

**Примерное 14-дневное меню для питания детей МДОУ с режимом работы 12 часов  
(с доготовочным циклом)**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	Са	Fe
<b>ДЕНЬ 1</b>										
<b>Завтрак</b>										
№43, Коровка	Суп молочный с крупой.	200	5,76	6,63	18,28	156,00	0,07	1,17	199,75	0,22
№9.	Масло сливочное.	10	0,04	4,34	0,08	39,66	0,00	0,00	1,44	0,02
№252, Коровка,	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	180	2,28	2,36	23,08	119,00	0,01	0,98	76,93	0,08
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
<b>Итого</b>			<b>11,29</b>	<b>13,74</b>	<b>61,09</b>	<b>409,65</b>	<b>0,08</b>	<b>2,15</b>	<b>278,12</b>	<b>0,32</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Могильный, 2	Фрукты свежие.	90	0,36	0,36	8,89	39,60		9,00		
<b>Итого</b>			<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,89</b>	<b>39,60</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>										
№ Коровка . 2004г.	Салат из кукурузы с луком репчатым.	60	4,88	7,24	28,51	198,00	0,17	1,00	18,74	0,04
№27, Коровка,	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117,00	0,05	9,74	43,14	1,09
№180, Коровка,	Плов с птицей.	200	18,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	8,24	1,64
№233, Коровка,	Кисель	200			30,00	129,00			0,68	0,10
Могильный	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,60		90,49		
<b>Итого</b>			<b>77,08</b>	<b>30,98</b>	<b>99,25</b>	<b>770,48</b>	<b>0,26</b>	<b>103,81</b>	<b>70,80</b>	<b>2,87</b>
<b>Полдник</b>										
№289 Коровка.	Ватрушка с творогом	70	4,80	3,70	20,98	156,30	0,08	0,26	47,20	0,40
№12 ТТК, сб. 2013г.	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
<b>Итого</b>			<b>4,80</b>	<b>3,70</b>	<b>32,96</b>	<b>201,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,76</b>	<b>47,55</b>	<b>0,46</b>
<b>Ужин</b>										
№ 195, Коровка,	Макаронные изделия отварные с овощами.	150	5,34	6,96	31,45	203,00	0,06	5,95	14,63	0,07
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
№263. Коровка,	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
<b>Итого</b>			<b>5,34</b>	<b>6,96</b>	<b>43,43</b>	<b>248,00</b>	<b>0,06</b>	<b>6,45</b>	<b>14,98</b>	<b>0,13</b>
<b>Всего за 1 день</b>			<b>98,87</b>	<b>55,74</b>	<b>245,62</b>	<b>1669,03</b>	<b>0,48</b>	<b>122,17</b>	<b>411,45</b>	<b>3,78</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>										
№88, Коровка	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	1,95	182,62	0,31
№248 Коровка	Какао с молоком.	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,65	100,00	0,02
Могильный	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
<b>Итого</b>			<b>10,92</b>	<b>9,48</b>	<b>56,84</b>	<b>346,99</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>282,62</b>	<b>0,33</b>
<b>Второй завтрак</b>										
	Снежок 2,5%.	175	5,80	5,60	7,00	103,25	0,05	1,23	210,00	0,18

	<b>Итого</b>		<b>5,80</b>	<b>5,60</b>	<b>7,00</b>	<b>103,25</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	<b>210,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед</b>									
№75 Коровка	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70,00	0,03	2,20	26,52	0,49
№36 Коровка. 2004г.	Суп картофельный с бобовыми, с мясом.	200/15	8,80	6,85	22,00	180,00	0,21	6,10	37,11	2,24
№153 Коровка.	Жаркое по-домашнему.	200	12,46	11,31	17,26	230,00	0,01	9,59	78,12	1,65
№ 240, Коровка	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60,00	0,01	6,60	6,64	0,92
Могильный	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,60		90,49		
	<b>Итого</b>		<b>72,35</b>	<b>26,49</b>	<b>61,28</b>	<b>540,60</b>	<b>0,27</b>	<b>114,98</b>	<b>148,39</b>	<b>5,30</b>
	<b>Полдник</b>									
№2 Могильный , 2005г.	бутерброд с молоком сгущенным	30/15	3,36	1,51	22,90	120,00	0,04	0,15	52,05	0,36
№263. Коровка, 2004г.	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
	<b>Итого</b>		<b>3,36</b>	<b>1,51</b>	<b>34,88</b>	<b>165,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,65</b>	<b>52,40</b>	<b>0,42</b>
	<b>Ужин</b>									
№161 Коровка	Котлета из говядины	75	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,81	27,03	0,86
№200 Коровка 2004г.	Капуста тушеная	180	3,60	5,48	10,82	122,80	0,06	30,80	102,80	1,38
№263. Могильный , 2011 г.	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	200 40			11,98 3,21	45,00 19,65		0,50	0,35	0,06
	<b>Итого</b>		<b>16,65</b>	<b>13,91</b>	<b>49,61</b>	<b>401,92</b>	<b>0,10</b>	<b>32,11</b>	<b>130,18</b>	<b>2,30</b>
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>109,08</b>	<b>56,99</b>	<b>209,61</b>	<b>1557,76</b>	<b>0,56</b>	<b>151,57</b>	<b>823,59</b>	<b>8,53</b>
						<b>ДЕНЬ 3</b>				
	<b>Завтрак</b>									
№84 Коровка	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201,00	0,10	1,95	182,30	0,50
№3 №253Коровка ка 2004г.	Бугерброд с маслом и Кофейный напиток с молоком.	180	5,06 1,50	7,02 1,50	14,61 12,50	144,00 58,00	0,03 0,02	0,19 0,65	126,48 102,00	0,47 0,03
	<b>Итого</b>		<b>12,77</b>	<b>16,25</b>	<b>54,82</b>	<b>403,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,79</b>	<b>410,78</b>	<b>1,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
№399 Могильный	Сок фруктовый.	150	0,75		15,15	64,00		3,00		
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>									
№53 Коровка	Салат из свеклы с зеленым горошком.	60	1,13	4,56	4,09	64,00	0,03	4,48	16,45	0,61
№33 Коровка.	Рассольник ленинградский, с мясом и	200/10/6	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	8,20	29,69	1,07
№206 Коровка, №151. Коровка	Картофельное пюре. Голубцы ленивые.	150 70	3,05 5,75	5,24 4,45	18,06 4,19	142,00 79,63	0,14 0,03	17,95 8,72	46,18 23,70	1,06 0,60
№648, Лапшина	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,15	49,60	0,00	0,00	0,16	0,04
Могильный	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,60		90,49		
	<b>Итого</b>		<b>60,98</b>	<b>19,46</b>	<b>40,96</b>	<b>338,83</b>	<b>0,17</b>	<b>111,89</b>	<b>70,00</b>	<b>2,32</b>
	<b>Полдник</b>									
№294,312,3 13, Коровка 2004г.	Пирожки печеные с рыбным фаршем с рисом.	70	7,53	7,41	29,42	185,00	0,06	0,30	19,40	0,48
№261 Коровка	Чай с молоком.	200	1,48	1,70	14,47	76,00	0,01	0,69	63,95	0,09

	<b>Итого</b>		<b>9,01</b>	<b>9,11</b>	<b>43,89</b>	<b>261,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,99</b>	<b>83,35</b>	<b>0,57</b>
	<b>Ужин</b>									
Коровка 2004	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	5,76	19,20	0,25
№516 Лапшина 2004г.	Макаронные изделия отварные.	150	5,35	0,55	0,85	157,48	0,06		9,00	7,81
№263. Коровка,	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
	<b>Итого</b>		<b>9,28</b>	<b>3,79</b>	<b>37,11</b>	<b>344,27</b>	<b>0,09</b>	<b>6,26</b>	<b>28,55</b>	<b>8,12</b>
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>92,79</b>	<b>48,61</b>	<b>191,93</b>	<b>1411,10</b>	<b>0,48</b>	<b>124,93</b>	<b>592,68</b>	<b>12,01</b>
						<b>ДЕНЬ 4</b>				
	<b>Завтрак</b>									
№44 Коровка	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	1,00	188,00	0,36
№9.	Масло сливочное.	10	0,04	4,34	0,08	39,66	0,00	0,00	1,44	0,02
№248 Коровка	Какао с молоком.	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,65	100,00	0,02
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
	<b>Итого</b>		<b>10,60</b>	<b>12,16</b>	<b>51,82</b>	<b>349,65</b>	<b>0,10</b>	<b>1,65</b>	<b>289,44</b>	<b>0,40</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
Могильный, 2	Фрукты свежие.	90	0,36	0,36	8,89	39,60		9,00		
	<b>Итого</b>		<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,89</b>	<b>39,60</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>									
№23 Коровка.	Салат картофельный с зеленым горошком.	45	1,38	5,12	4,87	72,00	0,04	6,08	7,84	0,42
№56 Коровка 2004г.	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной.	200/10/6	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	19,41	46,81	0,85
№152 Коровка	Гуляш.	45/45	6,75	8,55	2,78	185,40	0,05	0,90	4,26	0,21
№186 Коровка	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	4,23	31,31	183,00	0,05	0,00	34,64	1,01
№241	Компот из сухофруктов	200	0,51		24,23	99,00		0,46	51,34	1,42
Могильный	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,60		90,49		
	<b>Итого</b>		<b>66,72</b>	<b>28,26</b>	<b>72,37</b>	<b>658,00</b>	<b>0,20</b>	<b>117,34</b>	<b>144,89</b>	<b>3,91</b>
	<b>Полдник</b>									
№116 Коровка	Ватрушка с джемом	70	5,30	4,75	29,50	183,30	0,11	0,26	37,99	0,87
№263. Коровка, 2004г.	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
	<b>Итого</b>		<b>5,30</b>	<b>4,75</b>	<b>41,48</b>	<b>228,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,76</b>	<b>38,34</b>	<b>0,93</b>
	<b>Ужин</b>									
№294, 1 вариант, сб.	Вареники ленивые	180/6	12,30	16,50	30,30	444,30	0,10	0,37	164,18	0,50
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
№261 Коровка	Чай с молоком.	200	1,48	1,70	14,47	76,00	0,01	0,69	63,95	0,09
	<b>Итого</b>		<b>13,78</b>	<b>18,20</b>	<b>44,77</b>	<b>520,30</b>	<b>0,11</b>	<b>1,06</b>	<b>228,13</b>	<b>0,59</b>
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>96,76</b>	<b>63,73</b>	<b>219,33</b>	<b>1795,85</b>	<b>0,52</b>	<b>129,81</b>	<b>700,80</b>	<b>5,83</b>
						<b>ДЕНЬ 5</b>				
	<b>Завтрак</b>									
№91 Коровка. 2004г.	Каша вязкая кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192	0,08	1,96	183,30	0,64
№97	Сыр.	5	1,17	1,48	0,00	18,20	0,00	0,03	44,00	0,05
№252, Коровка,	Кофейный напиток на стуженном молоке.	180	2,28	2,36	23,08	119,00	0,01	0,98	76,93	0,08

Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
	<b>Итого</b>		<b>12,49</b>	<b>11,52</b>	<b>68,29</b>	<b>424,19</b>	<b>0,09</b>	<b>2,97</b>	<b>304,23</b>	<b>0,77</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
№399 Могильный	Сок фруктовый.	150	0,75		15,15	64,00		3,00		
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>									
№8 Перлов 2011г.	Салат из моркови и яблок.	60	0,59	4,04	4,30	57,30	0,01	4,00	13,42	0,64
№41 Коровка 2004г.	Суп - уха	200	5,30	6,50	25,30	150,30	0,14	12,05	26,62	1,20
№228 Могильный 2005	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,00		0,39	0,01	0,10
№134 Коровка. 2004г.	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,05	0,37	38,59	0,77
№191 Коровка 2004г.	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	0,04	5,95	4,81	0,85
№ 240, Коровка 2004г.	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60,00	0,01	6,60	6,64	0,92
Могильный , 2011 г.	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,60		90,49		
	<b>Итого</b>		<b>66,74</b>	<b>24,80</b>	<b>96,49</b>	<b>579,95</b>	<b>0,26</b>	<b>119,46</b>	<b>90,08</b>	<b>4,38</b>
	<b>Полдник</b>									
№42 Коровка 2013г.	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50				
№263. Коровка,	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
	<b>Итого</b>		<b>3,80</b>	<b>4,90</b>	<b>49,18</b>	<b>253,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</b>
	<b>Ужин</b>									
№ 39 Коровка 2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,50	5,30	14,52	191,00	0,14	10,52	31,07	1,60
№263.	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
	<b>Итого</b>		<b>9,71</b>	<b>5,71</b>	<b>46,15</b>	<b>330,99</b>	<b>0,14</b>	<b>11,02</b>	<b>31,42</b>	<b>1,66</b>
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>93,49</b>	<b>46,93</b>	<b>275,26</b>	<b>1652,63</b>	<b>0,49</b>	<b>136,95</b>	<b>426,08</b>	<b>6,87</b>
						<b>ДЕНЬ 6</b>				
	<b>Завтрак</b>									
№173 Коровка 2004г.	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192,00	0,07	1,95	180,24	0,31
№2 Могильный	Бургерброд с джемом		2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,01	6,96	0,41
№ 263,264 Коровка	Чай полусладкий	200							0,11	0,02
	<b>Итого</b>		<b>7,87</b>	<b>7,71</b>	<b>46,16</b>	<b>284,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,96</b>	<b>187,31</b>	<b>0,74</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
	Йогурт 2,5%.	175	5,80	5,60	7,00	103,25	0,05	1,23	210,00	0,18
	<b>Итого</b>		<b>5,80</b>	<b>5,60</b>	<b>7,00</b>	<b>103,25</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	<b>210,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед</b>									
№75 могильный 2005г.	Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	0,03	6,40	20,11	0,80
№135 Могильный	Суп - лапша домашняя	200/15	4,16	5,80	19,63	143,94	0,15	7,88	26,76	1,23

№160 Коровка. 2004г.	Жаркое из мяса птицы	200	12,46	11,31	17,26	230,00	0,13	9,59	78,12	1,65
№ 256 Коровка Могильный , 2011 г.	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80,00	0,01	30,00	5,90	0,30
	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,60		90,49		
	<b>Итого</b>		<b>67,99</b>	<b>25,38</b>	<b>62,99</b>	<b>527,87</b>	<b>0,32</b>	<b>144,36</b>	<b>130,89</b>	<b>3,98</b>
	<b>Полдник</b>									
№294, 299, 302, 303	Пирожки печеные с капустой.	80	5,15	5,76	32,54	216,00	0,09	24,69	35,15	0,71
№263. Коровка,	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
	<b>Итого</b>		<b>5,15</b>	<b>5,76</b>	<b>44,52</b>	<b>261,00</b>	<b>0,09</b>	<b>25,19</b>	<b>35,50</b>	<b>0,77</b>
	<b>Ужин</b>									
№44 Коровка 2004г.	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	1,00	188,00	0,36
№233, Коровка, 2004г	Кисель	200			30,00	129,00			0,68	0,10
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
	<b>Итого</b>		<b>3,21</b>	<b>0,41</b>	<b>49,65</b>	<b>223,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>0,10</b>
	<b>Всего за 6 день</b>		<b>90,02</b>	<b>44,86</b>	<b>210,32</b>	<b>1400,11</b>	<b>0,56</b>	<b>172,74</b>	<b>564,38</b>	<b>5,77</b>
						<b>ДЕНЬ 7</b>				
	<b>Завтрак</b>									
№93 Коровка 2004г.	Каша молочная "Геркулес".	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	1,95	188,95	0,82
№97 Лапшина 2004г.	Сыр.	5	1,17	1,48	0,00	18,20	0,00	0,03	44,00	0,05
№263. Коровка,	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
	<b>Итого</b>		<b>10,73</b>	<b>10,40</b>	<b>53,49</b>	<b>345,19</b>	<b>0,13</b>	<b>2,48</b>	<b>233,30</b>	<b>0,93</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
№399 Могильный	Сок фруктовый.	150	0,75		15,15	64,00		3,00		
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>									
Коровка 2004г.	Салат из зеленого горошка с луком репчатым.	60	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	3,20	12,30	0,40
№34 Коровка 2004г. 2001г.	Свекольник, с мясом и со сметаной.	200/10/6	4,22	6,50	13,77	145,00	0,09	9,95	47,51	1,64
№174 Коровка 2004г.	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,04	0,79	4,59	0,23
№186 Коровка 2004г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06		24,94	2,40
№241 Коровка 2004г.	Компот из сухофруктов	200	0,51		24,23	99,00		0,46	51,34	1,42
Могильный , 2011 г.	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,60		90,49		
№228 Могильный 2005	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,00		0,39	0,01	0,10
	<b>Итого</b>		<b>70,47</b>	<b>32,71</b>	<b>74,80</b>	<b>756,10</b>	<b>0,24</b>	<b>105,28</b>	<b>140,69</b>	<b>6,19</b>



№96 Коровка	Каша молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	1,95	185,34	0,77
№Могильный 2004г.	Бугерброд с маслом		2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,00	6,48	0,34
№252, Коровка,	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	180	2,28	2,36	23,08	119,00	0,01	0,98	76,93	0,08
	<b>Итого</b>		<b>11,59</b>	<b>13,99</b>	<b>66,08</b>	<b>433,00</b>	<b>0,17</b>	<b>2,93</b>	<b>268,75</b>	<b>1,19</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
	Йогурт 2,5%.	175	5,80	5,60	7,00	103,25	0,05	1,23	210,00	0,18
	<b>Итого</b>		<b>5,80</b>	<b>5,60</b>	<b>7,00</b>	<b>103,25</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	<b>210,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед</b>									
№11 Коровка 2003г.	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	0,03	2,85	20,13	0,31
№38 Коровка 2001г.	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200/15	4,50	8,30	24,72	163,00	0,26	8,35	25,50	1,42
№200 Коровка 2004г.	Капуста тушенная с мясом	250	3,82	8,02	15,60	159,00	0,06	29,81	97,81	1,53
№241 Могильный , 2011 г.	Компот из сухофруктов	200	0,51		24,23	99,00		0,46	51,34	1,42
	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,60		90,49		
	<b>Итого</b>		<b>59,83</b>	<b>24,68</b>	<b>68,18</b>	<b>478,60</b>	<b>0,35</b>	<b>131,96</b>	<b>194,78</b>	<b>4,68</b>
	<b>Полдник</b>									
№265 Коровка 2004г.	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,10	34,31	234,00	0,08	1,03	104,10	0,69
№ 263,264 Коровка	Чай полусладкий	200							0,11	0,02
	<b>Итого</b>		<b>6,24</b>	<b>8,10</b>	<b>34,31</b>	<b>234,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,03</b>	<b>104,21</b>	<b>0,71</b>
	<b>Ужин</b>									
№117 Коровка 2004г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/30	19,60	16,70	43,10	475,30	0,10	0,54	299,52	1,00
№261 Коровка	Чай с молоком.	200	1,48	1,70	14,47	76,00	0,01	0,69	63,95	0,09
	<b>Итого</b>		<b>21,08</b>	<b>18,40</b>	<b>57,57</b>	<b>551,30</b>	<b>0,11</b>	<b>1,23</b>	<b>363,47</b>	<b>1,09</b>
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>104,54</b>	<b>70,77</b>	<b>233,14</b>	<b>1800,15</b>	<b>0,76</b>	<b>138,38</b>	<b>1141,21</b>	<b>7,85</b>
						<b>ДЕНЬ 10</b>				
	<b>Завтрак</b>									
№311, сб. шк. 2004г.	Каша манная молочная жидкая с изюмом .	200	4,50	5,90	30,30	192,30	0,11	1,96	199,21	0,89
№9. Лапшина, 2004г.	Масло сливочное.	10	0,04	4,34	0,08	39,66	0,00	0,00	1,44	0,02
№248 Коровка	Какао с молоком.	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,65	100,00	0,02
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
	<b>Итого</b>		<b>9,25</b>	<b>12,25</b>	<b>62,13</b>	<b>386,95</b>	<b>0,13</b>	<b>2,61</b>	<b>300,65</b>	<b>0,93</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
Могильный, 2	Фрукты свежие.	90	0,36	0,36	8,89	39,60		9,00		
	<b>Итого</b>		<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,89</b>	<b>39,60</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>									
Коровка 2004	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	5,76	19,20	0,25
№135 Лапшина 2004г.	Суп из овощей с курицей	200/20/10	11,05	10,16	10,28	173,35	0,14	8,92	42,74	2,65
№24 Коровка 2004г.	Сельдь с луком	60	5,30	6,50	0,91	116,00	0,01	1,00	39,90	0,59





	<b>Итого</b>		<b>5,05</b>	<b>9,63</b>	<b>45,50</b>	<b>222,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,77</b>	<b>31,10</b>	<b>0,50</b>
	<b>Ужин</b>									
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
№106 Коровка 2004г.	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	4,42	81,65	389,52	0,17	0,20	31,55	0,50
№252, Коровка, 2004г.	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	180	2,28	2,36	23,08	119,00	0,01	0,98	76,93	0,08
	<b>Итого</b>		<b>8,06</b>	<b>6,78</b>	<b>104,73</b>	<b>508,52</b>	<b>0,18</b>	<b>1,18</b>	<b>108,48</b>	<b>0,58</b>
	<b>Всего за 12 день</b>		<b>106,05</b>	<b>55,57</b>	<b>283,67</b>	<b>1824,38</b>	<b>0,67</b>	<b>124,19</b>	<b>510,40</b>	<b>8,91</b>
						<b>ДЕНЬ 13</b>				
	<b>Завтрак</b>									
№173 Коровка 2004г.	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192,00	0,07	1,95	180,24	0,31
№9. Лапшина, 2004г.	Масло сливочное.	10	0,04	4,34	0,08	39,66	0,00	0,00	1,44	0,02
№252, Коровка, 2004г.	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	180	2,28	2,36	23,08	119,00	0,01	0,98	76,93	0,08
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
	<b>Итого</b>		<b>11,08</b>	<b>14,58</b>	<b>68,89</b>	<b>445,65</b>	<b>0,08</b>	<b>2,93</b>	<b>258,61</b>	<b>0,41</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
№399 Могиль	Сок фруктовый.	150	0,75		15,15	64,00		3,00		
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>									
№49 Лапшина 2004г.	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	2,88	15,65	0,42
№61. 2008г.	Щи из квашенной капусты с картофелем	200/10	1,49	6,17	10,19	100,00	0,05	15,40	39,59	0,99
№50 Могильный 2005	Пельмени	200	19,84	31,43	37,07	471,05	0,30		35,20	1,81
№704 Лапшина 2004г.	Напиток из кураги	200	1,67	0,08	32,99	143,47	0,03	1,63	48,31	1,09
Могильный , 2011 г.	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,06		90,49		
	<b>Итого</b>		<b>23,75</b>	<b>37,74</b>	<b>87,21</b>	<b>745,90</b>	<b>0,41</b>	<b>19,91</b>	<b>138,75</b>	<b>4,31</b>
	<b>Полдник</b>									
№294 Лапшина 2004г.	Пирожки печеные с изюмом.	70	3,96	21,48	33,30	178,30	0,08	0,16	29,23	0,67
№648, Лапшина 2004г.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,15	49,60	0,00	0,00	0,16	0,04
	<b>Итого</b>		<b>3,96</b>	<b>21,48</b>	<b>44,45</b>	<b>227,90</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>29,39</b>	<b>0,71</b>
	<b>Ужин</b>									
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99				
№43, Коровка 2004г.	Суп молочный с крупой.	200	5,76	6,63	18,28	156,00	0,07	1,17	199,75	0,22
№261 Коровка 2004г..	Чай с молоком.	200	1,48	1,70	14,47	76,00	0,01	0,69	63,95	0,09
	<b>Итого</b>		<b>7,24</b>	<b>8,33</b>	<b>32,75</b>	<b>232,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,86</b>	<b>263,70</b>	<b>0,31</b>
	<b>Всего за 13 день</b>		<b>46,78</b>	<b>82,13</b>	<b>248,45</b>	<b>1715,45</b>	<b>0,65</b>	<b>27,86</b>	<b>690,45</b>	<b>5,74</b>

						ДЕНЬ 14					
<b>Завтрак</b>											
№91 Коровка. 2004г.	Каша вязкая кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192	0,08	1,96	183,30	0,64	
№97 Лапшина 2004г.	Сыр.	5	1,17	1,48	0,00	18,20	0,00	0,03	44,00	0,05	
№252, Коровка, 2004г.	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	180	2,28	2,36	23,08	119,00	0,01	0,98	76,93	0,08	
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99					
<b>Итого</b>			<b>12,49</b>	<b>11,52</b>	<b>68,29</b>	<b>424,19</b>	<b>0,09</b>	<b>2,97</b>	<b>304,23</b>	<b>0,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
№399 Могиль	Сок фруктовый.	150	0,75		15,15	64,00		3,00			
<b>Итого</b>			<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>											
№25, сб. шк. 2004г.	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92		4,99			
№132, сб. 1996г.	Суп овощной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60	0,08	17,82	25,22	0,74	
№394, сб. шк. 2004г.	Птица отварная	60	8,80	6,85		114,00	0,21	6,10	38,11	2,24	
№206 Коровка, 2004г.	Картофельное пюре.	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	17,95	46,18	1,06	
№233, Коровка, 2004г	Кисель	200			30,00	129,00			0,68	0,10	
Могильный , 2011 г.	Хлеб ржаной.	50	50,00	3,29	0,60	0,06		90,49			
<b>Итого</b>			<b>64,26</b>	<b>26,95</b>	<b>66,05</b>	<b>562,58</b>	<b>0,43</b>	<b>137,35</b>	<b>110,19</b>	<b>4,14</b>	
<b>Полдник</b>											
№40 Коровка 2013г.	Вафли	50	1,40	1,70	38,60	175,00					
№248 Коровка 2004г..	Какао с молоком.	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,65	100,00	0,02	
<b>Итого</b>			<b>2,90</b>	<b>3,30</b>	<b>50,70</b>	<b>235,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>100,00</b>	<b>0,02</b>	
<b>Ужин</b>											
Коровка 2004	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,03	5,76	19,20	0,25	
№516 Лапшина 2004г.	Макаронные изделия отварные.	150	5,35	0,55	0,85	157,48	0,06		9,00	7,81	
№263. Коровка, 2004г.	Чай с сахаром.	200			11,98	45,00		0,50	0,35	0,06	
Могильный , 2011 г.	Хлеб пшеничный.	40	3,21	0,41	19,65	94,99					
<b>Итого</b>			<b>3,93</b>	<b>3,24</b>	<b>24,28</b>	<b>141,79</b>	<b>0,03</b>	<b>5,76</b>	<b>19,20</b>	<b>0,25</b>	
<b>Всего за 14 день</b>			<b>84,33</b>	<b>45,01</b>	<b>224,47</b>	<b>1427,56</b>	<b>0,57</b>	<b>149,73</b>	<b>533,62</b>	<b>5,18</b>	