



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗУГРЭССКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 20 «РОМАШКА»  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(ГКДОУ «Детский сад № 20 г.о. Харцызск» ДНР)

**П Р И К А З**

20 мая 2025 г.

г. Зугрэс

№ \_\_\_

Об утверждении Примерного двухнедельного меню  
для организации питания детей в ГКДОУ «Детский сад № 20 г.о. Харцызск» ДНР

С целью контроля организации питания воспитанников ГКДОУ «Детский сад № 20 г.о. Харцызск» ДНР, выполнения санитарных норм и норм питания в ГКДОУ «Детский сад № 20 г.о. Харцызск» ДНР

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить разработанное «Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в ГКДОУ «Детский сад № 20 г.о. Харцызск» ДНР.
2. Ввести «Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в ГКДОУ «Детский сад № 20 г.о. Харцызск» ДНР» в действие с 02.06.2025г.
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий



И.В. Бондарь



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГКДОУ «Детский сад  
№ 20 б.о. Харцызск» ДНР

*И.В. Бондарь* И.В. Бондарь

*20 мая* 2025

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ЗУГРЭССКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 20 «РОМАШКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

*(ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)*

Подготовил:  
Старшая медсестра  
Большакова М.А.

Прием пищи	Наименование блюда	№ технол. огической карты	Выход блюд для разных возрастных категорий детей (лет)		Химический состав блюд						Энергетическая ценность кКал		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы				
Понедельник 1-я неделя			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
Завтрак	Икра кабачковая	15	40	50	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	27,84	40,94	54
	Каша пшениная вязкая	34/36	155	205	4,27	5,67	4,86	5,28	24,43	32,55	159	200	182
	Бутерброд с сыром	3	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
	Отварное яйцо	41	20	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,5	62	227
	Чай с лимоном	79	160	187	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	11	412
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>420</b>	<b>542</b>	<b>11,97</b>	<b>18,09</b>	<b>15,93</b>	<b>21,17</b>	<b>48,6</b>	<b>65,97</b>	<b>386,34</b>	<b>493,94</b>	
Второй завтрак	Яблоко	73	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	386
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	109	30	40	0,39	0,51	2,15	2,83	0,79	1,04	18,12	23,92	20
	Борщ вегитарианский	18	180	200	1,36	1,5	3,66	4,02	8,05	8,85	86,72	95,4	65
	Плов из птицы	108	130	170	16	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304	406	321
	Компот из сух.фруктов	76	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,79	85	102	394
	Хлеб пшеничный	-	30	40	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшеничный	-	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>560</b>	<b>680</b>	<b>22,44</b>	<b>31,12</b>	<b>21,27</b>	<b>27,66</b>	<b>80,95</b>	<b>110,69</b>	<b>651,84</b>	<b>797,32</b>	
Полдник	Булочка янтарная	110	60	60	6,02	6,02	3,37	3,37	28,3	28,3	168	168	468
	Молоко	85	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
<b>Итого за полдник:</b>			<b>210</b>	<b>240</b>	<b>10,6</b>	<b>11,5</b>	<b>7,45</b>	<b>8,25</b>	<b>35,88</b>	<b>37,37</b>	<b>253</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1290</b>	<b>1562</b>	<b>45,41</b>	<b>61,11</b>	<b>45,05</b>	<b>57,48</b>	<b>175,23</b>	<b>223,83</b>	<b>1335,18</b>	<b>1605,26</b>	

<b>Вторник 1-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Салат из свежих помидор с луком	9	40	50	0,44	0,55	2,46	3,08	1,39	1,74	29,48	36,85	14
	Яйцо отварное	41	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	227
	Каша гречневая вязкая	34/3 5	155	205	8,86	11,79	5,98	6,77	39,81	53,06	248	320	179
	Бутерброд со сливочным маслом	99	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Чай с молоком	80	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	413
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>425</b>	<b>515</b>	<b>19,48</b>	<b>22,54</b>	<b>22,92</b>	<b>24,34</b>	<b>67,41</b>	<b>84,01</b>	<b>553,48</b>	<b>644,85</b>	
<b>Второй завтрак</b>	сок фруктовый	<b>84</b>	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	418
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	111	50	60	0,72	0,86	3,05	3,66	3,34	4,02	43,7	52,34	37
	Суп вермишелевый		180	0	1,95	0	2,06	0	12,47	0	76,18	0	88
	Суп картофельный с горохом	24	0	200	0	4,39	0	4,22	0	13,06	0	107,8	87
	Котлета рыбная	52	60	80	7,98	10,59	4,72	6,47	3,12	4,17	87	117	271
	Соус сметанный	69	11	23,00	0,28	0,38	99,92	1,25	1,17	1,47	14,82	18,53	372
	Картофельное пюре	62	120	150	2,46	3,1	3,86	4,85	16,42	20,65	110,24	138,64	339
	Компот из яблок	112	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,79	85	102	390
	Хлеб пшеничный		30	40	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшен.		40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>641</b>	<b>783</b>	<b>18,08</b>	<b>26,96</b>	<b>114,29</b>	<b>21,57</b>	<b>81,87</b>	<b>108,48</b>	<b>574,94</b>	<b>706,31</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом	87/1 22	50	50	6,3	6,3	2,85	2,85	18,15	18,15	123	123	437/495
	Кисель молочный	130	150	180	3,23	3,82	2,87	3,39	23,27	27,5	132	156	402
<b>Итого за полдник:</b>			<b>200</b>	<b>230</b>	<b>9,53</b>	<b>10,12</b>	<b>5,72</b>	<b>6,24</b>	<b>41,42</b>	<b>45,65</b>	<b>255</b>	<b>279</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1416</b>	<b>1708</b>	<b>47,84</b>	<b>60,52</b>	<b>142,93</b>	<b>52,15</b>	<b>205,85</b>	<b>256,32</b>	<b>1447,42</b>	<b>1706,16</b>	

<b>Среда 1-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3 до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Суп манный молочный	31	180	200	4,9	5,49	4,59	5,05	14,38	16,1	117,68	131,8	99
	Бутерброд с повидлом	2	40	55	2,1	2,49	3,45	3,93	21,56	27,56	135	156	2
	Чай с лимоном	79	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	11	412
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>435</b>	<b>7,07</b>	<b>8,1</b>	<b>8,05</b>	<b>9</b>	<b>43,04</b>	<b>53,86</b>	<b>281,68</b>	<b>298,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Банан	73	80	115	0,56	0,8	0,14	0,2	15,23	22,47	64	95	386
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>115</b>	<b>0,56</b>	<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>15,23</b>	<b>22,47</b>	<b>64</b>	<b>95</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с луком	8	40	50	0,44	0,55	2,46	3,08	1,39	1,74	29,48	36,85	13
	Суп картофельный с клецками	25/2 7	180	200	1,52	1,68	2,44	2,69	8,83	9,71	63,45	69,8	91/128
	Котлета рубленая из птицы	90	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164	223	322
	Овощное рагу	91	120	150	2,07	2,51	5,05	6,12	11,93	14,46	104,63	126,82	361
	Сок фруктовый яблочный	84	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	418
	Хлеб пшеничный		30	40	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшеничный		40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>750</b>	<b>18,57</b>	<b>25,53</b>	<b>20,26</b>	<b>26,13</b>	<b>71,8</b>	<b>97,87</b>	<b>583,56</b>	<b>702,47</b>		
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	92	50	100	9,3	18,69	6,33	12,67	5,38	11,4	116	234	245
	Молоко сгущеное		20	20	1,43	1,43	0,97	0,97	12,55	12,55	68	68	
	Кефир	86	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>300</b>	<b>15,08</b>	<b>25,34</b>	<b>11,05</b>	<b>18,14</b>	<b>23,93</b>	<b>31,15</b>	<b>259</b>	<b>392</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1290</b>	<b>1600</b>	<b>41,28</b>	<b>59,77</b>	<b>39,5</b>	<b>53,47</b>	<b>154</b>	<b>205,35</b>	<b>1188,24</b>	<b>1488,27</b>		

<b>Четверг 1-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	42	65	85	5,73	7,52	11,04	13,46	1,1	1,51	127	157	229
	Каша овсяная вязкая	34/3 7	155	205	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	159	200	182
	Бутерброд с сыром	3	45	60	4,74	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
	Какао с молоком	83	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	416
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>530</b>	<b>18,18</b>	<b>23,94</b>	<b>26,55</b>	<b>31,78</b>	<b>50,4</b>	<b>65,74</b>	<b>514</b>	<b>644</b>		
<b>Второй завтрак</b>	сок фруктовый	84	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	418
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	13	50	60	0,94	1,38	1,84	2,7	4,93	7,25	40	58,88	34
	Рассольник "Ленинградский"	21	180	200	1,53	1,68	3,72	4,09	12,07	13,27	87,32	96,6	82
	Капуста тушеная	64	120	150	2,58	3,08	4,05	4,83	11,79	14,07	93,88	112,09	143
	Биточки мясные	55	60	80	2,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	299
	Компот из сух.фруктов	76	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,79	85	102	394
	Хлеб пшеничный		30	40	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшен.		40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>630</b>	<b>760</b>	<b>12,06</b>	<b>26,22</b>	<b>17,36</b>	<b>21,98</b>	<b>83,78</b>	<b>112,26</b>	<b>603,2</b>	<b>722,57</b>		
<b>Полдник</b>	Оладьи с яблоками/повидлом	94	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166	332	431/434
	Ряженка	86	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	67	76	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>215</b>	<b>310</b>	<b>8,91</b>	<b>14,27</b>	<b>7,81</b>	<b>12,61</b>	<b>34,05</b>	<b>62,71</b>	<b>233</b>	<b>408</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>1780</b>	<b>39,9</b>	<b>65,33</b>	<b>51,72</b>	<b>66,37</b>	<b>183,38</b>	<b>258,89</b>	<b>1414,2</b>	<b>1850,57</b>		

<b>Пятница 1-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	35/34	155	205	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184	182
	Яйцо отварное	41	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	
	Бутерброд с повидлом	1	40	55	2,1	2,49	3,45	3,93	21,56	27,56	135	156	2
	Кофейный напиток с молоком	81	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>385</b>	<b>480</b>	<b>14,19</b>	<b>16,63</b>	<b>14,91</b>	<b>16,22</b>	<b>53,41</b>	<b>70,1</b>	<b>414</b>	<b>494</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	73	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	386
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоком	96	50	60	0,94	1,38	1,84	2,7	4,93	7,25	40	58,88	36
	Щи из свежей капусты	97	180	200	1,27	1,39	3,55	3,91	6,57	7,23	77,09	84,8	73
	Рыба тушеная с овощами	50	60	80	5,94	7,93	3,42	4,55	1,54	2,2	61	81	261
	Соус сметанно- томатный	70	15	30	0,21	0,43	0,76	1,51	0,89	1,78	11,23	22,45	373
	Картофель отварной в молоке	127	120	150	2,82	3,5	2,3	3,71	15,85	19,64	102	126	337
	Компот из сух.фруктов	76	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,79	85	102	394
	Хлеб пшеничный		30	40	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшен.		40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>645</b>	<b>790</b>	<b>15,87</b>	<b>22,27</b>	<b>12,55</b>	<b>17,5</b>	<b>75,13</b>	<b>103,21</b>	<b>534,32</b>	<b>645,13</b>		
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	48	50	100	6,82	13,61	6,03	10,67	7,37	14,63	111	209	254
	Соус яблочный	72	20	25	0,02	0,02	0,02	0,03	3,41	4,26	13,86	17,33	380
	Молоко	85	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>305</b>	<b>11,42</b>	<b>19,11</b>	<b>10,13</b>	<b>15,58</b>	<b>18,36</b>	<b>27,96</b>	<b>209,86</b>	<b>328,33</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1350</b>	<b>1675</b>	<b>41,88</b>	<b>58,41</b>	<b>37,99</b>	<b>49,7</b>	<b>156,7</b>	<b>211,07</b>	<b>1202,18</b>	<b>1511,46</b>		
<b>Итого за неделю:</b>		<b>6756</b>	<b>8325</b>	<b>216,31</b>	<b>305,14</b>	<b>317,19</b>	<b>279,17</b>	<b>875,16</b>	<b>1155,46</b>	<b>6587,22</b>	<b>8161,72</b>		

<b>Понедельник 2-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	7	40	50	1,19	1,49	2,08	2,59	2,5	3,13	33,44	41,8	10
	Макароны с сыром	40	150	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264	218/220
	Бутерброд со сливочным маслом	99	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Чай с лимоном	79	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	11	412
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>380</b>	<b>470</b>	<b>13</b>	<b>15,23</b>	<b>19,65</b>	<b>20,44</b>	<b>46,93</b>	<b>59,73</b>	<b>416,44</b>	<b>452,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	сок фруктовый	84	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	418
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	16	50	60	0,94	1,38	1,84	2,7	4,93	7,25	40	58,88	55
	Суп картофельный вегетарианский	100	180	200	1,2	1,32	4,07	4,47	6,65	7,31	68	75	84
	Гуляш мясной	54	60	80	7,8	10,32	6,2	8,15	6,96	2,62	95	125	293
	Каша пшеничная вязкая	34/3 6	155	205	4,27	5,67	4,86	5,28	24,43	32,55	159	200	182
	Компот из сух.фруктов	76	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,79	85	102	394
	Хлеб пшеничный		30	50	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшеничный		30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>655</b>	<b>825</b>	<b>18,9</b>	<b>26,33</b>	<b>17,65</b>	<b>21,72</b>	<b>88,32</b>	<b>114,84</b>	<b>605</b>	<b>730,88</b>	
<b>Полдник</b>	Блины с повидлом	105	55	105	2,59	5,18	1,38	2,76	18,03	36,07	95	190	430
	Молоко	85	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
<b>Итого за полдник:</b>			<b>205</b>	<b>285</b>	<b>7,17</b>	<b>10,66</b>	<b>5,46</b>	<b>7,64</b>	<b>25,61</b>	<b>45,14</b>	<b>180</b>	<b>292</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1390</b>	<b>1760</b>	<b>39,82</b>	<b>53,12</b>	<b>42,76</b>	<b>49,8</b>	<b>176,01</b>	<b>237,89</b>	<b>1265,44</b>	<b>1551,68</b>	

<b>Вторник 2-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови и яблок	98	40	50	0,34	0,43	2,09	2,61	3,15	3,94	32,76	40,95	41
	Каша овсяная вязкая	табл. № 1, стр. 188	155	205	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	159	200	182
	Бутерброд с сыром	3	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
	Чай с молоком	80	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	413
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>390</b>	<b>495</b>	<b>12,28</b>	<b>15,85</b>	<b>17,21</b>	<b>20,08</b>	<b>50,8</b>	<b>66,66</b>	<b>407,76</b>	<b>509,95</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	84	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	418
	<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с луком	9	40	50	0,44	0,55	2,46	3,08	1,39	1,74	29,48	36,85	14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	23/2 8	180 30	200 30	4,83	5,31	3,77	4,14	11,23	12,35	98,18	108	89/129
	Зразы рыбные с яйцом	101	60	80	8,06	10,76	4	5,32	9,03	12,1	104	139	281
	Соус (к рыбе)		30	30	0,34	0,34	1,27	1,27	2,43	2,43	22,58	22,58	366
	Картофельное пюре	62	120	150	2,46	3,1	3,86	4,85	16,42	20,65	110,24	138,64	339
	Кисель из плодов или ягод	128	150	180	0,11	0,13	0,03	0,04	20,82	24,98	84	101	396
	Хлеб пшеничный		30	50	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшен.		30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>460</b>	<b>590</b>	<b>20,6</b>	<b>27,44</b>	<b>16,05</b>	<b>19,8</b>	<b>85,84</b>	<b>114,57</b>	<b>606,48</b>	<b>716,07</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка	119/ 87/8 8	70	70	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202	202	436/441/ 501
	Какао с молоком	83	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	416
<b>Итого за полдник:</b>			<b>220</b>	<b>250</b>	<b>12,37</b>	<b>12,89</b>	<b>8,2</b>	<b>8,67</b>	<b>42,14</b>	<b>45</b>	<b>291</b>	<b>309</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1220</b>	<b>1515</b>	<b>46</b>	<b>57,08</b>	<b>41,46</b>	<b>48,55</b>	<b>193,93</b>	<b>244,41</b>	<b>1369,24</b>	<b>1611,02</b>	

<b>Среда 2-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	41	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	227
	Каша рисовая на молоке	табл. № 1, стр. 188	180	200	5,96	7,88	10,03	11,69	28,96	37,8	230	288	182
	Бутерброд с маслом	99	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Вафли		30	30	20,43	20,43	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5	
	Чай с лимоном	79	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	11	412
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>490</b>	<b>33,99</b>	<b>35,96</b>	<b>27,77</b>	<b>29,44</b>	<b>75,89</b>	<b>87,83</b>	<b>594,5</b>	<b>634,5</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Банан	73	80	115	0,56	0,8	0,14	0,2	15,23	22,47	64	95	386
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>115</b>	<b>0,56</b>	<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>15,23</b>	<b>22,47</b>	<b>64</b>	<b>95</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с луком	8	40	50	0,44	0,55	2,46	3,08	1,39	1,74	29,48	36,85	13
	Суп картофельный с крупой	22	180	200	1,43	1,58	1,99	2,19	10,6	11,66	66	72,6	86
	Котлеты рубленые из птицы	90	60	80	7,34	10,11	10,67	14,27	5,78	8,51	148	203	322
	Каша ячневая	182	155	205	3,8	4,39	4,06	4,2	21,24	28,3	135	169	182
	Компот из свежих яблок	112	150	180	0,12	0,15	0,12	0,15	18,09	21,71	73,94	88,73	390
	Хлеб пшеничный		30	50	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшеничный		30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>645</b>	<b>815</b>	<b>17,49</b>	<b>24,03</b>	<b>19,96</b>	<b>24,99</b>	<b>81,62</b>	<b>112,24</b>	<b>610,42</b>	<b>740,18</b>		
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	45	50	100	8,77	17,54	6,03	12,05	8,58	17,15	124	247	251
	Соус яблочный	72	20	25	0,02	0,02	0,02	0,03	3,41	4,26	13,86	17,33	380
	Ряженка	86	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	67	76	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>305</b>	<b>13,14</b>	<b>22,78</b>	<b>9,8</b>	<b>16,58</b>	<b>18,29</b>	<b>28,97</b>	<b>204,86</b>	<b>340,33</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1385</b>	<b>1725</b>	<b>65,18</b>	<b>83,57</b>	<b>57,67</b>	<b>71,21</b>	<b>191,03</b>	<b>251,51</b>	<b>1473,78</b>	<b>1810,01</b>		

<b>Четверг 2-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Свекольно-морковная икра	10	40	50	1,1	1,29	2,3	2,7	5,44	6,4	46,85	55,12	55
	Каша пшенная	табл. № 1, стр. 188	180	200	3,6	4,82	3,79	5,08	12,56	16,83	98,8	132,4	182
	Яйцо отварное	41	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	227
	Бутерброд с сыром	3	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
	Кофейный напиток с молоком	81	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>415</b>	<b>480</b>	<b>15,75</b>	<b>19,43</b>	<b>17,27</b>	<b>20,54</b>	<b>38,03</b>	<b>50,86</b>	<b>370,8</b>	<b>466,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	84	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	418
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	109	30	40	0,39	0,51	2,15	2,83	0,79	1,04	18,12	23,92	20
	Суп с рыбными консервами	102	180	200	6,34	6,97	6,11	6,72	10,42	11,47	121,64	133,8	95
	Жаркое по-домашнему	103	150	180	20,8	27,53	5,33	7,47	18,5	21,95	205	265	292
	Компот из сух.фруктов	76	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,79	85	102	394
	Хлеб пшеничный		30	50	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшен.		30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>570</b>	<b>700</b>	<b>32,22</b>	<b>42,65</b>	<b>14,27</b>	<b>18,14</b>	<b>75,06</b>	<b>99,57</b>	<b>587,76</b>	<b>694,72</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	89	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	26,96	26,96	179	179	452
	Кефир	86	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	420
<b>Итого за полдник:</b>			<b>200</b>	<b>230</b>	<b>7,99</b>	<b>8,86</b>	<b>10,01</b>	<b>10,76</b>	<b>32,96</b>	<b>34,16</b>	<b>254</b>	<b>269</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1335</b>	<b>1590</b>	<b>56,71</b>	<b>71,84</b>	<b>41,55</b>	<b>49,44</b>	<b>161,2</b>	<b>202,77</b>	<b>1276,56</b>	<b>1506,12</b>	

<b>Пятница 2-я неделя</b>			от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	от 1г. до 3 л.	с 3л. до 7 л.	
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	30	180	200	5,23	5,75	4,74	5,21	17,13	18,84	132	145,2	100
	Бутерброд с повидлом	2	40	55	2,1	2,49	3,45	3,93	21,56	27,56	135	156	2
	Чай с лимоном	79	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	11	412
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>435</b>	<b>7,4</b>	<b>8,36</b>	<b>8,2</b>	<b>9,16</b>	<b>45,79</b>	<b>56,6</b>	<b>296</b>	<b>312,2</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко свежее	73	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	386
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>	Икра морковная	16	40	50	1,1	1,29	2,3	2,7	5,44	6,4	46,85	55,12	55
	Борщ с мясом	104	180	200	7,19	7,91	5,29	9,99	10,98	11,62	116,36	128	68
	Печень тушенная в сметане	125	50	80	0,88	13,2	5,41	8,87	4,1	6,15	100	157	
	Картофельное пюре	62	120	150	2,46	3,1	3,86	4,85	16,42	20,65	110,24	138,64	339
	Сок фруктовый	84	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	418
	Хлеб пшеничный		30	50	2,38	3,95	0,3	0,5	14,5	24,15	71	52	-
	Хлеб ржано-пшен.		30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,17	87	118	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>600</b>	<b>760</b>	<b>16,74</b>	<b>33,65</b>	<b>17,52</b>	<b>27,51</b>	<b>76,61</b>	<b>103,32</b>	<b>595,45</b>	<b>724,76</b>		
<b>Полдник</b>	Ленивые вареники (подаются со сметаной)	106/ 107	65	100	8,87	14,79	4,45	7,42	13,94	24,83	131	225	243/244
	Сметана		10	15	0,29	0,44	1,5	2,25	0,31	0,46	15,58	23,82	489
	Молоко	85	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
<b>Итого за полдник:</b>		<b>225</b>	<b>295</b>	<b>13,74</b>	<b>5,92</b>	<b>10,03</b>	<b>14,55</b>	<b>21,83</b>	<b>34,36</b>	<b>231,58</b>	<b>350,82</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1295</b>	<b>1590</b>	<b>38,28</b>	<b>48,33</b>	<b>36,15</b>	<b>51,62</b>	<b>154,03</b>	<b>204,08</b>	<b>1167,03</b>	<b>1431,78</b>		
<b>Итого за неделю:</b>			<b>6625</b>	<b>8180</b>	<b>245,99</b>	<b>313,94</b>	<b>219,59</b>	<b>270,62</b>	<b>876,2</b>	<b>1140,66</b>	<b>6552,05</b>	<b>7910,61</b>	