

Утверждаю
Заведующей МБДОУ
д/с «Ручеёк» с. Веренка
_____ Пятында К.В.

№ _____ от _____

**Перспективное меню для организации питания детей посещающих дошкольные муниципальное образовательное учреждения
детский сад «Ручеёк» с.Веренка с 10,5. пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.**

Сезон осенне - зимний

№ рецепту ры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр)		Питательные вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве-ва (мг)		
		1-3 года	3-7 лет	б	ж	у		B1	B2	C	Ca	fe	
№ 93 2011	1. Макароны изделия отварные с маслом	150	200	6,04	5,6	18.24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54	
№1 2011	2. Бутерброд с маслом	15/5	25/5	3,6	9,44	18.27	170	0,6	0,04	0	11,6	0,87	
№397 2011	3. Какао с молоком	150	180	3,2	2,81	12.96	88,9	0,045	0,94	0,12	114,7	0,40	
	Итого:	320	410	12,84	17,85	49,47	406,5	0,725	1,2	1,04	291,04	1,81	
	Второй завтрак												
	1. Яблоко	95	100	0,3	0,4	10,4	47	0,02	0,03	5	2,3	19	
	Обед												
№20 2007	1. Салат из моркови с яблоком	30	50	0,83	3,54	4,25	51,76	0,01	0,02	2,4	18,29	0,76	
№ 81 2011	2. щи со сметаной кв.капустой м/б	150	200	4,1	4,28	12,9	106,6	0,12	0,06	4,66	40,22	1,44	
№ 336 2011	3. гречка	110	150	4,14	6,48	18,86	150,2	0,06	0,08	34,32	110,9	1,62	
№ 122 2011	4. гуляш из говядины	50	70	19,68	12,21	9,84	227,85	0,09	0,18	0	16,41	1,62	
№ 148 2011	5. Хлеб пшеничный	35	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	

№ 372 2011	6. Компот из сухофруктов	150	200	0,16	0,16	23,28	97,6	0	0	1,72	14,48	0,94	
	Итого:	525	860	31,91	27,17	91,28	728,51	0,28	0,34	43,1	200,3	4,76	
	Полдник												
№ 237 2011	1. каша манная молочная	150	200	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	
№ 136 2011	Чай с сахаром	150	180	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
№ 148 2011	5. Хлеб пшеничный	25	35										
	Итого:	220	300	22,98	18,45	30,64	296,28	0,05	0,58	1,6	380,28	0,91	
	Итого за день:	1268	1625	67,75	63,47	171,39	1430,79	1,055	2,12	45,74	871,62	7,48	
	Средняя сбалансированность:			1	1	2,6							
	2 день												
	завтрак												
№ 70 2011	1. суп молочный с вермишелью	150	200	6,76	10,42	25,8	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	
№1 2011	2.Бутерброд с маслом	15/5	25/5	3,6	9,44	18,27	170	0,6	0,04	0	11,6	0,87	
№ 130 2007	3. Кофейный напиток	150	180	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
	Итого:	395	530	22,39	27,34	57,07	498,22	0,7	0,346	7,2	341,06	2,63	
	Второй завтрак												
№ 134 2007	1.апельсин	95	100	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8	
	обед												
№ 4 2007	1. Салат витаминный (морковь, яблоки)	30	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,025	5	10	0,35	
№ 74 2011	2.свекольник на м/б со сметаной	150	200	2,24	2,62	10,24	73,6	0,08	0,03	5,5	27,62	0,64	
№ 321 2011	3.овощное рагу	130	180	4,04	6,2	26,63	180,5	0,15	0,14	24,11	44,65	1,34	
№ 122 2011	5. компот из свежих яблок	150	180	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0	
№ 148 2011	6. Хлеб	35	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	
	Итого:	655	790	29,83	10,48	82,07	536,6	0,93	0,875	65,81	110,27	2,85	

	полдник												
№ 78 2007	1. Макароны изделия	110	150	10,71	11,04	29,22	271,9	0,05	0,09	0,6	220,5	1,04	
	Котлета мясная	50	70	17,83	13,64	8,97	,06	0,12	0,84	12	2,3		
№ 136 2011	3. Чай с сахаром	150	180	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
№ 148 2011	5. Хлеб пшеничный	25	35	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	0	
	Итого:	350	450	19,22	18,51	64,09	517,5	0,11	0,41	1,42	544,48	1,26	
	Итого за день:	1400	1770	71,44	56,33	203,23	1552,32	1,74	1,613	74,43	995,81	6,74	
	Средняя сбалансированность:			1	0,8	3							
	3 день												
	Завтрак												
№ 66 2007	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	200	6,98	10,42	24,5	222,28	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5	
№ 1 2011	2.Бутерброд с маслом	15/5	25/5	3,6	9,44	18,27	170	0,6	0,04	0	11,6	0,87	
№ 130 2007	3. Кофейный напиток	150	180	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,30	7,36	190,62	0,14	
	Итого:	395	515	15,16	24,9	64,27	537,62	0,44	0,56	8,26	386,7	2,51	
	Второй завтрак												
№ 156 2007	1.Банан	95	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8	
	Обед												
№ 7 2001	1. Салат витаминный (морковь, яблоки)	30	50	0,57	3,5	3,93	50	0,01	0,02	9	20,40	1	
№ 30 2007	2. Борщ на м/б со сметаной	150	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88	
№ 304 2011	3.Плов с мясом	160	210	20	18,48	33,46	380	0,24	0,1	0,52	37,76	1,82	
№ 376 2011	4. компот из с/ф	150	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	
	Итого:	595	770	27,09	24,24	92,72	702,48	0,31	6,82	19,9	149,12	4,94	
	Полдник												
№ 400 2011	1.Молоко кипяченое	150	180	6,0	4,00	10	112,0	0,09	0,30	2,37	240,0	0,22	

№ 466 2011	Сдоба обыкновенная	20	20	7,76	4,72	52,3	282	0,14	0,08	0	22	1,38	
	Итого:	170	200	13,76	8,72	62,3	186,6	0,23	0,38	2,37	262,0	1,6	
	Итого за день:	1160	1485	56,01	57,86	219,29	1426,7	0,98	7,76	30,53	797,82	9,05	
	Средняя сбалансированность:			1	1	3,9							
	4 день												
	Завтрак												
№ 69 2011	1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	200	6.66	11.1	22.64	216.44	0.1	0.2	0.9	190.82	0.9	
№ 1 2011	2.Бутерброд с маслом	15/5	25/5	3,6	9,44	18,27	170	0,6	0,04	0	11,6	0,87	
№ 129 2007	4. Напиток из цикория с молоком	150	180	4.8	4.8	21.96	147.84	0.04	0.2	0.9	184.99	0.18	
	Итого:	415	515	15.06	25,34	62.87	534,28	0.74	0.44	0,9	387,41	1,95	
	Второй завтрак												
№ 134 2007	1.яблоко	95	100	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8	
	Обед												
№ 13 2007	1. Салат из моркови и капусты с раст.маслом	30	50	0.12	3.5	2.01	45.3	0.15	0.02	12.88	23.28	0.29	
№ 44 2007	2. Суп рыбный из консервов	150	200	10.17	2.6	16.65	150.85	0.1	0.1	8.02	107.9	1.3	
№ 96 2007	1. Жаркое по-домашнему	160	210	4.3	4.3	7.8	97.4	0.06	0.05	1.64	11.64	0.94	
№ 122 2011	4. Кисель	150	180	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0	
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	35	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	
	Итого:	585	680	17,59	10,9	68,21	468,05	0,91	0,77	52,54	151,82	2,53	
	Полдник												
№ 124 2011	1кисломолочный напиток	200	200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22	
№ 215 2011	2. Омлет	120	150	8,82	16,98	1,69	195,38	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82	
№ 147 2007	3.Хлеб пшеничный	50	70	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	0	
	Итого:	370	420	14,26	23,38	15,63	333,78	0.12	0.69	1.51	304,36	2,04	
	Итого за день:	1370	1615	46,91	59,62	167,64	1336,11	1,77	1,9	54,95	843,59	6,52	
	Средняя сбалансированность:			1	1,2	3,6							

[illegible]

№ 128 2007	1. Каша ячневая молочная вязкая	150	200	4,5	4,5	18,95	166	0,09	0,06	0,85	75,25	1,30	
№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	15/5	25/5	6,6	3,6	9,44	18,27	0,6	0,04	0	11,6	0,87	
№ 394 2011	3. Чай с сахаром с молоком	150	180	3,17	2,79	13,5	92,3	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34	
№ 7 2011	3. Сыр порциями	10	15	0,03	4,42	0	54	0	0,1	0,3	132	0,5	
	Итого:	225	260	9,8	10,81	22,94	164,57	0,65	0,3	1,73	278	1,71	
	Второй завтрак												
№ 134 2007	1.апельсин	95	100	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8	
	обед												
№ 5 2007	1. Икра свекольная	30	50	1,14	3,56	4,62	71,4	0,1	0,03	4,2	24,6	0,42	
№ 71 2001	2. Щи из квашенной капусты с картофелем со сметаной	150	200	1,43	4,29	5,9	67,98	0,04	0,2	11,7	37,6	0,6	
№ 94 2007	3.Голубцы ленивые с отварным мясом	160	210	7,31	7,32	9,34	133,24	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22	
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	35	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	
№ 122 2011	6. Кисель	150	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0	
	Итого:			29.89	14.72	64.9	595.08	0.906	1.1	70.01	150.32	2.66	
	Полдник												
№ 447 2007	1.Блинчики со сгущенным молоком	110/10	130/20	4.67	2.51	35.85	185.45	0.09	0.05	0	19.64	1	
№ 136 2011	3.Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
	Итого:	230	320	16,67	5,57	48,85	198,45	0,09	0,056	6	31,24	1,54	
	Итого за день:	1130	1370	56,36	31,1	136,69	1000	1,646	1,456	77,74	459,56	5,91	
	Средняя сбалансированность:			1	0,5	3							
	7 день												
	Завтрак												
№ 189 2007	1. Каша манная молочная жидкая	150	200	6.9	9.3	31.05	235.5	0.09	0	1.5	159	1.5	
№1 2011	2.Бутерброд с маслом	15/5	25/5	3,6	9,44	18,27	170	0,6	0,04	0	11,6	0,87	

№ 397 2011	3.Какао с молоком	150	180	3,2	2,81	12,96	88,9	0,045	0,94	0,12	114,7	0,40	
	Итого:	365	405	13.7	21.55	62.28	494.4	0.735	0.98	1.62	285.3	2.77	
	Второй завтрак												
	1.сок	150	200	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19	
	Обед												
№ 22 2011	1. Салат из картофеля с солеными огурцами	30	40	0.54	2.08	3.42	36.64	0.03	0.02	4.8	8.52	0.29	
№ 86 2011	2. Суп-лапша домашняя с курицей	180	220	1.76	4.06	9.54	81.8	0.04	0.02	0.4	15.76	0.46	
№ 59 2007	3. Рагу овощное	110	130	5	6.58	19.26	168.42	0.12	0.16	11.24	128.48	1.42	
№ 289 2007	4, биточки мясные	50	70	11,52	7,72	7,6	146,6	0,06	0,14	0,27	31,2	0,96	
№ 376 2011	4. компот из с/ф	150	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	35	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	
	Итого:	610	770	22,26	20,96	89,73	640,96	0.25	0,34	17,11	215,78	4,37	
	Полдник												
№ 400 2011	1.Молоко кипяченое	150	180	6,0	4,00	10	112,0	0,09	0,30	2,37	240,0	0,22	
№ 466 2011	Сдоба обыкновенная	20	20	7,76	4,72	52,3	282	0,14	0,08	0	22	1,38	
	Итого:	170	200	13,76	8,72	62,3	186,6	0,23	0,38	2,37	262,0	1,6	
	Итого за день:	1145	1375	49,72	51,23	214,31	1321,96	1,215	1,7	21,1	763,08	8,74	
	Средняя сбалансированность:			1	1	4							
	8 день												
	Завтрак												
№ 189 2007	1.Каша рисовая молочная жидкая	150	200	5.79	9.36	32.07	236.12	0.06	0	1.48	158.8	1.48	
№ 1 2011	2.Бутерброд с маслом	15/5	25/5	3,6	9,44	18,27	170	0,6	0,04	0	11,6	0,87	
№ 136 2011	4.Чай с сахаром	150	180	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
	Итого:	395	425	21,39	21,86	63,34	455,4	0,66	0,046	7,48	182	2,89	
	Второй завтрак												
№ 134 2007	1.яблоко	95	100	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8	

	Обед												
№ 20 2007	1. Салат из свеклы отварной с чесноком	30	50	0,83	3,54	4,25	51,76	0,01	0,02	2,4	18,29	0,76	
№ 75 2011	2. Рассольник домашний на м/б	150	200	1.8	4.49	13.0	99.7	0.08	0.06	10.4	30.9	0.92	
№ 91 2007	3. Рыба запеченная с картофелем по-руссски	160	200	7.9	6.9	9.9	135.4	0.08	5.9	5.8	30.4	0	
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	35	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	
№ 122 2011	6. Кисель	150	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0	
	Итого:	520	590	10.7	11.93	69.29	400.5	1.05	6.58	48.12	80.7	1.2	
	Полдник												
№ 205 2011	1.Вермишель отварная с маслом	150/4	200/5	7,32	5,62	35,16	220,60	0,08	0,04	0	6,46	1,48	
№ 147 2007	2.Хлеб пшеничный	25	35	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	0	
№ 136 2011	3.Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
	Итого:	374	475	22,39	9,75	69,09	377,08	0,08	0,046	6	18,06	2,02	
	Итого за день:	1289	1490	54,48	43,54	201,72	1232,98	1,79	6,672	61,6	280,76	6,11	
	Средняя сбалансированность:			1	0,7	3,7							
	9 день												
	Завтрак												
№ 93 2011г	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	150	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54	
№1 2011	2.Бутерброд с маслом	15/5	25/5	3,6	9,44	18,27	170	0,6	0,04	0	11,6	0,87	
№ 130 2007	3. Кофейный напиток	150	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,30	7,36	190,62	0,14	
	Итого:	425	485	14.22	20.08	58.01	462.94	0.8	0.56	8.28	366.96	1.55	
	Второй завтрак												
№ 156 2007	1.Банан	95	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8	
	Обед												
№ 20 2011	1.Салат из белокочанной капусты	30	50	0.56	2.03	3.5	34.4	0.008	0.016	13.98	17.7	0.22	
№ 7 2003	2. Свекольник на м/б со сметаной	150	200	3.85	2.16	6.8	81.22	0.07	8.37	12.47	73.85	1.1	

№ 274 2007	3. Мясо тушенное с овощами	160	220	20.9	17.2	14.3	295.1	0.13	0.18	4.8	41.2	1.9	
№ 148 2011	4. Хлеб ржаной	40	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	
№ 372 2011	5. Компот из свежих плодов	150	200	0,16	0,16	23,28	97,6	0	0	1,72	14,48	0,94	
	Итого:	530	760	28.47	22.05	70.03	598.82	0.208	8.56	32.97	147.23	4.16	
	Полдник												
№ 449 2011	1.Оладьи с повидлом	110/10	150/20	7,05	11,25	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	79,38	1,22	
№ 136 2011	2.Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
	Итого:	240	340	19,05	14,41	51,08	330,82	0,14	0,146	6,34	90,98	1,76	
	Итого за день:	1195	1585	61,74	56,54	179,12	1392,58	1,15	9,26	47,59	605,17	7,47	
	Средняя сбалансированность:			1	0,9	3							
	10 день												
	Завтрак												
№ 68 2007	1. каша молочная из пшена и риса «Дружба».	150	200	7.9	12.7	32.9	28.95	0.1	1.125	1.125	227.75	0.675	
№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	15/5	25/5	170	3,6	9,44	18,27	0,6	0,04	0	11,6	0,87	
	3. Чай с лимоном, с сахаром	150	180										
№ 7 2011	4. Сыр порциями	10	15	0,03	4,42	0	54	0	0,1	0,3	132	0,5	
	Итого:	445	530	15.92	20.72	42.34	101.22	0.7	1.175	1.425	371.35	2.1	
	Второй завтрак												
№ 134 2007	1.сок фруктовый или овощной	150	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8	
	Обед												
№ 32 2011	1.Сельдь с луком	15/3	25/5	2.5	2.1	1	33	0.01	0.02	0.4	3.6	0.22	
№ 36 2007	2. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150	200	4.35	0.67	18.15	107.05	0.1	0.1	3.7	29.4	0.72	
№ 57 2007	3. Картофель отварной запеченный с маслом	160	200	21.2	20.8	18.2	379.8	0.18	0.28	10.9	89.8	3.6	
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	3	0,5	22,15	94,5	0	0	0	0	0	
№ 122 2011	6. Кисель	150	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0	

	Итого:	605	675	31.05	24.07	79.1	694.35	0.89	1	45	131.8	4.54	
	Полдник												
№ 124 2011	Кисломолочный напиток	200	200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22	
№ 1976 2011	1. Пудинг из крупяной муки с творогом	150	180	3,67	5,92	23,9	194,05	0,19	12,07	5,23	17,6	1,71	
	Итого:	250	380	9,17	12,32	37,84	332,45	0,25	12,39	6,59	250,58	1,93	
	Итого за день:	1300	1585	56,14	57,11	159,28	1128,02	1,84	14,565	53,01	753,73	8,57	
	Средняя сбалансированность:			1	1	3							
	Итого в среднем в день на ребенка за неделю:	1211,8	1481	55,68	47,9	47,9	1181,72	1.642	7.62	55.3	721.93	9.07	
	Средняя сбалансированность за неделю:			1	0,8	3,3							
	Средняя сбалансированность за 10 дней:			1	0,9	3,2							

Меню составлено на основе сборников:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год,
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 800 с
4. санпин 2.3/2.4.3590-20 санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Суп молочный с макаронными изделиями. 2.Бутерброд с маслом 3. Какао с молоком	1. Каша пшенная молочная жидкая 2. Бутерброд с маслом 3.Сыр порциями 4. Чай с сахаром	1. Каша гречневая молочная жидкая 2.Бутерброд с маслом 3. Кофейный напиток	1.Каша овсяная «Геркулес» жидкая 2. Бутерброд с маслом 3.Напиток из цикория с молоком	1 Каша молочная из пшена и риса «дружба» 2. Бутерброд с маслом 3.Чай с лимоном, сахаром.	1.Каша ячневая молочная вязкая 2. Бутерброд с маслом 3. Сыр (порциями) 4.Чай с сахаром с молоком	1. Каша манная молочная жидкая 2. Бутерброд с маслом 3. Какао с молоком	1. Каша рисовая молочная жидкая 2. Бутерброд с маслом 3.Чай с сахаром	1 Суп молочный с макаронными изделиями 2. Бутерброд с маслом 3. Кофейный напиток	1. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 2. Бутерброд с маслом 3. Сыр (порциями) 3. Чай с лимоном с сахаром
II Завтрак									
Груша	Сок	банан	Сок	яблоко	Сок	Груша	Сок	Банан	Сок
Обед									
1. Салат из моркови 2. Суп картофельный с бобовыми (горох) 3.Капуста тушеная 4.Фрикадельки из говядины 5.Хлеб ржаной 6Компот из свежих плодов	1 Горошек зеленый 2. Рассольник на м/б со сметаной 3. Картофельное пюре 4.Рыба припущенная 5.Кисель 6. Хлеб ржаной	1.Салат витаминный (морковь, яблоки) 2. Борщ на м/б со сметаной 3 Плов с мясом курицы 4. Компот из с/ф 5. Хлеб ржаной	1.Салат из капусты и моркови с раст.маслом 2.Суп рыбный из консервов 3.Макаронные изделия отварные с маслом 4.Гуляш из отварного мяса 5.Кисель 6 Хлеб ржаной	1. Винегрет с раст.маслом 2. Суп картофельный на м/б с гренками со сметаной. 3. Жаркое по-домашнему. 4. Хлеб ржаной 5. Компот из св.фруктов	1 Икра кабачковая 2.Щи на м/б из квашенной капусты с картофелем и со сметаной 3.Голубцы ленивые с отварным мясом 4. Хлеб ржаной 5.Кисель	1 Салат из картофеля с солеными огурцами 2.Суп-лапша домашняя с курицей 3. Рагу овощное на пару 4.Биточки мясные 5. Хлеб ржаной 6. Компот из с/ф	1. Салат из свеклы отварной 2.Рассольник домашний на м/б 3. Рыба, запеченная с картофелем по-русски. 4.Хлеб ржаной 5.Кисель	1. Салат из белокачанной капусты 2. Свекольник на м/б со сметаной 3. Мясо тушенное с овощами 4. Компот из св.фруктов 5.Хлеб ржаной	1. Сельдь с луком 2. Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей 3. Картофель отварной, запеченный с маслом 4.Хлеб ржаной 5.Кисель
Полдник									
1. Запеканка из творога с джемом 2. Чай с сахаром	1.Кисломолочный напиток 2 Макароны изделия с тертым сыром, запеченные	1Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная	1. Кисломолочный напиток 2.Омлет	1. Запеканка из крупяной муки с творогом 2.Чай с сахаром	1.Блинчики со густым молоком 2.Чай с сахаром	1. Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная .	1. Вермишель отварная с маслом сл. 2. Чай с сахаром	1.Оладьи с повидлом 2. Чай с сахаром	1.Кисломолочный продукт 2.Пудинг из крупяной муки с творогом
Калорийность всего за день:									
1430,79	1552,32	1426,7	1336,1	1375,67	1000,01	1321,96	1232,98	1392,58	1128,02