	
	Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000			
Обед	1. Зразы картофельные с мясом и сметанным соусом	180	13,99	10,59	29,25	384,04	29,08	2,72	0,14	0,15	2,65	19\8	0	
	5. Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	180	1,57	0,99	10,22	67,11	7,64	0,37	0,03	0,02	2,12	18\2	0	
	1. Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	27,93	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	6\10	0	
	4. Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,78	3,31	4,63	42,70	20,69	0,28	0,01	0,02	18,7	6\1	0	
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	0,000		0
	6. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	7,750	0,540	0,060	0,038	0,000	0,000		0
	Итого за обед:	625	19,24	15,67	76,33	593,68	103,79	4,76	0,25	0,238	68,61			
Полдник	1. Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,12	3,49	42,38	237,76	21,85	0,88	0,05	0,05	0,11	17\12	0	
	2. Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,40	216,000	0,180	0,072	0,270	2,340		0	
	Итого за полдник:	250	9,16	9,25	50,84	342,16	237,85	1,06	0,122	0,32	2,45			
	Всего за День 01	1375	42,04	41,22	215,07	1408,9	539,39	9,17	0,542	0,798	73,9			

День 02	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак ●	1. Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	71,82	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47	13/10	0
	1. Бутерброд с маслом	40	3,88	7,7	23,48	120,70	2,4	0,02	0	0,01	0,000	1\13	0
	3. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,64	7,08	26,53	187,88	118,61	1,33	0,15	0,14	0,47	8\4	0
	Итого за завтрак:	400	13,23	17,37	62,03	380,4	216,29	1,45	0,18	0,26	0,94		
Второй завтрак	1. Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2. Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	2,05	20,22	108,04	20,06	2,494	0,041	0,027	10		
Обед	1. Котлеты рыбные паровые	80	10,97	1,6	6,39	112,89	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	9\7	0
	2. Рассольник с крупой и сметаной	180	1,65	4,01	11,22	104,20	20,07	0,66	0,06	0,04	4,83	11\2	0
	3. Салат из свеклы и растительного масла	50	0,69	4,13	4,4	58,42	16,05	0,61	0,010	0,020	0,96	20\1	0
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	5. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	6. Рис отварной с овощами *	150	3,67	3,36	37,12	218,07	8,61	0,55	0,04	0,02	0	45\3	0
	7. Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	19	61,20	81,000	0,3	0,36	0,34	20		0
	Итого за обед:	675	19,44	13,86	93,92	626,68	206,39	3,84	0,6	0,568	26,3		
Полдник	1. Сырники из творога	100	17,13	9,45	20,34	224,39	135,92	0,59	0,05	0,21	0,18	6\5	0
	2. Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,1	34,80	1,78	0,05	0,000	0,000	0,7	11\10	0
	Итого за полдник:	280	17,2	9,46	28,44	259,19	137,7	0,64	0,05	0,21	0,88		
	Всего за День 02	1469	51,32	42,74	204,61	1374,31	580,44	8,424	0,871	1,065	38,12		

День 03	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.	
Завтрак	1. Какао-напиток на молоке	180	3,48	3,13	20,61	76,75	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47	14\10	0	
	2. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	38,12	244,68	101,42	0,51	0,05	0,13	0,47	7/4	0	
	3. Бутерброд с вареньем (джемом)	45	2,33	0,24	23,88	111,15	39,749	1,157	0,122	0,077	0,450		0	
	Итого за завтрак:	405	11,25	8,6	82,61	432,58	241,749	2,657	0,202	0,327	1,39			
Второй завтрак	1. Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0	
	2. Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0	
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	1,75	26,12	129,04	11,06	1,694	0,021	0,017	2			
Обед	1. Компот из чернослива и изюма	180	0,31	0,08	22,06	88,25	85,320	0,000	0,000	0,000	0,000	5\10	0	
	2. Котлеты, биточки из мяса говядины, паровые	80	11,38	11,1	5,15	181,80	8,19	1,44	0,03	0,08	0,000	14\8	0	
	3. Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,36	4,94	1,14	50,07	11,38	0,28	0,01	0,02	4,56	14/1	0	
	4. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	1,34	2,29	5,41	75,96	29,48	0,47	0,03	0,03	9,76	6\2	0	
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000	0,000		0
	6. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,038	0,000		0
	7. Рагу из овощей	150	3,7	6,42	17,47	134,47	73,07	1,1	0,09	0,11	12,67	19/3	0	
	Итого за обед:	675	19,55	25,59	67,02	602,45	240,79	4,39	0,22	0,278	26,99			
Полдник	1. Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	18,95	0,24	0,02	0,000	0,000	0,000	10\10	0	
	2. Молоко стуженное	25	1,80	2,13	14,00	80,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0	
	3. Запеканка морковная (вариант 2)	100	3,16	3,87	14,81	100,08	50,48	1,09	0,07	0,1	2,19	39/3	0	
	Итого за полдник:	305	4,99	6,01	36,99	199,03	50,72	1,11	0,07	0,1	2,19			

День 04	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1. Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	24,76	206,54	84,29	0,35	0,05	0,1	0,37	5\4	0
	1. Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	71,82	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47	13\10	0
	3. Хлеб с сыром	40	4,91	2,93	14,01	107,40	100	0,07	0	0,04	0,07	3\13	0
	Итого за завтрак:	400	12,4	10,1	50,79	385,76	279,57	0,52	0,08	0,25	0,91		
Второй завтрак	1. Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2. Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	1,75	26,12	129,04	11,06	1,694	0,021	0,017	2		
Обед	1. Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	27,93	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	6\10	0
	2. Плов из мяса кур	180	17,22	15,71	29,65	341,05	25,85	1,68	0,08	0,12	1,33	4\8	0
	3. Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,49	4,98	1,71	55,48	7,19	0,41	0,03	0,020	11,23	15\1	0
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	5. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	6. Сметанник со сметаной	180	1,57	3,93	10,51	98,57	28,57	0,96	0,04	0,04	4,9	5\2	0
	Итого за обед:	625	22,18	25,4	74,1	594,93	107,99	4,44	0,22	0,228	62,6		
Полдник	1. Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,40	1,80	9,70	81,48	216,054	0,180	0,072	0,306	0,000		0
	2. Омлет запеченный или паровой	100	9,76	13,15	1,74	201,06	68,95	1,68	0,05	0,3	0,14	2\6	0
	Итого за полдник:	280	15,16	14,95	11,44	282,54	285,004	1,86	0,122	0,606	0,14		
	Всего за День 04	1419	51,19	52,2	162,45	1392,27	683,624	8,514	0,443	1,101	65,65		
	Всего за День 03	1499	37,24	41,95	212,74	1363,1	544,319	9,851	0,513	0,722	32,57		

День 06	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1. Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	71,82	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47	13/10	0
	2. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,52	5,98	26,32	213,48	94,3	2,45	0,16	0,17	0,37	2\4	0
	3. Хлеб с сыром	40	4,91	2,93	14,01	107,40	100	0,07	0	0,04	0,07	3\13	0
	Итого за завтрак:	400	14,14	11,5	52,35	392,7	289,58	2,62	0,19	0,32	0,91		
Второй завтрак	1. Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2. Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	2,05	20,22	108,04	20,06	2,494	0,041	0,027	10		0
Обед	1. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	2. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	3. Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом	50	0,62	4,12	2,9	37,66	14,93	0,54	0,01	0,01	1,19	23\1	0
	4. Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	44,30	3,68	0,19	0,000	0,01	80,1	15\10	0
	5. Суп овсяный на мясном бульоне	180	2,42	3,95	14,67	119,33	16,93	0,89	0,09	0,04	4,68	16\2	0
	6. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	12,45	10,69	25,63	265,17	30,1	2,26	0,17	0,17	13,47	6\9	0
	7. Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	38,40	7,72	0,04	0	0,01	0,01	6\11	0
	Итого за обед:	655	18,5	21,79	75,25	576,76	106,71	5,02	0,33	0,278	99,45		
Полдник	1. Ватрушка с творогом	65	9,67	6,71	49,4	220,48	41,62	0,97	0,1	0,08	0,21	5\12	0
	1. Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	18,95	0,24	0,02	0,000	0,000	0,000	12\10	0
	Итого за полдник:	245	9,7	6,72	57,58	239,43	41,86	0,99	0,1	0,08	0,21		
	Всего за День 06	1414	43,79	42,06	205,4	1316,93	458,21	11,124	0,661	0,705	110,57		

День 05	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	200,20	87,77	0,94	0,13	0,1	0,37	15/4	0
	1.Какао-напиток на молоке	180	3,48	3,13	20,61	76,75	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47	14\10	0
	1.Бутерброд с маслом	40	3,88	7,7	23,48	120,70	2,4	0,02	0	0,01	0,000	1\13	0
	Итого за завтрак:	400	13,24	16,2	72,2	397,65	190,75	1,95	0,16	0,23	0,84		
Второй завтрак	1.Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2.Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	1,75	26,12	129,04	11,06	1,694	0,021	0,017	2		
Обед	1.Котлеты рыбные паровые	80	10,97	1,6	6,39	112,89	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	9\7	0
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	3.Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	4.Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	52,80	11,98	0,32	0,03	0,03	2,21	10\1	0
	5.Пюре картофельное	130	2,67	3,66	17,89	127,29	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31	3\3	0
	6.Суп-лапша на курином бульоне	180	1,67	2,48	10,02	106,14	9,23	0,31	0,02	0,01	0,34	20\2	0
	7.Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	19	61,20	81,000	0,3	0,36	0,34	20		0
	Итого за обед:	655	18,34	11,81	74,58	532,22	215,04	3,6	0,64	0,618	32,37		
Полдник	1.Суфле твороженное	180	14,71	12,11	13,7	245,75	135,89	0,62	0,04	0,22	0,23	19\5	0
	2.Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,40	216,000	0,180	0,072	0,270	2,340		0
	Итого за полдник:	360	19,75	17,87	22,16	350,15	351,89	0,8	0,112	0,49	2,57		
	Всего за День 05	1529	52,78	47,63	195,06	1409,06	768,74	8,044	0,933	1,355	37,78		

День 07	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1.Какао-напиток на молоке	180	3,48	3,13	20,61	76,75	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47	14\10	0
	2.Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	4,74	27,65	198,00	104,56	0,66	0,09	0,11	0,37	14\4	0
	3.Бутерброд (батон) с вареньем (джемом)	45	2,33	0,24	23,88	111,15	39,749	1,157	0,122	0,077	0,450		0
Второй завтрак	Итого за завтрак:	405	11,18	8,11	72,14	385,9	244,889	2,807	0,242	0,307	1,29		
	1.Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	2,05	20,22	108,04	20,06	2,494	0,041	0,027	10		
Обед	1.Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	27,93	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	6\10	0
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	3.Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	1.Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	50	0,86	6	5,23	73,38	14,18	0,51	0,03	0,020	2,5	29\1	0
	5.Суп картофельный с рыбой	180	6,51	3,7	11,67	121,91	24,65	0,91	0,09	0,07	6,26	19\2	0
	6.Тефтели мясные	80	11,36	9,73	7,5	185,77	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	20\8	0
	7.Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	110,36	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3	8\3	0
	Итого за обед:	675	25,13	23,06	70,19	591,25	197,61	5,53	0,29	0,298	86,28		
Полдник	1.Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,40	1,80	9,70	81,48	216,054	0,180	0,072	0,306	0,000		0
	2.Омлет запеченный или паровой	100	9,76	13,15	1,74	201,06	68,95	1,68	0,05	0,3	0,14	2\6	0
	Итого за полдник:	280	15,16	14,95	11,44	282,54	285,004	1,86	0,122	0,606	0,14		
	Всего за День 07	1474	52,92	48,17	173,99	1367,73	747,563	12,691	0,695	1,238	97,71		

День 08	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1. Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	71,82	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47	13/10	0
	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	4,49	5,29	23,07	176,23	103,45	0,47	0,06	0,12	0,48	16/4	0
	3. Хлеб с сыром	40	4,91	2,93	14,01	107,40	100	0,07	0	0,04	0,07	3/13	0
	Итого за завтрак:	400	12,11	10,81	49,1	355,45	298,73	0,64	0,09	0,27	1,02		
Второй завтрак	1. Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2. Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,14	1,14	114	114	114	1,14	1,14	1,14	1,14		
Обед	1. Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	27,93	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	6/10	0
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	3. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	4. Тефтели рыбные	80	6,81	3,71	6,59	163,81	27,85	0,38	0,04	0,05	0,37	11/7	0
	5. Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	50	0,65	2,48	9,82	75,30	9,95	0,26	0,02	0,03	1,84	12/1	0
Полдник	2. Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной *	180	4,6	11,09	12,37	185,52	20,45	1,13	0,08	0,08	6,39	15/2	0
	7. Каша гречневая рассыпчатая	130	7,46	5,92	32,77	223,55	20,64	3,68	0,2	0,11	0,78	44/3	0
	Итого за обед:	655	22,42	23,98	93,78	748,01	125,27	6,84	0,41	0,318	54,52		
	3. Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	52,57	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23	12/10	0
	2. Запеканка из творога	100	14,5	9,89	18,78	245,71	115,9	0,58	0,03	0,19	0,15	14/5	0
	Итого за полдник:	280	15,76	11,17	28,88	298,28	163,66	0,64	0,04	0,24	0,38		
	Всего за День 08	1449	164,29	159,96	285,76	1515,74	701,66	122,12	114,54	114,828	169,92		

День 09	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1.Какао-напиток на молоке	180	3,48	3,13	20,61	76,75	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47	14\10	0
	2.Суп молочный с крупой рисовой	180	3,18	3,78	12,74	144,64	97,69	0,19	0,03	0,11	0,47	22\2	0
	3.Бутерброд с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08	144,44	101,2	0,08	0	0,04	0,07	4\13	0
	Итого за завтрак:	405	11,61	13,47	47,43	365,83	299,47	1,26	0,06	0,27	1,01		
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0
	Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		
Обед	1.Макаронные изделия отварные с маслом	130	6,37	4,53	38,89	181,34	15,39	0,89	0,08	0,03	0,000	43\3	0
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	3.Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	4.Суп крестьянский со сметаной	180	2,42	3,95	14,67	153,67	16,93	0,89	0,09	0,04	4,68	16\2	0
	5.Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,77	12,74	4,56	213,46	51,5	1,63	0,05	0,13	0,37	7\8	0
	6.Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	0,73	3,4	4,86	57,25	10,54	0,38	0,03	0,02	2,41	31\1	0
	7.Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	19	61,20	81,000	0,3	0,36	0,34	20		0
	Итого за обед:	655	24,75	25,38	97,77	738,82	208,71	5,19	0,67	0,598	27,46		
Полдник	1.Рыба под омлетом	100	13,81	13,54	2,69	187,25	90,990	1,300	0,120	0,320	0,650	2\6	0
	2.Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,40	216,000	0,180	0,072	0,270	2,340		0
	Итого за полдник:	280	18,85	19,3	11,15	291,65	306,99	1,48	0,192	0,59	2,99		
	Всего за День 09	1440	55,61	58,25	172,05	1464,3	822,17	9,33	0,932	1,468	33,46		

День 10	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1. Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	18,95	0,24	0,02	0,000	0,000	0,000	10\10	0
	2. Макароны изделия отварные с сыром	180	6,15	1,91	8,84	261,05	19,9	0,73	0,08	0,06	4,82	43-2/	0
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08	144,44	101,2	0,08	0	0,04	0,07	4\13	0
	Итого за завтрак:	405	11,13	8,48	31,1	424,44	121,34	0,83	0,08	0,1	4,89		
Второй завтрак	1. Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2. Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	1,75	26,12	129,04	11,06	1,694	0,021	0,017	2		
Обед	1. Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	27,93	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	6\10	0
	2. Суп-пюре гороховый	180	4,72	1,59	13	128,44	29,4	1,44	0,14	0,03	0,43	29/2	0
	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	4. Картофель отварной	150	3,47	5,03	26,25	157,40	22,06	1,5	0,15	0,11	7,2	1\3	0
	5. Гуляш из говядины	80	11,91	12,56	3,79	203,61	13,4	1,81	0,04	0,08	0,36	7\8	0
	6. Салат из капусты с луком и растительным маслом	50	0,78	3,31	4,63	42,70	20,69	0,28	0,01	0,02	18,7	6/1	0
	Итого за обед:	660	22,64	23,15	72,61	596,28	113,18	5,88	0,35	0,25	71,83		
Полдник	1. Кисель	180	0,09	6,25	22,08	77,80	5,23	0,14	6,250	0,000	46,08	8\10	0
	2. Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	50	0,86	6	5,23	73,38	14,18	0,51	0,03	0,020	2,5	29\1	0
	3. Яйцо отварное	41	5,08	4,6	0,28	64,37	22	1	0,03	0,180	0,000	1/6	0
	Итого за полдник:	271	6,03	10,63	27,59	215,55	41,41	1,65	0,06	0,2	48,58		
	Всего за День 10	1450	41,25	44,01	157,42	1365,31	286,99	10,054	0,511	0,567	127,3		

День 11	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ккал)	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1.Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	4,49	5,29	23,07	176,23	103,45	0,47	0,06	0,12	0,48	16\4	0
	1.Какао-напиток на молоке	180	3,48	3,13	20,61	76,75	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47	14\10	0
	1.Бургерброд с маслом	40	3,88	7,7	23,48	120,70	2,4	0,02	0	0,01	0,000	1\13	0
	Итого за завтрак:	400	11,85	16,12	67,16	373,68	206,43	1,48	0,09	0,25	0,95		
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000		0
	2.Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	2,05	20,22	108,04	20,06	2,494	0,041	0,027	10		
Обед	1.Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	50	0,86	6	5,23	73,38	14,18	0,51	0,03	0,020	2,5	29\1	0
	2.Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной *	180	4,6	11,09	12,37	185,52	20,45	1,13	0,08	0,08	6,39	15\2	0
	3.Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом.	180	11,27	11,64	9,88	359,40	51,25	1,57	0,04	0,08	3	31\8	0
	4.Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	27,93	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	6\10	0
	5.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
Итого за обед:	610	18,49	29,39	52,42	682,43	113,51	4,06	0,16	0,19	57,03			
Полдник	1.Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	190,28	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1	8\12	0
	2.Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,40	1,80	9,70	81,48	216,054	0,180	0,072	0,306	0,000		0
	Итого за полдник:	240	10,66	5,71	42,13	271,76	245,974	0,74	0,132	0,356	0,1		
	Всего за День 11	1364	42,45	53,27	181,93	1435,91	585,974	8,774	0,423	0,823	68,08		

День 12	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1. Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	71,82	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47	13/10	0
	1. Бутерброд с маслом	40	3,88	7,7	23,48	120,70	2,4	0,02	0	0,01	0,000	1\13	0
	3. Вареники ленивые со сгущ. молоком	150	23,6	17,12	25,08	391,46	186,81	0,91	0,06	0,31	0,24	5\5	0
	Итого за завтрак:	370	30,19	27,41	60,58	583,98	284,49	1,03	0,09	0,43	0,71		
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0
	Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		
Обед	1. Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	27,93	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14	6\10	0
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	3. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	4. Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и растительным маслом	50	0,62	4,12	2,9	37,66	14,93	0,54	0,01	0,01	1,19	23\1	0
	5. Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	180	1,57	0,99	10,22	67,11	7,64	0,37	0,03	0,02	2,12	18\2	0
Полдник	6. Котлеты (биточки) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80	9,04	7,87	8,18	207,10	48,33	1,04	0,04	0,1	0,21	16\8	0
	7. Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,92	3,94	16,61	138,75	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72	3\3 8	0
	Итого за обед:	675	18,05	17,7	70,14	550,45	180,59	4,3	0,26	0,288	55,38		
Полдник	1. Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	18,95	0,24	0,02	0,000	0,000	0,000	10\10	0
	2. Омлет запеченный или паровой	100	9,76	13,15	1,74	201,06	68,95	1,68	0,05	0,3	0,14	2\6	0
	Итого за полдник:	280	9,79	13,16	9,92	220,01	69,19	1,7	0,05	0,3	0,14		
	Всего за День 12	1425	58,43	58,37	156,34	1422,44	541,27	8,43	0,41	1,028	58,23		

День 13	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1. Какао-напиток на молоке	180	3,48	3,13	20,61	76,75	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47	14\10	0
	2. Суп молочный с лапшой	180	3,09	3,3	10,77	173,95	79,7	0,23	0,03	0,09	0,37	21\2	0
	3. Бургер с вареньем (джемом)	45	2,33	0,24	23,88	111,15	39,749	1,157	0,122	0,077	0,450		0
	Итого за завтрак:	405	8,9	6,67	55,26	361,85	220,029	2,377	0,182	0,287	1,29		
Второй завтрак	1. Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2. Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0
	Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		
Обед	1. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	2. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	3. Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и растительным маслом	50	0,62	4,12	2,9	37,66	14,93	0,54	0,01	0,01	1,19	23\1	0
	4. Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	44,30	3,68	0,19	0,000	0,01	80,1	15\10	0
	5. Суп из овощей со сметаной	180	1,39	4,72	7,46	71,12	20,35	0,52	0,05	0,04	6,16	14\2	0
	6. Мясо говядины, тушенное с овощами	180	14,1	14,09	17,83	346,79	23,46	2,45	0,13	0,13	9,61	3\8	0
	Итого за обед:	625	18,82	23,77	58,99	571,77	95,77	4,84	0,25	0,228	97,06		
Полдник	1. Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,40	1,80	9,70	81,48	216,054	0,180	0,072	0,306	0,000		0
	2. Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	190,28	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1	8\12	0
	Итого за полдник:	240	10,66	5,71	42,13	271,76	245,974	0,74	0,132	0,356	0,1		
	Всего за День 13	1370	38,78	36,25	172,08	1273,38	568,773	9,357	0,574	0,881	100,45		

День 14	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ккал)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Номер СБ	Номер ТК.
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	40	3,88	7,7	23,48	120,70	2,4	0,02	0	0,01	0,000	1\13	0
	2. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	38,12	244,68	101,42	0,51	0,05	0,13	0,47	7\4	0
	3. Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	52,57	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23	12\10	0
	Итого за завтрак:	400	10,58	14,21	71,7	417,95	151,58	0,59	0,06	0,19	0,7		
Второй завтрак	1. Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000		0
	2. Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000		0
	Итого за второй завтрак:	114	1,45	1,75	26,12	129,04	11,06	1,694	0,021	0,017	2		
Обед	1. Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,50	36,20	14,600	0,560	0,000	0,000	0,000		0
	2. Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	18,750	0,540	0,060	0,038	0,000		0
	3. Борщ со сметаной с мясом отварным	180	1,55	3,9	9,25	102,27	30,13	0,68	0,03	0,04	7,78	2\2	0
	4. Пюре картофельное	130	3,7	5,07	24,77	127,29	44,54	1,31	0,15	0,12	12,89	3\3	0
	5. Кнели рыбные отварные	80	11,39	5,82	4	125,11	62,36	0,74	0,08	0,13	0,63	10\7	0
	6. Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,84	3,31	4,93	51,98	23,38	0,32	0,02	0,02	18,78	5\1	0
	7. Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	19	61,20	81,000	0,3	0,36	0,34	20		0
	Итого за обед:	655	19,94	18,86	77,74	539,75	274,76	4,45	0,7	0,688	60,08		
Полдник	1. Сырники из творога	100	17,13	9,45	20,34	224,39	135,92	0,59	0,05	0,21	0,18	6\5	0
	2. Кисель	180	0,09	0,03	22,08	77,80	5,23	0,14	0,000	0,000	46,08	8\10	0
	Итого за полдник:	280	17,22	9,48	42,42	302,19	141,15	0,73	0,05	0,21	46,26		
	Всего за День 14	1449	49,19	44,3	217,98	1388,93	578,55	7,464	0,831	1,105	109,04		