УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
"ДЕТСКИЙ САД № 50"
О.Т. Жильцова
12.03.2021г

Меню приготавливаемых блюд с 15.03.2021г по 26.03.2021г
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №50"

Возрастная категория: дети 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	175	6,81	7,16	23,42	176,06	185.3
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35	7
	Кофейный напиток с молоком	150	4,79	5,34	23,90	161,92	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**364**	**16,16**	**18,35**	**60,24**	**461,12**	
10:00	Соки фруктовые и ягодные	130	0,53	0,10	17,03	71,5	399
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**0,53**	**0,10**	**17,03**	**71,5**	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Суп картофельный с бобовыми	175	6,04	6,06	12,82	170,25	81
	Рыба, тушенная с овощами	70	6,16	4,21	2,46	86,73	247
	Рис отварной	100	3,06	4,12	15,01	135,5	315
	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,09	17,68	70,29	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**555**	**17,99**	**14,90**	**59,66**	**523,67**	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Капуста тушеная	100	2,92	4,72	11,91	102,77	132
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	5,20	7,31	6,93	106,28	286
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392а
	Блинчики фаршированные сгущ молоком	60	0,02	1,20	0,03	11,04	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**403**	**10,10**	**13,43**	**39,51**	**311,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1452**	**44,78**	**46,78**	**176,44**	**1367,36**	
День 16.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	12,49	10,71	13,29	223,18	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,19	1,12	4,01	26,36	351
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**309**	**14,67**	**15,02**	**38,56**	**369,91**	
10:00	Молоко кипяченое	130	3,77	4,16	6,11	78	400
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**3,77**	**4,16**	**6,11**	**78**	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Суп картофельный с макаронными изделиями	175	6,28	6,55	21,83	162,72	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	175	8,25	13,05	20,04	243,89	274
	Компот из ягод с/м	150	0,00	0,00	10,82	41,04	375а
ИТОГО ЗА ОБЕД		**560**	**16,84**	**20,02**	**64,38**	**508,55**	
ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная	25	0,84	0,12	3,46	18,28	6а
	Омлет натуральный	80	7,30	9,37	12,27	131,86	215
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Напиток из кураги	150	0,43	0,03	14,85	50,96	398.1
	Вафли	25	0,00	0,00	31,85	0	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**10,47**	**9,72**	**74,73**	**259,85**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1329**	**45,75**	**48,92**	**205,43**	**1406,31**	
День 17.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	175	5,25	6,06	18,46	150,1	185.1а
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Повидло	8	0,00	0,00	0,00	0	8а
	Какао с молоком	150	4,68	4,99	30,61	184,37	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**358**	**11,81**	**11,78**	**61,92**	**399,97**	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	130	3,51	3,25	14,04	102,7	401б
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**3,51**	**3,25**	**14,04**	**102,7**	
ОБЕД	Салат из белокочанной и морской капусты	30	0,48	1,53	2,61	26,12	49
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	175	7,02	10,62	9,75	163,7	67
	Биточки из кальмаров и рыбы	50	7,19	3,34	5,02	78,89	272
	Пюре картофельное	100	2,26	3,92	14,78	103,39	321
	Компот из ягод с/м	150	0,00	0,00	10,82	41,04	375а
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**565**	**19,26**	**19,83**	**54,67**	**474,04**	
ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,70	1,54	1,49	23,02	19
	Плов из птицы	175	11,16	11,19	29,99	302,56	304
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392а
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	702.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**400**	**13,92**	**12,93**	**68,12**	**481,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1453**	**48,50**	**47,79**	**211,05**	**1458,07**	
День 18.03.2021г							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	100	14,31	11,36	21,82	243,11	235

	Соус молочный (сладкий)	30	0,19	1,12	4,01	26,36	351
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392а
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**309**	**16,49**	**15,67**	**47,09**	**389,84**	
10:00	Йогурт питьевой 1,5%	130	5,33	1,95	7,67	74,1	401а
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**5,33**	**1,95**	**7,67**	**74,1**	
ОБЕД	Суп овощной с цв капустой на мяс/бульоне со сметаной	175	7,65	7,96	19,30	158,89	80.1
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	5,20	7,31	6,93	106,28	286
	Рагу из овощей	100	5,12	6,20	21,30	184,89	137
	Кисель из фрукт концентрата	150	0,00	0,00	7,86	30,38	380.1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**535**	**20,28**	**21,89**	**67,08**	**541,34**	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (порция)	30	0,00	0,00	0,00	0	7а
	Макароны отварные с сыром	150	7,42	7,23	32,06	207,38	206
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Напиток из плодов шиповника	150	0,09	0,04	9,63	37,96	398
	Мармелад	35	0,04	0,00	27,79	112,35	702.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**390**	**9,45**	**7,47**	**81,78**	**416,44**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1364**	**47,73**	**48,28**	**209,99**	**1450,32**	
День 19.03.2021г							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,07	6,46	23,17	155,3	93
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35	7
	Кофейный напиток с молоком	150	4,79	5,34	23,90	141,92	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**364**	**15,42**	**17,65**	**59,99**	**420,36**	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	130	3,51	3,25	14,04	102,7	401б
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**3,51**	**3,25**	**14,04**	**102,7**	
ОБЕД	Борщ с мясом	175	6,35	7,04	15,79	156,94	62
	Гороховое пюре	100	6,09	4,09	25,08	158,79	323а
	Котлеты рубленые из птицы	50	5,08	6,10	2,44	115,2	305
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,09	2,71	23,52	357
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	12,93	41,66	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**20,60**	**18,85**	**70,64**	**557,01**	
ПОЛДНИК	Сельдь с/с с маслом	30	3,47	3,21	1,85	79,49	48а
	Жаркое по-домашнему	170	7,09	7,50	20,91	204,6	276
	Чай с лимоном	160/10/4	0,08	0,00	8,24	29,46	393
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Конфеты	17	0,67	3,55	11,63	80,1	702.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**402**	**13,21**	**14,46**	**54,93**	**452,40**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1436**	**42,74**	**47,91**	**199,60**	**1432,47**	
День 22.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	175	6,81	7,16	23,42	176,06	185.3
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35	7
	Кофейный напиток с молоком	150	4,79	5,34	23,90	141,92	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**364**	**16,16**	**18,35**	**60,24**	**441,12**	
10:00	Соки фруктовые и ягодные	130	0,53	0,10	17,03	71,5	399
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**0,53**	**0,10**	**17,03**	**71,5**	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Суп с рыбными консервами	175	6,65	2,71	13,74	106,3	87
	Икра кабачковая (порция)	30	0,00	0,00	0,00	0	7а
	Пельмени мясные отварные с маслом	150	14,86	26,01	22,62	394,35	293
	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,09	17,68	70,29	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**565**	**24,24**	**29,23**	**65,73**	**631,84**	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Овощи, припущенные со сливочным маслом	50	1,03	4,08	2,09	49,63	331
	Рис отварной	100	3,06	4,12	25,01	149,5	315
	Чай с лимоном	160/10/4	0,08	0,00	8,24	32,46	393
	Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0	702.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**355**	**6,07**	**8,40**	**47,64**	**290,34**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1414**	**43,00**	**47,28**	**207,06**	**1434,8**	
День 23.03.2021г							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с курагой	100	16,59	11,71	13,29	223,18	237
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392а
	Соус молочный (сладкий)	30	0,19	1,12	4,01	26,36	351
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**309**	**18,77**	**16,02**	**38,56**	**369,91**	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	130	3,51	3,25	14,04	102,7	401б
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**3,51**	**3,25**	**14,04**	**102,7**	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	175	6,49	8,08	8,87	134,85	44
	Бефстроганов из отварного мяса	75	6,55	6,18	2,44	130,88	278
	Компот из ягод с/м	150	0,00	0,00	10,82	41,04	375а
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	Каша рассыпчатая пшенная	100	4,64	3,17	26,65	153,78	165.1а
ИТОГО ЗА ОБЕД		**535**	**9,99**	**17,85**	**60,47**	**521,45**	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Котлеты рыбные любительские	50	6,87	2,90	3,38	67,3	256
	Рагу из овощей	100	6,12	6,20	26,30	184,89	137
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65	702.4
	Чай с лимоном	160/10/4	0,08	0,00	8,24	32,46	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**350**	**5,93**	**11,82**	**60,50**	**411,05**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1324**	**41,20**	**48,94**	**203,57**	**1405,11**	
День 24.03.2021г							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	15	3,45	0,18	15,20	45,41	6б
	Омлет натуральный	80	7,30	10,37	2,27	131,86	215
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Какао "Несквик" на цельном молоке	150	1,01	1,33	4,89	62,49	397.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**274**	**13,69**	**15,07**	**35,28**	**327,90**	
10:00	Йогурт питьевой 1,5%	130	3,15	1,95	7,67	74,1	401а
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**3,15**	**1,95**	**7,67**	**74,1**	
ОБЕД	Салат из овощей с морской капустой	60	0,54	0,12	0,00	3,24	48
	Суп картофельный с фрикадельками	175	3,51	3,33	10,46	106,26	71
	Гуляш из отварного мяса	75	9,43	10,19	22,32	138,89	277
	Каша рассыпчатая гречневая	100	3,84	3,43	27,88	163,75	313
	Компот из свежих плодов	180	0,40	0,14	21,82	90,18	372а
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**20,03**	**17,63**	**94,17**	**621,97**	
ПОЛДНИК	Свекла тушеная	60	1,52	1,72	12,39	64,51	134.1
	Тефтели мясные с рисом	100	7,04	6,90	11,04	209,47	287
	Чай с лимоном	160/10/4	0,08	0,00	8,24	32,46	393
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**445**	**10,94**	**9,22**	**53,77**	**412,19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1499**	**47,49**	**43,87**	**191,00**	**1436,16**	
День 25.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом (запеченный)	100	12,31	11,36	25,82	278,11	235
	Соус молочный (сладкий)	30	0,19	1,12	4,01	26,36	351
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**309**	**14,49**	**15,67**	**51,09**	**424,84**	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	130	3,51	3,25	14,04	102,7	401б
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**3,51**	**3,25**	**14,04**	**102,7**	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	175	6,15	6,46	24,90	209,51	63
	Рыба, припущенная в молоке	60	6,48	3,40	22,06	77,23	246
	Пюре картофельное	100	2,26	3,92	14,78	103,39	321
	Компот из ягод с/м	150	0,00	0,00	10,82	41,04	375а
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**520**	**17,20**	**14,20**	**84,25**	**492,07**	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (порция)	30	0,00	0,00	0,00	27,65	7а
	Вареники с картофелем, отварные с маслом	150	6,30	13,62	22,01	278,04	443
	Напиток из плодов шиповника	150	0,09	0,04	9,63	37,96	398
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	701
	Вафли	20	0,00	0,00	10,50	58,2	702.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**375**	**8,29**	**13,86**	**54,44**	**460,60**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1334**	**43,49**	**46,98**	**203,82**	**1480,21**	
День 26.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,07	6,46	23,17	155,3	93
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701.3
	Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	6
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35	7
	Кофейный напиток с молоком	150	4,79	5,34	23,90	141,92	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**364**	**15,42**	**17,65**	**59,99**	**420,36**	
10:00	Йогурт питьевой 1,5%	130	3,15	1,95	7,67	74,1	401а
ИТОГО ЗА 10:00		**130**	**3,15**	**1,95**	**7,67**	**74,1**	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	175	6,16	6,16	13,49	138,65	74
	Тефтели мясные	50	5,20	7,31	6,93	106,28	286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,09	2,71	23,52	357
	Картофель отварной	100	3,04	2,45	24,50	132,48	125
	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,09	17,68	70,29	376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**565**	**17,78**	**17,52**	**77,00**	**532,12**	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	175	6,54	10,98	22,91	272,44	298
	Хлеб пшеничный	15	2,40	0,15	10,50	50,32	701.2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,34	32,23	392а
	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	702.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**9,10**	**11,13**	**57,75**	**419,79**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1419**	**45,45**	**47,25**	**202,41**	**1446,37**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14024**	**450,13**	**474,00**	**2010,37**	**14317,18**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1402,4**	**45,00**	**47,40**	**201,04**	**1431,72**	

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
"ДЕТСКИЙ САД № 50"
О.Т. Жильцова
12.03.2021г

Меню приготавливаемых блюд с 01.03.2021г по 12.03.2021г
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №50"

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	200	6,78	8,18	26,76	212,64	185.3
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,68	3,72	0,00	49	7
	Кофейный напиток с молоком	180	5,74	6,41	28,67	194,31	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**429**	**18,51**	**22,26**	**70,94**	**562,85**	
10:00	Соки фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	399
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,74	8,68	26,08	233,62	81
	Рыба, тушенная с овощами	90	7,46	6,70	3,17	111,51	247
	Рис отварной	120	3,67	4,94	30,01	179,4	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,50	0,11	21,22	84,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**665**	**22,34**	**20,97**	**95,51**	**687,18**	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Капуста тушеная	120	3,50	5,66	14,29	123,32	132
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	7,65	9,97	8,31	157,65	286
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392а
	Блинчики фаршированные сгущ молоком	78	0,02	1,20	0,03	11,04	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**468**	**13,52**	**17,07**	**47,40**	**401,19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1712**	**54,98**	**60,42**	**252,98**	**1860,52**	
День 16.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	15,01	14,05	35,95	267,82	237
	Соус молочный (сладкий)	40	0,26	1,50	5,35	35,15	351
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**375**	**17,65**	**19,50**	**66,82**	**448,55**	
10:00	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	400
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**4,35**	**4,80**	**7,05**	**90**	
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,32	7,48	21,06	185,96	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,38	17,20	49,34	313,02	274
	Компот из ягод с/м	180	0,00	0,00	12,98	49,25	375а
ИТОГО ЗА ОБЕД		**655**	**23,95**	**25,46**	**113,17**	**697,03**	
ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная	30	1,00	0,14	4,16	21,94	6а
	Омлет натуральный	100	9,12	12,96	2,84	164,82	215
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Напиток из кураги	180	0,52	0,04	15,08	61,15	398.1
	Булочка "К чаю"	50	0,00	0,00	27,50	168,5	485
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**390**	**12,92**	**13,38**	**64,34**	**486,94**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1570**	**58,87**	**63,14**	**251,38**	**1722,52**	
День 17.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,00	6,92	21,10	171,54	185.1а
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0	8а
	Какао с молоком	180	5,62	5,99	36,74	221,24	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**13,87**	**13,78**	**73,26**	**471,38**	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	155	4,19	3,88	16,74	122,45	401б
ИТОГО ЗА 10:00		**155**	**4,19**	**3,88**	**16,74**	**122,45**	
ОБЕД	Салат из белокочанной и морской капусты	40	0,64	2,04	3,48	34,83	49
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,02	12,14	11,14	187,08	67
	Биточки из кальмаров и рыбы	60	8,63	4,01	6,02	94,67	272
	Пюре картофельное	120	2,71	4,70	17,74	124,07	321
	Компот из ягод с/м	180	0,00	0,00	12,98	49,25	375а
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**675**	**25,25**	**23,67**	**81,15**	**638,7**	
ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов с луком	45	1,05	2,30	2,23	34,53	19
	Плов из птицы	200	12,06	14,09	46,29	352,56	304
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392а
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	702.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**475**	**15,56**	**16,63**	**89,29**	**561,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1725**	**58,87**	**59,96**	**260,44**	**1803,6**	
День 18.03.2021 г							

ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	120	15,01	13,63	26,18	291,73	235
	Соус молочный (сладкий)	40	0,26	1,50	5,35	35,15	351
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392а
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**375**	**17,65**	**19,08**	**57,05**	**472,46**	
10:00	Йогурт питьевой 1,5%	150	6,15	2,25	8,85	85,5	401а
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**6,15**	**2,25**	**8,85**	**85,5**	
ОБЕД	Суп овощной с цв капустой на мяс/бульоне со сметаной	200	8,42	9,96	24,34	211,52	80.1
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	7,65	9,97	8,31	157,65	286
	Рагу из овощей	120	7,34	7,44	31,56	221,87	137
	Кисель из фрукт концентрата	180	0,00	0,00	9,43	36,45	380.1
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**635**	**28,66**	**28,15**	**103,43**	**776,29**	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (порция)	45	0,00	0,00	0,00	27,65	7а
	Макароны отварные с сыром	200	11,22	9,64	42,74	233,18	206
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Напиток из плодов шиповника	180	0,11	0,05	11,56	45,56	398
	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	702.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**491**	**13,65**	**9,93**	**97,64**	**508,25**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1651**	**66,11**	**59,41**	**266,97**	**1842,5**	
День 19.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,94	7,38	26,48	180,34	93
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,68	3,72	0,00	49	7
	Кофейный напиток с молоком	180	5,74	6,41	28,67	194,31	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**429**	**18,67**	**21,46**	**70,66**	**530,55**	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	155	4,19	3,88	16,74	122,45	401б
ИТОГО ЗА 10:00		**155**	**4,19**	**3,88**	**16,74**	**122,45**	
ОБЕД	Борщ с мясом	200	7,68	8,80	18,04	192,22	62
	Гороховое пюре	120	7,50	4,91	30,10	204,55	323а
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	5,45	7,20	2,93	165,2	305
	Соус сметанный с томатом и луком	45	0,97	1,63	4,06	35,28	357
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,13	15,52	61,99	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**24,71**	**23,21**	**85,68**	**737,54**	
ПОЛДНИК	Сельдь с/с с маслом	45	4,93	4,76	2,77	104,23	48а
	Жаркое по-домашнему	200	8,45	9,50	24,60	285,9	276
	Чай с лимоном	197/10/4	0,10	0,00	10,15	39,97	393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Конфеты	17	0,67	3,55	11,63	80,1	702.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**489**	**16,43**	**18,05**	**63,91**	**580,70**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1723**	**54,00**	**66,60**	**236,99**	**1870,24**	
День 22,03.2021 г							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	7,78	8,18	31,48	212,64	185.3
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,68	3,72	0,00	49	7
	Кофейный напиток с молоком	180	5,74	6,41	28,67	194,31	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**429**	**19,51**	**22,26**	**75,66**	**562,85**	
10:00	Соки фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	399
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Суп с рыбными консервами	200	7,60	3,10	15,70	121,48	87
	Икра кабачковая (порция)	45	0,00	0,00	0,00	0	7а
	Пельмени мясные отварные с маслом	180	17,84	31,21	27,14	473,22	293
	Компот из сушеных фруктов	180	0,50	0,11	21,22	84,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**28,91**	**34,96**	**79,09**	**757,35**	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Овощи, припущенные со сливочным маслом	60	1,24	4,90	2,50	59,56	331
	Рис отварной	120	3,67	4,94	30,01	179,4	315
	Чай с лимоном	197/10/4	0,10	0,00	10,15	39,97	393
	Вафли	20	0,00	0,00	0,00	54,2	702.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**427**	**7,29**	**10,08**	**57,42**	**403,63**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1686**	**56,32**	**67,42**	**246,58**	**1806,33**	
День 23.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с курагой	120	17,91	14,05	15,95	267,82	237
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392а
	Соус молочный (сладкий)	40	0,26	1,50	5,35	35,15	351
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**375**	**20,55**	**19,50**	**46,82**	**448,55**	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	155	4,19	3,88	16,74	122,45	401б
ИТОГО ЗА 10:00		**155**	**4,19**	**3,88**	**16,74**	**122,45**	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	7,42	9,24	40,14	154,12	44
	Бефстроганов из отварного мяса	95	12,10	11,63	3,10	165,78	278
	Компот из ягод с/м	180	0,00	0,00	12,98	49,25	375а
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Каша рассыпчатая пшенная	120	5,57	3,80	31,98	234,54	165.1а
ИТОГО ЗА ОБЕД		**640**	**28,06**	**25,21**	**103,23**	**681,99**	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Котлеты рыбные любительские	60	8,24	3,48	34,06	150,36	256
	Рагу из овощей	120	7,34	7,44	31,56	221,87	137

	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65	702.4
	Чай с лимоном	197/10/4	0,10	0,00	10,15	39,97	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**422**	**18,92**	**13,68**	**100,81**	**550,35**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1592**	**58,60**	**62,27**	**267,60**	**1803,34**	
День 24.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	30	3,90	0,36	15,99	90,81	6б
	Омлет натуральный	100	9,12	12,96	32,84	164,82	215
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао "Несквик" на цельном молоке	180	3,62	4,00	5,87	74,99	397.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**345**	**18,95**	**21,27**	**70,21**	**437,52**	
10:00	Йогурт питьевой 1,5%	150	3,51	2,25	8,85	85,5	401а
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**3,51**	**2,25**	**8,85**	**85,5**	
ОБЕД	Салат из овощей с морской капустой	60	0,54	0,12	0,00	53,24	48
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	7,44	7,24	6,24	121,44	71
	Гуляш из отварного мяса	95	11,94	12,91	2,94	175,93	277
	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,81	5,32	29,86	196,5	313
	Компот из свежих плодов	180	0,40	0,14	21,82	90,18	372а
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**730**	**29,10**	**26,27**	**75,89**	**715,59**	
ПОЛДНИК	Свекла тушеная	90	2,28	4,09	12,58	196,76	134.1
	Тефтели мясные (2-й вариант)	120	7,84	7,60	51,84	251,36	287
	Чай с лимоном	197/10/4	0,10	0,00	10,15	39,97	393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**537**	**12,90**	**12,33**	**99,13**	**605,59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1762**	**64,46**	**62,12**	**254,08**	**1844,2**	
День 25.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом (запеченный)	120	17,17	13,63	26,18	291,73	235
	Соус молочный (сладкий)	40	0,26	1,50	5,35	35,15	351
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**375**	**19,81**	**19,08**	**57,05**	**472,46**	
10:00	Напиток "Снежок" 2,5%	155	4,19	3,88	16,74	122,45	401б
ИТОГО ЗА 10:00		**155**	**4,19**	**3,88**	**16,74**	**122,45**	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,58	7,38	28,46	239,44	63
	Рыба, припущенная в молоке	80	5,64	4,54	32,75	102,97	246
	Пюре картофельное	120	2,71	4,70	17,74	124,07	321
	Компот из ягод с/м	180	0,00	0,00	12,98	149,25	375а
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**625**	**17,90**	**17,16**	**106,96**	**694,03**	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая (порция)	45	0,00	0,00	0,00	27,65	7а
	Вареники из полуфабриката промышленного производства	160	11,39	14,53	23,47	296,58	443
	Напиток из плодов шиповника	180	0,11	0,05	11,56	45,56	398
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
	Вафли	20	0,00	0,00	0,00	58,2	702.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**435**	**13,78**	**14,82**	**49,79**	**498,49**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1590**	**55,68**	**54,94**	**230,54**	**1787,43**	
День 26.03.2021 г							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,94	7,38	26,48	200,34	93
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,68	3,72	0,00	49	7
	Кофейный напиток с молоком	180	5,74	6,41	28,67	194,31	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**429**	**18,67**	**21,46**	**70,66**	**550,55**	
10:00	Йогурт питьевой 1,5%	150	6,15	2,25	8,85	85,5	401а
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**6,15**	**2,25**	**8,85**	**85,5**	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	8,18	7,04	15,42	158,46	74
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	8,65	9,97	8,31	157,65	286
	Соус сметанный с томатом и луком	45	0,97	1,63	4,06	35,28	357
	Картофель отварной	120	3,65	2,94	29,40	158,98	125
	Компот из сушеных фруктов	180	0,50	0,11	21,22	84,35	376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**27,20**	**22,47**	**108,20**	**743,52**	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	200	7,32	9,78	26,18	311,36	298
	Хлеб пшеничный	15	2,40	0,15	10,50	50,32	701.2
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	10,01	38,68	392а
	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	702.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**415**	**9,89**	**9,93**	**62,69**	**465,16**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1674**	**57,57**	**56,11**	**250,40**	**1844,73**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**16685**	**585,46**	**612,39**	**2517,96**	**18185,41**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1668,5**	**58,50**	**61,24**	**251,80**	**1818,5**	