

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад» пгт Синдор

Утверждаю:
Директор МАДОУ
«Детский сад» пгт. Синдор
Е. В. Кучерова
Приказ № 68(б)-ОД(с) от 31.08.2021г.

**Основное (пятнадцатидневное) меню
для воспитанников, посещающих детский сад
с 12-ти часовым пребыванием**

Возрастная категория: с 1 года до 3-х лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	понедельник							
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4.3	5.8	29.8	190		172(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70		270(УФА)
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		Питание
Обед:	Салат из квашеной капусты	40	0.6	2.0	3.0	33		9(УФА)
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1.7	1.7	10.7	66		57(УФА)
	Жаркое по-домашнему	100/50	15.8	15.9	13.5	261		92(УФА)
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	20.2	83		281(УФА)
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4.1	4.6	6.4	82		264(УФА)
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.3	13.5	64.8		ИП Дуб
Ужин:	Запеканка манная со свежими фруктами	150	7.44	5.99	39.78	242.7		96
	Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.65	98.4		
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18		266(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 1 день			45	43	217	1453		
День 2	Вторник							
Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	150/4	4.93	7.06	20.82	165.32		11(УФА)
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69		272(УФА)
	Бутерброд с маслом , сыром	30/10/5	6.7	9.6	13.2	167		2(УФА)
Обед:	Салат из свежих огурцов	40	0.3	1.8	1.2	22		12(УФА)
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.4	2.33	8.16	59.27		36
	Котлета здоровье	60	9.03	7.34	4.37	121.41		95(УФА)
	Соус белый основной	20	3.7	3.5	0.7	49		277(УФА)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.4	3.98	33	193.45		186
	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.04	20.6	82		276

	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		МП Дуб
Полдник:	Кефир с сахаром	146/4	4.23	4.67	5.84	86.14		21
Ужин:	Картофельное пюре	130	2.76	5.25	20.18	139.06		206
	Суфле рыбное	70	12.1	8.9	2.2	137		83(УФА)
	Чай с лимоном	150	0.1	0.03	4.7	19		268(УФА)
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.4	18.0	86.6		ИП Дуб
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		Питание
Итого за 2 день			62	57	196	1556,45		
День 3	Среда							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/4	5.6	6.6	26.4	187		187(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	4.4	14.5	109		1(УФА)
Обед:	Кабачковая икра	45	0.54	2.12	3.47	35.1		146
	Рассольник ленинградский со сметаной на м.б.	150/5	1.3	3.0	9.3	71		51(УФА)
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	10.1	7.0	6.8	131		120(УФА)
	Соус томатный	20	0.2	0.9	1.3	14		223(УФА)
	Макаронные изд. отварные	110	4.05	3.88	25.9	154.8		194
	Компот из сушеных плодов	150	0.24	-	16.99	68.98		239
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4.1	4.6	6.4	82		264(УФА)
	Плюшка московская	50	3.8	4.35	28.6	165		ИП Дуб
Ужин:	Голубцы ленивые	140/60	13.3	13.7	11.5	225		118(УФА)
	Помидор порционный	45	0.36	0.05	1.13	6.3		69
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.4	18.0	86.6		ИП Дуб
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18		266(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 3 день			55.85	54	218.3	1582		
День 4	Четверг							
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	150/4	6.1	7.7	25.4	195		184(УФА)

	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69		272(УФА)
	Бутерброд с малом , сыром	30/10/5	6.7	9.6	13.2	167		2(УФА)
Обед:	Салат из моркови с чесноком	45	0.52	3.79	2.37	42		82
	Суп из овощей на кур. бульоне	150	1.2	2.6	6.52	55		64(УФА)
	Суфле куриное	50/5	15.2	18.4	1.5	233		132(УФА)
	Картофельное пюре	110	2.34	4.44	17.08	117.66		206
	Компот из изюма	150	0.24	-	16.99	68.98		239
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
	Полдник:	Йогурт	146	4.23	4.67	5.84	86.14	
Ужин:	Запеканка из творога	120	21.9	15.8	27.6	341		214(УФА)
	Сгущенное молоко	15	1.08	1.28	8.33	49.2		490
	Чай с лимоном	150	0.1	0.03	4.7	19		268(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 4 день			76	71	173	1603		
День 5	Пятница							
Завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5.8	7.2	24.3	185		185(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11	70		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	4.4	14.4	109		1(УФА)
	Яйцо отварное	1/2	2.55	2.3	0.15	31.5		
Обед:	Салат из б/к капусты и свеклы	40	0.9	2.8	3.4	43		6(УФА)
	Суп картофельный с клецками	150	2.25	1.97	10.10	67.16		37
	Тефтели рыбные	50/20	7.8	6.7	8.8	127		82(УФА)
	Рис припущенный	110	2.78	3.99	27.69	157.7		192
	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.04	20.6	82		278(УФА)
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69		118
Ужин:	Суп молочный с макар. изделиями	150	4.18	4.59	14.79	117.79		44
	Пирог с повидлом	50	3.1	1.5	28.9	141		243(УФА)
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18		266(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		

Итого за 5 день			78	91	265	1378		
День 6	Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6.8	6.7	27.8	200		174(УФА)
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69		271(УФА)
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4		Питание
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	0.56	4.03	3.68	53.31		22
	Щи из б/к капусты с картофелем	150/5	1.1	3.3	5.0	55		50(УФА)
	Плов с курицы	150	25.4	30.4	26.0	481		131(УФА)
	Кисель из концентрата ягодного	200	1.36	-	29.02	116.19		233
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4.1	4.6	6.4	82		264(УФА)
Ужин:	Макароны с тертым сыром	120/15/5	8.0	7.4	26.7	209		205(УФА)
	Плюшка новомосковская	50	3.9	2.9	25.6	146		255(УФА)
	Чай с лимоном	150	0.1	0.03	4.7	19		268(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 6 день			59	64	200	1522.68		
День 7	Вторник							
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	5.3	5.7	27.6	184		175(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	4.4	14.5	109		1(УФА)
Обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3.9	12.0	12.3	174		36(УФА)
	Рулет с луком и яйцом	50	6.5	4.6	4.3	85		113(УФА)
	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1.3	3.4	7.5	66		62(УФА)
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	20.2	83		281(УФА)
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Ряженка	146	4.23	4.67	5.84	86.14		21
	Сайка с изюмом	50	3.5	1.0	25.5	126.5		ИП Дуб
Ужин:	Сырники с морковью	100	14.8	12.5	24.1	270		218(УФА)
	Соус молочный сладкий	30	1.0	1.6	2.3	40		Питание

	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	2.6	18		266(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 7 день			51	53	193	1472		
День 8	Среда							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5.6	6.0	27.4	181.0		188(УФА)
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6.7	9.6	13.2	167		2(УФА)
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69		272(УФА)
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.3	1.9	1.5	24		13(УФА)
	Свекольник	150/6	1.2	3.1	8.2	66.0		65(УФА)
	Биточки рыбные	50	8.1	5.7	6.9	112		80(УФА)
	Соус томатный	20	0.2	0.9	1.3	14.0		223(УФА)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.4	3.98	33.0	193.45		186
	Компот из изюма	150	0.24	-	16.99	68.98		239
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4.1	4.6	6.4	82		264(УФА)
Ужин:	Пельмени отварные со сливочным маслом	200/5	19.84	31.43	37.07	471.05		98(Пермь)
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.4	18	86.6		ИП Дуб
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18		266(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 8 день			62	71	218	1713		
День 9	Четверг							
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150/4	4.93	7.06	20.82	165.0		№11
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70.0		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	150	2.4	4.4	14.5	109		1(УФА)
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.83	2.08	4.1	38.55		№34
	Суп «харчо» с мясом птицы	150/6	2.94	3.67	12.63	90.66		№46
	Котлета мясная с соусом	50/20	8.4	8.6	10.5	154.0		94(УФА)

	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	110	4.05	3.88	25.9	154.8		194(УФА)
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	11.8	47.0		277(УФА)
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.5	83.4		№118
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4		Питание
Ужин:	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	160.45		206
	Сельдь с луком	20/4	2.26	4.53	0.53	52		49(УФА)
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.4	18.0	86.6		ИП Дуб
	Чай с лимоном	150	0.1	0.03	4.7	19.0		268(УФА)
Итого за 9 день			41.72	46	224	1418		
День 10	Пятница							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5.6	6.6	26.4	187		187(УФА)
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6.7	9.6	13.2	167		2(УФА)
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69		272(УФА)
Обед:	Салат из свежих огурцов	40	0.3	1.8	1.2	22.0		12(УФА)
	Уха рыбацкая	150/10	3.4	2.0	7.5	61.0		67(УФА)
	Печень по-строгановски	50/30	12.9	9.3	1.8	143		122(УФА)
	Рис припущенный	110	2.78	3.99	27.69	157.7		192
	Компот из суш. плодов	150	0.24	-	16.99	68.98		239
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4.1	4.6	6.4	82		264(УФА)
Ужин:	Рагу из овощей	150	9.1	10.9	15.8	198		145(УФА)
	Булка с отрубями	40	3.08	0.52	18.08	90.8		ИП Дуб
	Кисель из концентрата ягодного	200	1.36	-	29.02	116.19		233
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 10 день			55.6	52.4	197	1553.1		
День 11	Понедельник							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	150/4	4.7	6.1	25.1	174.0		189(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70.0		270(УФА)

	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4		Питание
	Яйцо отварное	1/2	2.55	2.3	0.15	31.5		63
Обед:	Салат из соленых огурцов	40	0.22	2.24	0.89	24.7		Питание
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1.0	2.9	7.0	58.0		53(УФА)
	Кура отварная	50	21.5	18.1	0.2	249.0		125(УФА)
	Картофельное пюре	110	2.34	4.44	17.08	117.66		206
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	20.2	83.0		281(УФА)
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
	Полдник:	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.5	83.4	
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.18	4.59	14.79	117.06		44
	Булочка «Веснушка»	50	3.9	2.7	26.8	149		256(УФА)
	Чай с лимоном	150	0.1	0.03	4.7	19		268(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 11 день			51	48.6	191.2	1406.12		
День 12	Вторник							
Завтрак:	Каша молочная овсяная жидкая	150/4	5.8	7.2	24.3	185.0		187(УФА)
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69		272(УФА)
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6.7	9.6	13.2	167		2(УФА)
Обед:	Салат из б/к капусты с луком и раст. Маслом	40	0.9	1.8	4.1	36.0		5(УФА)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.6	1.5	11.3	67		56(УФА)
	Гуляш из отварной говядины	50/50	14.2	15.6	3.7	212		91(УФА)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.4	3.98	33.0	193.45		186
	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.04	20.6	82		276(УФА)
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Кефир с сахаром	146/4	4.23	4.67	5.84	86.14		21
Ужин:	Запеканка картофельная с овощами	100	3.5	6.0	10.9	112.0		156(УФА)
	Соус сметанный	20	0.2	0.7	0.9	11.0		224(УФА)

	Горошек консервированный	45	1.18	3.81	2.93	50.25		24
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18.0		266(УФА)
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.3	13.5	64.8		ИП Дуб
Итого за 12 день			54.23	57.88	183.3	1472.6		
День 13	Среда							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150/4	6.1	7.7	25.4	195		184(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70.0		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	4.4	14.5	109		1(УФА)
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0.5	3.5	2.0	41.0		30(УФА)
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.4	2.33	8.16	59.27		36
	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	14.2	6.9	2.8	130.0		77(УФА)
	Рис припущенный	110	2.78	3.99	27.69	157.7		192
	Компот из изюма	150	0.24	-	16.99	68.98		239
	Хлеб пшеничный	50	4.46	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.0		118
Ужин:	Омлет натуральный	80	3.37	3.93	26.18	153.79		110
	Салат из свежих помидор	40	0.4	1.8	1.8	25.0		11(УФА)
	Булочка молочная	50	4.7	1.1	26.0	135.0		259(УФА)
	Чай с лимоном	150	0.1	0.03	4.7	19		268(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 13 день			43.88	39	215.63	1400		
День 14	Четверг							
Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6.8	6.7	27.8	200.0		174(УФА)
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69		272(УФА)
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6.7	9.6	13.2	167.0		2(УФА)
Обед:	Салат из консервированной кукурузы с луком	45	3.66	5.43	21.38	148.5		17
	Уха с крупой	150/10	3.5	0.8	8.3	55.0		68(УФА)
	Курица в томатном соусе	60	6.43	8.4	2.27	94.5		48
	Макаронные изделия отварные	110	4.05	3.88	25.9	154.8		194

	Компот из сушеных плодов	150	0.24	-	16.99	68.98		239
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119		ИП Дуб
Полдник:	Снежжа	146	4.23	4.67	5.84	86.14		21
Ужин:	Запеканка из творога с морковью	120	16.68	12.48	27.48	289.2		220(УФА)
	Соус сметанный сладкий	30	1.09	1.65	2.37	40.08		117(УФА)
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18.0		266(УФА)
	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8		
Итого за 14 день			60.82	56.71	200	1552		
День 15	Пятница							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5.6	6.0	27.4	181.0		188(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70.0		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	4.4	14.5	109		1(УФА)
Обед:	Салат из б/к капусты со свежим огурцом	40	0.88	4.40	1.36	48.69		5
	Свекольник	150/6	1.2	3.6	8.2	66.0		65(УФА)
	Картофельная запеканка с мясом	180	17.2	19.2	20.2	324		111(УФА)
	Соус томатный	30	0.4	1.3	2.0	21		223(УФА)
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	11.8	47		277(УФА)
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	22.5	108		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4.1	4.6	6.4	82		264(УФА)
Ужин:	Капуста тушеная	120	2.6	3.9	11.3	90.0		139(УФА)
	Голень отварная	50	21.5	18.1	0.2	249		125(УФА)
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18.0		266(УФА)
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.16	95.2		ИП Дуб
Итого за 15 день			64.62	68.54	150.62	1511.89		

Возрастная категория с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5.72	7.8	39.8	253		172(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93		270
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1		Питание
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	0.9	3.0	4.6	50.0		9(УФА)
	Суп картофельный с лапшой по-домашнему	200	2.3	2.2	14.3	88		57(УФА)
	Жаркое по-домашнему	150/70	22.2	22.7	20.3	375		92(УФА)
	Напиток из плодов шиповника	180	0.54	0.27	24.3	99.9		281(УФА)
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110		264(УФА)
Полдник:	Хлеб ржаной	40	2.72	0.4	18.0	86.6		ИП Дуб
	Запеканка манная со свежими плодами	200	9.88	7.99	53.04	323.6		96
Ужин:	Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.65	98.4		490
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25.0		266(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44		Питание
День 2	Вторник							
Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	6.46	8.12	27.25	206.0		11(УФА)
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93.0		272(УФА)
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9.7	9.9	30.8	254.0		2(УФА)
Обед:	Салат из свежих огурцов и лука	60	0.5	2.7	1.8	33.0		12(УФА)
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.87	3.11	1.89	79.03		36
	Котлета «Здоровье»	70	10.5	8.54	5.6	142.1		95(УФА)
	Соус белый	30	5.6	5.2	1.1	74		277(УФА)
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.56	4.71	39.0	228.63		186
	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110		276
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб

Полдник:	Кефир с сахаром	175/5	5.08	5.6	7.0	103.25		21
Ужин:	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	160.45		206
	Суфле рыбное	70	12.1	8.9	2.2	97.85		83(УФА)
	Чай с лимоном	200	0.2	0.03	9.3	37.0		268(УФА)
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	22.5	108		ИП Дуб
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание
Итого за 2 день			74.77	67.35	248.87	1913.11		
День 3	<i>Среда</i>							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7.4	8.8	35.1	250.0		187(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93.0		270
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146		1(УФА)
Обед:	Кабачковая икра	60	0.72	2.83	4.63	46.8		146
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/8	1.72	4.2	12.3	96.0		51(УФА)
	Оладьи из печени по-кунцевски	75	15.1	10.5	10.1	196.0		120(УФА)
	Соус томатный	30	0.4	1.3	2.0	21		223(УФА)
	Макаронные изделия отварные	130	4.78	4.58	30.55	182.94		194
	Компот из сушеных плодов	180	0.29	-	20.39	82.78		239
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110		264(УФА)
	Плюшка московская	50	3.8	4.35	28.6	165		ИП Дуб
Ужин:	Голубцы ленивые	160/70	15.2	15.7	13.2	255.0		118(УФА)
	Помидор порционный	60	0.48	0.06	1.5	8.4		69
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	18.0	108		ИП Дуб
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25.0		266(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание
Итого за 3 день			69	71.33	261.91	1972.72		
День 4	<i>Четверг</i>							
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	200/5	8.1	10.2	33.8	259.0		184(УФА)
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93.0		272(УФА)

	Бутерброд с маслом	50/15/5	9.7	9.9	30.8	254.0		2(УФА)
Обед:	Салат из моркови с чесноком	60	0.69	5.05	3.16	56.0		82
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1.5	3.4	8.6	72.0		6(УФА)
	Суфле куриное	70/7	21.3	25.8	2.1	326		132(УФА)
	Картофельное пюре	130	2.76	5.25	20.18	139.0		206
	Компот из изюма	180	0.29	-	20.39	82.78		239
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Йогурт	175	5.08	5.6	7.0	103.25		21
Ужин:	Запеканка из творога	150	27.5	19.8	35.1	431.0		214(УФА)
	Сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.1	65.6		490
	Чай с лимоном	200	0.2	0.03	9.3	37.0		286(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание
Итого за 4 день			84	85	213	1966		
День 5	Пятница							
Завтрак:	Каша овсяная молочная вязкая	200/5	7.7	9.6	32.4	247.0		185(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93.0		270
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146.0		1(УФА)
	Яйцо отварное	1шт	5.1	4.6	0.3	63.0		63
Обед:	Салат из б/к капусты и свеклы	60	1.4	4.3	5.2	64.0		6(УФА)
	Суп картофельный с клецками	200	3.0	2.63	13.47	89.55		37
	Тефтели рыбные	75/30	11.8	10.0	13.2	191.0		82(УФА)
	Рис припущенный	130	3.22	4.71	32.73	215.05		192
	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110		276(УФА)
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0		118
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.58	6.12	19.73	156.08		44
	Пирог с повидлом	70	4.3	2.2	40.4	197.0		243(УФА)
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25.0		266(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание

Итого за 5 день			50	56.72	282	1875.48		
День 6	Понедельник							
Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9.0	9.0	37.0	266.0		174(УФА)
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93.0		271(УФА)
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1		Питание
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	6.04	5.53	79.96		22
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1.4	4.5	6.8	73.0		50(УФА)
	Плов с курицы	220	35.7	43.3	39.0	691		131(УФА)
	Кисель из концентрата ягодного	200	1.36	-	29.02	116.19		233
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110.0		264(УФА)
Ужин:	Макаронные изделия с тертым сыром	165	9.7	10.9	30.1	261.0		250(УФА)
	Плюшка новомосковская	70	5.5	4.1	35.8	204.0		255(УФА)
	Чай с лимоном	200	0.2	0.03	9.3	37.0		286(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание
Итого за 6 день			78	90	265	2200		
День 7	Вторник							
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7.1	7.6	36.7	245.0		175(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93.0		270
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146.0		1(УФА)
Обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	140	4.43	14.0	14.23	203.0		36(УФА)
	Суп крестьянский с крупой	200/8	1.7	4.8	9.9	90.0		62(УФА)
	Рулет с луком , яйцом	70	9.1	6.4	6.1	119		113(УФА)
	Напиток из шиповника	180	0.54	0.27	24.3	99.9		281(УФА)
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Ряженка	175	5.08	5.6	7.0	103.25		21
	Сайка	50	3.5	1.0	25.5	126.5		ИП Дуб

Ужин:	Сырники из творога с морковью	150	22.1	18.6	35.6	399.0		218(УФА)
	Соус молочный сладкий	40	1.46	2.2	3.1	53.4		Питание
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25.0		266(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44		Питание
Итого за 7 день			65	73	240	1889		
День 8	Среда							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7.4	8.0	36.5	241.0		188(УФА)
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93.0		271(УФА)
	Бутерброд с маслом , сыром	50/15/5	9.7	9.9	30.8	254		2(УФА)
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0.5	2.8	2.2	36.0		13(УФА)
	Свекольник	200/8	1.6	4.1	10.9	87.0		65(УФА)
	Биточки рыбные	75	12.1	8.6	10.3	168.0		80(УФА)
	Соус томатный	30	0.4	1.3	2.0	21.0		223(УФА)
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.56	4.71	39.0	228.63		186
	Компот из изюма	180	0.29	-	20.39	82.78		239
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110		264(УФА)
Ужин:	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/6	24.8	39.29	46.34	588.81		98(Пермь)
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	18.0	108		ИП Дуб
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25.0		266(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44		Питание
Итого за 8 день			81	89	286	2230		
День 9	Четверг							
Завтрак:	Каша молочная кукурузная	200/5	6.46	8.12	27.25	206.0		11(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93.0		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146.0		1(УФА)
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.0	2.5	4.9	46.26		34
	Суп «Харчо» с мясом птицы	200/10	4.97	6.19	21.3	152.84		46

	Котлета мясная с соусом	70/30	11.6	12.2	14.9	218.0		94(УФА)
	Макаронные изделия отварные	130	4.78	4.58	30.55	182.94		194
	Компот из свежих плодов	180	0.18	0.09	15.48	61.2		277(УФА)
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0		118
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1		Питание
Ужин:	Картофельное пюре	200	4.26	8.08	31.06	213.94		206
	Сельдь с луком	30/6	3.0	6.6	0.96	75.6		49(УФА)
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	22.5	108.0		ИП Дуб
	Чай с лимоном	200	0.2	0.03	9.3	37.0		268(УФА)
Итого за 9 день			53	63	279	1907		
День 10	Пятница							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7.4	8.8	35.1	250.0		187(УФА)
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93.0		272(УФА)
	Бутерброд с маслом , сыром	50/15/5	9.7	9.9	30.8	254.0		2(УФА)
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0.5	2.7	1.8	33.0		12(УФА)
	Уха рыбацкая	200/20	5.9	3.0	10.0	94.0		67(УФА)
	Печень по-строгановски	65/40	16.7	12.1	1.9	184.0		122(УФА)
	Рис припущенный	130	3.22	4.71	32.73	215.05		192
	Компот из сушеных плодов	180	0.29	-	20.39	82.78		239
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110.0		264(УФА)
Ужин:	Рагу из овощей	200	12.1	14.5	21.1	264.0		145(УФА)
	Булка с отрубями	60	4.62	0.78	27.12	136.2		ИП Дуб
	Кисель из концентрата ягодного	200	1.36	-	29.02	116.19		233
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание
Итого за 10 день			74	67	267	2000		
День 11	Понедельник							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200/5	6.3	8.1	33.5	232.0		189(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93.0		270(УФА)

	Яйцо отварное	1шт	6.3	8.1	0.3	63.0		63
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1		Питание
Обед:	Салат из соленых огурцов	60	0.3	2.99	1.18	32.93		Питание
	Борщ со сметаной	200/8	1.4	4.1	9.4	79.0		53(УФА)
	Кура отварная	70	30.1	25.3	0.3	349.0		125(УФА)
	Картофельное пюре	130	2.76	5.25	20.18	139.0		206
	Напиток из шиповника	180	0.54	0.27	24.3	99.9		281(УФА)
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
	Полдник:	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0	
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.58	6.12	19.73	156.08		44
	Булочка «Веснушка»	70	5.5	3.9	37.6	208.0		256(УФА)
	Чай с лимоном	200	0.2	0.03	9.3	37.0		268(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание
Итого за 11 день			70	71	251	1892		
День 12	Вторник							
Завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7.7	9.6	32.4	247.0		185(УФА)
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93.0		272(УФА)
	Бутерброд с маслом, сыром	50/15/5	9.7	9.9	30.8	254.0		2(УФА)
Обед:	Салат из б/к капусты с луком и раст. Масло	60	1.3	2.7	6.2	54.0		5(УФА)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	2.1	15.1	89.0		56(УФА)
	Гуляш из отварной говядины	70/50	19.5	19.5	3.8	268.0		91(УФА)
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.56	4.71	39.0	228.63		186
	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110		276(УФА)
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Кефир с сахаром	175/5	5.08	5.6	7.0	103.25		21
Ужин:	Запеканка картофельная с овощами	150	5.3	8.9	16.4	168.0		156(УФА)
	Соус сметанный	30	0.2	1.0	1.4	16.0		224(УФА)
	Горошек консервированный	60	1.57	5.08	3.9	67.0		24

	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25.0		266(УФА)
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.4	18.0	86.6		ИП Дуб
Итого за 12 день			71	73	252	1978		
День 13	Среда							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/5	8.1	10.2	33.8	259.0		184(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93.0		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146.0		1(УФА)
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.7	5.3	3.7	65.0		30(УФА)
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.87	3.11	10.89	79.03		36
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/40	18.9	9.2	3.8	173.0		77(УФА)
	Рис припущенный	130	3.22	4.71	32.73	215.05		192
	Компот из изюма	180	0.29	-	20.39	82.78		239
	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0		118
Ужин:	Омлет натуральный	100	4.21	4.92	32.73	192.24		110
	Салат из свежих помидор	60	0.5	2.7	2.7	38.0		11(УФА)
	Чай с лимоном	200	0.2	0.03	9.3	37.0		268(УФА)
	Булочка молочная	70	6.5	1.4	36.4	188.0		259(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание
Итого за 13 день			56	54	274	1846		
День 14	Четверг							
Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9.0	9.0	37.0	266.0		174(УФА)
	Какао с молоком	200	3.2	3.1	13.5	93.0		272(УФА)
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9.7	9.0	30.8	254.0		2(УФА)
Обед:	Салат из консервированной кукурузы с луком	60	4.88	7.24	28.51	198.0		17
	Уха с крупой	200/10	6.2	1.5	11.0	83.0		68(УФА)
	Курица в соусе с томатом	70	7.5	9.8	2.65	110.25		48
	Макаронные изделия отварные	130	4.78	4.58	30.55	182.94		194
	Компот из сушеных плодов	180	0.29	-	20.39	82.78		239

	Хлеб пшеничный	60	4.55	0.48	28.74	142.8		ИП Дуб
Полдник:	Снежка	175	5.08	5.6	7.0	103.25		21
Ужин:	Запеканка из творога с морковью	150	20.7	17.9	33.0	353.0		220(УФА)
	Соус сметанный сладкий	40	1.46	2.2	3.16	53.44		117
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25.0		266(УФА)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.0		Питание
Итого за 14 день			78	71	265	1991		
День 15	Пятница							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7.4	8.0	36.5	241.0		188(УФА)
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8	14.7	93.0		270(УФА)
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146.0		1(УФА)
Обед:	Салат из б/к капусты с огурцом свежим	60	1.33	6.61	2.04	73.04		5
	Свекольник	200/8	1.6	4.1	10.9	87.0		65(УФА)
	Запеканка картофельная с мясом	220	21.5	24.3	25.8	409.0		111(УФА)
	Соус томатный	50	0.6	2.16	3.33	35.0		223(УФА)
	Компот из свежих плодов	180	0.18	0.09	15.48	61.2		277(УФА)
	Хлеб ржаной	60	4.08	0.6	27.0	129.6		ИП Дуб
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110.0		264(УФА)
Ужин:	Капуста тушеная	150	3.3	4.9	14.1	113.0		139(УФА)
	Голень отварная	70	30.1	25.3	0.3	349.0		125(УФА)
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25.0		266(УФА)
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.4	23.95	119.0		ИП Дуб
Итого за 15 день			85	94	206	1990		