

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ КБР**  
**Государственное бюджетное учреждение**  
**«Центр сопровождения детей-сирот и детей,**  
**оставшихся без попечения родителей»**  
**(ГБУ «Центр сопровождения детей» Минпросвещения КБР)**

---

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом от 03 марта 2026 г. № 51

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Алишанов

**Двухнедельное (примерное) меню**  
**для воспитанников на 2026 год (весенний период)**  
**(от 3 до 6 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
завтрак I	Каша манная молочная	150/5/5	2,9	4,2	18,0	122,4	215
	Сыр рассольный	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		<b>425</b>	<b>12,6</b>	<b>14,78</b>	<b>52,4</b>	<b>403,4</b>	
Завтрак II	Беляши с мясом (печен.)	80	11,9	12,4	33,4	281,9	568
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		<b>280</b>	<b>11,9</b>	<b>12,4</b>	<b>43,29</b>	<b>319,3</b>	
обед	Салат из свежих огурцов, помидор и зелени заправленный маслом	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп гороховый со сметаной	200/5	4,6	6,1	19,6	156,2	113
	Куры запеченные с овощами (морковь, лук, чеснок, маш) в сметанном соусе	100/30	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р картофельное пюре	130	11,5	3,3	66,3	340,8	201
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	20	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,0	133,0	
	итого за обед		<b>1135</b>	<b>44,42</b>	<b>24,95</b>	<b>130,0</b>	<b>960,9</b>
полдник	Творожок	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>240</b>	<b>8,08</b>	<b>24,6</b>	<b>58,82</b>	<b>489,0</b>	
ужин	Сосиска вареная с яйцом	60/1шт	16,0	29,4	2,1	283,8	251
	г/р капуста тушеная	130	2,4	4,6	8,0	83,4	166
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		<b>470</b>	<b>25,35</b>	<b>41,33</b>	<b>44,45</b>	<b>604,6</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,0	106,0	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2630</b>	<b>108,1</b>	<b>123,0</b>	<b>336,9</b>	<b>2883,2</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	150/5/5	4,37	5,79	23,6	169,5	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1,16
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1,17
итого за завтрак		<b>440</b>	<b>11,39</b>	<b>12,57</b>	<b>51,53</b>	<b>372,6</b>	
Завтрак II	Тосты с сыром зеленью и свежим помидором	60	8,4	9,9	29,1	234,5	559
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		<b>220</b>	<b>13,01</b>	<b>14,9</b>	<b>45,61</b>	<b>367,5</b>	

	Салат из пекинской капусты (с морковью, зеленью заправленный маслом)	60	1,36	2,58	22,9	89,2	35
	Борщ красный со сметаной	200/5	0,33	2,37	3,34	37,1	79
	Тефтели в соусе	80/30	1,7	9,8	9,2	166,0	358
	г/р картофельное пюре	130	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	20	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	260	3,9	0,25	54,6	249,6	
	<b>итого за обед</b>	<b>1205</b>	<b>17,3</b>	<b>20,84</b>	<b>172,05</b>	<b>975,4</b>	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/20	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	<b>итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>	
ужин	Котлеты куриные в сметанном соусе	80/30	10,2	5,4	21,2	177,0	103
	г/р макароны	100	14,9	2,1	91,2	444,0	377
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	<b>итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>12,54</b>	<b>7,73</b>	<b>48,93</b>	<b>318,8</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	<b>Итого за ужин II</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2525</b>	<b>59,23</b>	<b>57,63</b>	<b>350,65</b>	<b>2196,4</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
завтрак I	Суп рисовый молочный	200/5/5	3,4	4,8	15,8	122,0	129
	Сыр рассольный	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>13,1</b>	<b>15,38</b>	<b>50,2</b>	<b>403</b>	
Завтрак II	Творожок	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	<b>итого за завтрак II</b>	<b>240</b>	<b>8,0</b>	<b>24,6</b>	<b>46,9</b>	<b>438,8</b>	
обед	Салат овощной (редиска, лук, свежий огурец, зеленью заправленный маслом)	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп вермишелевый со сметаной	200/5	4,7	4,9	23,7	162,2	99
	Бефстроганов	50/30	10,6	7,5	3,1	123,8	323
	г/р гречка	130	3,0	4,2	22,0	142,5	200
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Мандарины	260	1,0	1,0	24,5	117,3	
	<b>итого за обед</b>	<b>1025</b>	<b>23,82</b>	<b>23,26</b>	<b>94,9</b>	<b>700,57</b>	
полдник	Сосиска в тесте	100	8,2	18,1	5,0	278,6	568
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499

итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,28</b>	<b>18,1</b>	<b>26,82</b>	<b>366,2</b>	
ужин	Котлеты рыбные	70	24,3	3,15	3,68	217,2	286
	г/р картофель пюре	130	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Соленые огурцы и помидоры	60	0,4	0	1,12	4,8	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		<b>510</b>	<b>33,88</b>	<b>14,7</b>	<b>59,54</b>	<b>593,2</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,4	108	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2785</b>	<b>92,88</b>	<b>101,04</b>	<b>286,76</b>	<b>2609,77</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	150/5/5	5,3	5,6	23,3	271,4	215
	Колбаса вареная	30	4,7	6,9	0,15	84,4	339
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		<b>440</b>	<b>16,95</b>	<b>19,83</b>	<b>57,8</b>	<b>593,2</b>	
Завтрак II	Булочка с сыром	70/15	9,5	13,6	28,7	268,7	560,12
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		<b>285</b>	<b>9,5</b>	<b>13,6</b>	<b>38,59</b>	<b>306,1</b>	
обед	Салат греческий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	24
	Суп фасолевый со сметаной	200/5	4,01	9,94	36,94	253,5	97
	Рыбное филе запеченное	80	58,2	5,16	7,2	417,0	276
	г/р картофель отварной	130	31,1	2,75	3,85	222,9	378
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	260	2,0	1,0	22,0	117,5	
итого за обед		<b>965</b>	<b>100,05</b>	<b>17,66</b>	<b>108,48</b>	<b>1156,7</b>	
полдник	Вафли	20	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>220</b>	<b>2,08</b>	<b>5,48</b>	<b>30,9</b>	<b>181,72</b>	
ужин	Голубцы с мясом и рисом в сметанном соусе	150/30	9,4	8,97	6,1	144,0	342
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		<b>430</b>	<b>11,74</b>	<b>11,3</b>	<b>33,83</b>	<b>285,8</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2575</b>	<b>146,12</b>	<b>72,87</b>	<b>277,6</b>	<b>2629,52</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
завтрак I	Омлет натуральный	100	5,4	7,4	2,1	99,2	248
	Сыр рассольный	15	0,53	0,06	0,5	1,5	20
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1

	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	<b>410</b>	<b>12,9</b>	<b>14,8</b>	<b>36,9</b>	<b>338,7</b>	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Печенье	20	0,4	0	4,4	19,9	
	итого за завтрак II	<b>120</b>	<b>2,9</b>	<b>1,2</b>	<b>22,5</b>	<b>113,9</b>	
обед	Салат винегрет	60	0,33	2,37	3,34	37,1	41
	Суп-рассольник	200/5	2,16	3,34	13,75	93,93	79
	Люля-кебаб	80	18,0	13,1	4,5	214,5	353
	г/р рис припущенный	130	2,6	3,5	29,1	163,2	201
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Бананы	260	1,0	1,0	24,5	117,3	
	итого за обед	<b>965</b>	<b>27,77</b>	<b>23,29</b>	<b>88,19</b>	<b>688,4</b>	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/20	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	<b>280</b>	<b>8,0</b>	<b>24,6</b>	<b>37,0</b>	<b>401,4</b>	
	Вареники с творогом	170/10	16,6	11,06	19,7	251,6	340
	Сосиска вареная	30	7,77	11,52	0,26	140,16	339
	Масло сливочное	10	0,6	0	1,53	8,6	24
	Какао	200	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Хлеб пшеничный	25	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб ржаной	15	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	итого за ужин	<b>455</b>	<b>21,14</b>	<b>10,23</b>	<b>67,03</b>	<b>454,6</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,4	108	537
	Итого за ужин II	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2290</b>	<b>78,51</b>	<b>79,12</b>	<b>260,02</b>	<b>2105,0</b>	
<b>Неделя 1 День 6</b>							
завтрак I	Каша овсяная молочная	150/5/5	3,68	5,38	14,9	126,4	209
	Сыр рассольный	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	<b>425</b>	<b>8,77</b>	<b>10,96</b>	<b>42,68</b>	<b>311,2</b>	
Завтрак II	Булочка сдобная	70	1,5	0,24	9,0	42,5	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	итого за завтрак II	<b>220</b>	<b>6,11</b>	<b>5,24</b>	<b>25,51</b>	<b>175,5</b>	
обед	Салат овощной (капуста, огурцы, помидоры, зелень)	60	0,53	0,06	0,5	1,5	20
	Суп крестьянский со сметаной	200/5	4,51	10,33	35,05	253,6	110
	Пельмени со сметаной	170/10	12,6	6,4	34,4	240,5	542
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,0	133,0	
	итого за обед	<b>965</b>	<b>21,65</b>	<b>14,34</b>	<b>110,63</b>	<b>656,5</b>	
полдник	Твороженная запеканка со сгущенным молоком	100/20	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	<b>320</b>	<b>23,9</b>	<b>33,12</b>	<b>48,15</b>	<b>592,8</b>	

ужин	Картофельно-мясная зраза	150	18,8	7,9	39,3	312,8	113, 361
	Свежие огурцы и помидоры	60	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		<b>460</b>	<b>19,54</b>	<b>13,39</b>	<b>48,96</b>	<b>402,0</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,8	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2590</b>	<b>85,77</b>	<b>82,05</b>	<b>283,93</b>	<b>2244,0</b>	
<b>Неделя 1 День 7</b>							
завтрак I	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5/5	4,64	6,1	19,6	156,3	128
	Яйцо вареное	1шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		<b>490</b>	<b>16,27</b>	<b>17,88</b>	<b>54,15</b>	<b>455</b>	
Завтрак II	Пирожки с капустой	80	0,4	0	4,4	19,9	
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		<b>280</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>20,91</b>	<b>153,5</b>	
обед	Салат овощной (капуста, зеленый горошек, лук, морковь, зелень)	60	0,77	2,37	5,65	48,8	39
	Борщ зеленый со сметаной	200/5	3,0	6,9	23,4	169,0	110
	Гуляш	50/30	16,7	10,34	30,8	317,8	364
	г/р картофельное пюре	130	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок натуральный фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	286	1,0	1,0	24,5	117,3	
итого за обед		<b>1046</b>	<b>24,07</b>	<b>23,36</b>	<b>68,81</b>	<b>578,79</b>	
полдник	Печенье	20	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>220</b>	<b>2,08</b>	<b>5,48</b>	<b>30,9</b>	<b>181,72</b>	
ужин	Рыбное филе в кляре	70	31,1	2,7	3,8	223,0	283
	г/р макароны	130	2,76	5,34	9,25	95,9	166
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		<b>450</b>	<b>36,2</b>	<b>10,37</b>	<b>40,78</b>	<b>460,7</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	2,5	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2536</b>	<b>86,12</b>	<b>63,29</b>	<b>233,65</b>	<b>1923,71</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/5/5	5,3	5,6	23,3	271,1	215
	Сыр рассольный	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12

	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>15,0</b>	<b>16,18</b>	<b>57,7</b>	<b>552,1</b>	
Завтрак II	Пирожок с картофелем	80	7,6	11,3	83,2	450,0	559
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	<b>итого за завтрак II</b>	<b>280</b>	<b>12,21</b>	<b>16,3</b>	<b>99,71</b>	<b>583,0</b>	
обед	Салат из свежих огурцов, помидор и зелению	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп-лапша с куриной грудкой	200/5	3,7	4,4	39,3	217,0	114
	Куры запеченные с овощами	110	49,5	19,4	4,7	403,8	366
	г/р макароны	130	7,5	2,6	43,3	222,2	201
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,0	133,0	
	<b>итого за обед</b>	<b>1025</b>	<b>66,84</b>	<b>33,06</b>	<b>145,9</b>	<b>1170,7</b>	
полдник	Вафли	20	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	<b>итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>	
ужин	Биточки в соусе	80/30	11,08	11,79	11,8	199,3	356
	г/р картофельное пюре	130	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	<b>итого за ужин</b>	<b>490</b>	<b>16,05</b>	<b>18,34</b>	<b>61,04</b>	<b>479,7</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	<b>Итого за ужин II</b>	<b>200</b>	<b>5,04</b>	<b>6,3</b>	<b>18,8</b>	<b>149,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2665</b>	<b>117,63</b>	<b>90,57</b>	<b>397,58</b>	<b>3003,4</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	150/5/5	4,9	5,9	22,2	166,6	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11,92</b>	<b>12,68</b>	<b>50,13</b>	<b>369,7</b>	
Завтрак II	Булочка сдобная	70	11,9	12,4	33,4	281,9	568
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	<b>итого за завтрак II</b>	<b>280</b>	<b>16,51</b>	<b>17,4</b>	<b>49,91</b>	<b>415,5</b>	
обед	Салат из пекинской капусты (с морковью, зелению заправленный маслом)	60	5,56	11,6	26,88	199,74	48
	Суп гороховый со сметаной	200/5	5,6	5,4	28,5	187,2	99
	Рыбное филе под маринадом	80	58,2	5,16	7,2	417,0	283
	г/р картофель отварной	130	31,1	2,75	3,85	222,9	378

	Сок натуральный фруктовый	200	2,51	3,66	18,72	120,0	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Бананы	260	3,9	0,25	54,6	249,6	
	итого за обед	<b>995</b>	<b>106,14</b>	<b>20,78</b>	<b>161,27</b>	<b>1413,0</b>	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	80/20	23,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	<b>300</b>	<b>23,9</b>	<b>33,12</b>	<b>48,15</b>	<b>592,8</b>	
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	200/5	18,9	7,9	39,3	312,8	113, 361
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	<b>455</b>	<b>25,85</b>	<b>15,23</b>	<b>73,65</b>	<b>550,2</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Итого за ужин II	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2580</b>	<b>186,82</b>	<b>100,41</b>	<b>401,21</b>	<b>3435,2</b>	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
завтрак I	Суп вермишелевый молочный	150/10/5	7,37	10,77	29,89	252,8	209
	Колбаса вареная	30	4,7	6,9	0,15	84,4	339
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	<b>490</b>	<b>16,75</b>	<b>21,53</b>	<b>58,3</b>	<b>505,5</b>	
Завтрак II	Пироги осетинские	90	11,1	15,2	41,2	341,3	557
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	итого за завтрак II	<b>290</b>	<b>11,1</b>	<b>15,2</b>	<b>51,09</b>	<b>378,7</b>	
обед	Соленые помидоры	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Борщ красный со сметаной	200/5	2,45	5,9	19,56	141,5	79
	Плов из говядины (баранина)	200	16,7	10,34	30,8	317,8	364
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	260	1,0	1,0	24,5	117,3	
	итого за обед	<b>985</b>	<b>24,67</b>	<b>22,9</b>	<b>96,46</b>	<b>731,37</b>	
полдник	Творожок	40	6,4	19,7	29,6	321,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	<b>240</b>	<b>6,48</b>	<b>19,7</b>	<b>51,42</b>	<b>408,7</b>	
ужин	Рыба запеченная с овощами	80	24,3	3,15	3,68	217,2	286
	г/р картофельное пюре	130	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Свежие огурцы	60	0,3	0	0,75	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	<b>520</b>	<b>29,27</b>	<b>9,7</b>	<b>52,92</b>	<b>497,6</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче	200	6,0	7,56	22,56	179,76	537

	Вита						
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>7,56</b>	<b>22,56</b>	<b>179,76</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2790</b>	<b>94,27</b>	<b>96,59</b>	<b>332,75</b>	<b>2701,63</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
завтрак I	Каша рисовая	150/10/5	7,26	9,61	39,23	281,4	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	1,98	0,01	18,5	0,01	11
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		<b>440</b>	<b>17,97</b>	<b>15,6</b>	<b>76,64</b>	<b>449,71</b>	
Завтрак II	Ватрушка с повидлом	80	5,65	5,14	32,0	190,9	557, 575
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		<b>280</b>	<b>10,26</b>	<b>10,14</b>	<b>48,51</b>	<b>324,5</b>	
обед	Салат греческий	60	0,33	2,37	3,34	37,1	41
	Суп фасолевый со сметаной	200/5	2,83	4,95	26,2	165,2	99
	Азу из говядины	200	48,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Мандарины	260	2,0	1,0	22,0	117,5	
итого за обед		<b>985</b>	<b>115,1</b>	<b>79,82</b>	<b>379,44</b>	<b>994,9</b>	
полдник	Сосиска в тесте	100	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		<b>220</b>	<b>2,08</b>	<b>5,48</b>	<b>30,9</b>	<b>181,72</b>	
ужин	Мясные рулеты в сметанном соусе	120/30	18,34	5,8	19,4	206,0	546
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		<b>470</b>	<b>20,68</b>	<b>8,13</b>	<b>47,13</b>	<b>347,8</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		<b>200</b>	<b>5,04</b>	<b>6,3</b>	<b>18,8</b>	<b>149,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2600</b>	<b>171,13</b>	<b>125,47</b>	<b>342,22</b>	<b>2448,3</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
завтрак I	Каша манная молочная	150/5/5	5,27	5,64	23,29	271,4	215
	Сыр рассольный	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		<b>425</b>	<b>14,97</b>	<b>16,22</b>	<b>57,69</b>	<b>552,4</b>	
Завтрак II	Печенье	20	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		<b>220</b>	<b>12,61</b>	<b>29,6</b>	<b>53,51</b>	<b>534,4</b>	
обед	Салат фасолевый	60	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп-харчо со сметаной	200/5	2,10	4,94	24,0	153,3	118
	Рыбное филе запеченное	80	31,1	2,75	3,85	222,9	276
	г/р картофельное пюре	130	2,51	3,66	18,72	120,0	380
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1

	Яблоки	260	1,0	1,0	24,5	117,3	
	итого за обед	<b>995</b>	<b>41,45</b>	<b>19,01</b>	<b>114,67</b>	<b>873,7</b>	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/20	1,55	0,24	9,0	42,5	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	<b>280</b>	<b>1,63</b>	<b>0,24</b>	<b>30,82</b>	<b>130,1</b>	
ужин	Биштекс с яйцом	80/1шт	15,72	11,49	3,81	187,55	319
	г/р гречка	100	1,76	2,44	12,68	81,9	200
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	<b>520</b>	<b>24,5</b>	<b>20,71</b>	<b>44,42</b>	<b>472,55</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	6,0	7,56	22,56	179,76	537
	Итого за ужин II	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>7,56</b>	<b>22,56</b>	<b>179,76</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2670</b>	<b>101,16</b>	<b>93,34</b>	<b>323,67</b>	<b>2742,91</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
завтрак I	Суп молочный с макаронами	200/5/5	5,66	7,22	21,0	176,8	128
	Сыр рассольный	15	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	200	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	<b>475</b>	<b>15,36</b>	<b>17,8</b>	<b>55,4</b>	<b>457,2</b>	
Завтрак II	Бутерброд с сыром и помидором	60	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Кисель	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	итого за завтрак II	<b>260</b>	<b>6,61</b>	<b>10,48</b>	<b>25,59</b>	<b>227,72</b>	
	Салат винегрет	70	0,3	0	0,76	4,3	24
	Борщ зеленый со сметаной	200/5	2,16	3,34	13,75	93,93	83
	Пельмени со сметаной	170/10	10,67	6,25	3,64	112,0	308
	Сок натуральный фруктовый	200	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	260	3,9	0,25	54,6	249,6	
	итого за обед	<b>975</b>	<b>20,93</b>	<b>10,82</b>	<b>107,75</b>	<b>627,63</b>	
полдник	Пирожок с капустой	70	6,4	19,68	29,6	321,1	
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	<b>270</b>	<b>6,48</b>	<b>19,68</b>	<b>51,42</b>	<b>408,7</b>	
ужин	Котлеты куриные в сметанном соусе	80/30	15,37	8,07	31,8	265,5	103
	г/р макароны	100	14,9	2,1	91,2	444,0	377
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	<b>455</b>	<b>10,76</b>	<b>7,23</b>	<b>41,73</b>	<b>280,0</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Итого за ужин II	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2510</b>	<b>62,64</b>	<b>67,21</b>	<b>299,99</b>	<b>2095,25</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
завтрак I	Омлет	100	12,28	22,4	1,6	217,6	251

	Соленые, свежие помидоры	60	0,3	0	0,76	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	200	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>19,24</b>	<b>31,72</b>	<b>35,96</b>	<b>474,2</b>	
Завтрак II	Пирожки с яйцом и зеленью	80	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Чай	200	0,67	0	7,12	31,9	
	<b>итого за завтрак II</b>	<b>280</b>	<b>3,17</b>	<b>1,2</b>	<b>25,22</b>	<b>125,9</b>	
обед	Салат овощной (капуста, зеленый горошек, лук, морковь, зелень)	60	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Суп рассольник со сметаной	200/5	1,61	4,42	17,48	115,6	97
	Котлета мясная	90	47,63	18,70	4,58	388,3	366
	г/р картофель запеченный	130	1,44	2,64	19,54	110,5	378
	Сок натуральный фруктовый	220	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Бананы	286	1,0	1,0	24,5	117,3	
	<b>итого за обед</b>	<b>1091</b>	<b>19,23</b>	<b>19,83</b>	<b>137,2</b>	<b>862,96</b>	
полдник	Печенье	20	7,2	5,95	58,4	295,8	557, 574
	Компот	200	0,08	0	21,82	87,6	499
	<b>итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,67</b>	<b>11,3</b>	<b>105,72</b>	<b>537,7</b>	
ужин	Макаронно-мясная запеканка	150	12,0	7,0	33,26	200,0	242
	Салат свежий из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,3	0	0,76	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	200	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	15	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	<b>итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>14,64</b>	<b>9,33</b>	<b>61,75</b>	<b>346,1</b>	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	200	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	<b>Итого за ужин II</b>	<b>200</b>	<b>5,04</b>	<b>6,3</b>	<b>18,8</b>	<b>149,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2606</b>	<b>68,99</b>	<b>79,68</b>	<b>384,65</b>	<b>2496,66</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>2596</b>	<b>104,2</b>	<b>88,0</b>	<b>322,2</b>	<b>2536,7</b>	