

Таблица №2 планируется организация питания в дошкольных образовательных учреждениях после согласования с руководителями комплексов

Таблица замен по Примерному 20- ти дневному меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москвы. Изменение № 7 с продлением срока использования меню в последующие года.

День	Прием пищи	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	г	ценность ккал
День № 1	завтрак 1,5-3	Омлет с сыром запеченный	40	4,50	5,70	0,70	72,00
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Омлет с сыром запеченный	50	5,60	7,10	0,80	90,00
День № 1	Завтрак 3-7	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,60	3,00	1,90	37,50
		Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,58
День № 1	обед 1,5-3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,20	6,10	3,90	74,90
		Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	4,26	3,90	57,16
		Голубцы ленивые	70	4,64	5,56	6,93	96,37
День № 1	обед 3-7	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62
		Голубцы ленивые	70	4,64	5,56	6,93	96,37
		Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62
День № 2	Завтрак 1,5-3	Каша молочная пшеничная жидкая	120	5,80	6,00	24,10	173,60
		Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,90	2,90	13,20	90,60
		Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,8	2,6	14,6	92,7
День № 2	Завтрак 3-7	Омлет натуральный, запеченный	80	8,35	8,99	1,56	120,55
		Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	17,7	120,8
		Каша молочная пшеничная жидкая	180	8,70	9,00	36,10	260,30
День № 2	завтрак 1,5-3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7
		Омлет натуральный, запеченный	100	10,40	11,20	2,00	150,60
		Омлет натуральный, запеченный	40	4,20	4,50	0,80	60,30
День № 2	завтрак 3-7	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
		Омлет натуральный, запеченный	50	5,22	5,62	0,98	75,34
		Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
День № 2	обед 1,5-3	Капуста, тушеная с мясом	150	4,40	6,30	10,40	115,90
		Рагу из мяса птицы	150	12,67	11,66	17,17	224,34
		Капуста, тушеная с мясом	200	5,80	8,40	13,80	154,50
День № 2	обед 3-7	Рагу из мяса птицы	180	15,20	13,99	20,60	269,20
		Омлет с морковью	40	3,20	4,90	1,50	62,90
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83

День № 3	завтрак 3-7	Заменяемое блюдо					
		Омлет с морковью	50	4,00	6,20	1,90	78,70
		Вариант замены					
День № 3	полдник 1,5-3	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Каша вязкая молочная "Дружба"	100	4,10	4,50	21,00	140,70
День № 3	полдник 3-7	Вариант замены					
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50	88,50
		Заменяемое блюдо					
День № 3	полдник 1,5-3	Каша вязкая молочная "Дружба"	120	4,90	5,40	25,20	168,90
		Вариант замены					
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50	88,50
День № 3	полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Печенье	20	1,50	3,60	18,40	111,70
		Вариант замены					
День № 3	полдник 1,5-3	Булочка любимая	50	4,57	2,90	25,40	145,93
		Заменяемое блюдо					
		Печенье	20	1,50	3,60	18,40	111,70
День № 3	полдник 3-7	Вариант замены					
		Булочка любимая	50	4,57	2,90	25,40	145,93
		Заменяемое блюдо					
День № 4	Завтрак 1,5-3	Каша пшенная молочная	120	6,10	5,90	26,40	183,30
		Омлет с сыром запеченный	40	4,50	5,70	0,70	72,00
		Вариант замены					
День № 4	Завтрак 3-7	Каша вязкая молочная "Дружба"	120	4,90	5,40	25,20	168,90
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
День № 4	Завтрак 1,5-3	Каша пшенная молочная	180	9,20	8,90	39,60	275,00
		Омлет с сыром запеченный	50	5,60	7,10	0,80	90,00
		Вариант замены					
День № 4	обед 1,5-3	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	7,38	8,1	37,8	253,26
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
День № 4	обед 3-7	Салат Мозаика	30	0,90	2,20	3,00	35,50
		Вариант замены					
		Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,09
День № 4	полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Салат Мозаика	60	1,70	4,40	6,10	71,10
		Вариант замены					
День № 4	полдник 3-7	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,24	1,32	72,18
		Заменяемое блюдо					
		Запеканка овощная	80	2,80	2,20	6,60	57,70
День № 4	полдник 1,5-3	Вариант замены					
		Омлет с сыром запеченный	80	9,00	11,40	1,40	144,00
		Заменяемое блюдо					
День № 4	полдник 3-7	Запеканка овощная	100	3,50	2,80	8,30	72,10
		Вариант замены					
		Омлет с сыром запеченный	100	11,20	14,20	1,60	180,00
День № 5	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Омлет с горошком зеленым запеченный	40	2,80	3,40	1,40	47,40
		Вариант замены					
День № 5	завтрак 3-7	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Омлет с горошком зеленым запеченный	50	3,50	4,30	1,70	59,20
День № 5	обед 1,5-3	Вариант замены					
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
День № 5	обед 3-7	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	12,70	6,30	19,30	184,60
		Вариант замены					
		Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28
День № 5	обед 1,5-3	Пюре картофельное	100	2,20	3,00	14,40	92,40
		Заменяемое блюдо					
		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	16,90	8,40	25,70	246,10
День № 5	обед 3-7	Вариант замены					
		Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28

День № 5	обед 3-7	Пюре картофельное	150	3,30	4,50	21,60	138,60
		Заменяемое блюдо					
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,20	1,20	20,00	103,60
День № 5	обед 1,5-3	Вариант замены					
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80
		Заменяемое блюдо					
День № 5	обед 3-7	Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Кисель из смородины	150	0,10	0,00	18,30	73,90
День № 5	ужин 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
День № 5	ужин 3-7	Кисель из смородины	200	0,10	0,00	24,50	98,60
		Заменяемое блюдо					
		Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,66	1,95	17,45
День № 5	ужин 1,5-3	Вариант замены					
		Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42
		Заменяемое блюдо					
День № 5	ужин 3-7	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,66	1,95	17,45
		Вариант замены					
		Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42
День № 6	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,8	2,6	14,6	92,7
		Каша вязкая молочная "Дружба"	120	4,90	5,40	25,20	168,90
День № 6	завтрак 3-7	Вариант замены					
		Какао на молоке	150	2,8	2,6	11	78,4
		Омлет натуральный, запеченный	80	8,40	9,00	1,60	120,60
День № 6	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7
		Каша вязкая молочная "Дружба"	180	7,38	8,1	37,8	253,26
День № 6	завтрак 3-7	Вариант замены					
		Какао на молоке	200	3,7	3,5	14,6	104,5
		Омлет натуральный, запеченный	100	10,40	11,20	2,00	150,60
День № 6	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Омлет натуральный, запеченный	40	4,20	4,50	0,80	60,30
		Вариант замены					
День № 6	завтрак 3-7	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
		Заменяемое блюдо					
		Омлет натуральный, запеченный	50	5,22	5,62	0,98	75,34
День № 6	обед 1,5-3	Вариант замены					
		Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
		Заменяемое блюдо					
День № 6	обед 3-7	Салат овощной с фасолью	30	0,70	3,10	3,90	46,50
		Вариант замены					
		Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,38
День № 7	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Салат овощной с фасолью	60	1,50	6,20	7,80	93,00
		Вариант замены					
День № 7	завтрак 3-7	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	4,26	3,90	56,76
		Заменяемое блюдо					
		Омлет с сыром запеченный	40	4,50	5,70	0,70	72,00
День № 7	обед 1,5-3	Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
День № 7	ужин 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Омлет с сыром запеченный	50	5,60	7,10	0,80	90,00
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
День № 7	ужин 3-7	Вариант замены					
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
День № 7	ужин 1,5-3	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,60	3,00	1,90	37,50
		Изделия макаронные отварные	50	1,80	1,70	11,70	69,70
		Вариант замены					
День № 7	ужин 3-7	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	40,75
		Пюре картофельное	50	1,10	1,50	7,20	46,20
		Заменяемое блюдо					
День № 7	ужин 1,5-3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,20	6,10	3,90	74,90
		Вариант замены					
		Пюре картофельное	50	1,10	1,50	7,20	46,20

День № 7	обед 3-7	Изделия макаронные отварные	180	6,60	6,20	42,30	251,00
		Вариант замены					
		Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,06	5,78	81,5
День № 7	обед 1,5-3	Пюре картофельное	180	4,00	5,20	25,90	166,40
		Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
День № 7	обед 3-7	Вариант замены					
		Напиток вишневый	150	0,10	0,00	12,90	52,20
		Заменяемое блюдо					
День № 7	обед 3-7	Сок фруктовый ДП	200	1	0,2	20,2	86,6
		Вариант замены					
		Напиток вишневый	200	0,10	0,00	17,30	69,60
День № 7	полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Каша пшеничная молочная	100	5,1	4,9	22	152,8
		Булочка любимая	30	2,70	1,70	15,20	87,60
День № 7	полдник 3-7	Вариант замены					
		Оладьи	100	7,40	7,00	43,50	266,20
		Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20
День № 7	полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Каша пшеничная молочная	120	6,1	5,9	26,4	183,3
		Булочка любимая	30	2,70	1,70	15,20	87,60
День № 7	ужин 1,5-3 и 3-7	Вариант замены					
		Оладьи	100	7,40	7,00	43,50	266,20
		Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20
День № 7	ужин 1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо					
		Огурцы консервированные без уксуса	30	0,20	0,00	0,50	3,30
		Вариант замены					
День № 8	завтрак 1,5-3	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23
		Заменяемое блюдо					
		Омлет с горошком зеленым запеченный	40	2,8	3,4	1,4	47,4
День № 8	завтрак 3-7	Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
День № 8	завтрак 3-7	Заменяемое блюдо					
		Омлет с горошком зеленым запеченный	50	3,45	4,28	1,72	59,20
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
День № 8	обед 1,5-3	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Салат Осенний	30	0,5	1,6	3,8	31,4
День № 8	обед 1,5-3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80,10
		Вариант замены					
День № 8	обед 3-7	Салат из сборных овощей	30	0,42	3,03	1,42	34,58
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40,10
День № 8	обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Салат Осенний	60	1,1	3,2	7,5	62,8
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6
День № 8	обед 1,5-3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80,10
		Вариант замены					
		Салат из сборных овощей	60	0,84	6,06	2,84	69,15
День № 8	обед 1,5-3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40,10
		Заменяемое блюдо					
День № 8	обед 1,5-3	Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Напиток витаминный	150	0,30	0,10	21,80	89,70
День № 8	обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
День № 8	полдник 1,5-3	Напиток витаминный	200	0,50	0,20	29,10	119,60
		Заменяемое блюдо					
		Запеканка овощная	100	3,50	2,80	8,30	72,10
День № 8	полдник 1,5-3	Вариант замены					
		Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9	1,6	120,6
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80

День № 8	полдник 3-7	Заменяемое блюдо				
		Запеканка овощная	100	3,50	2,80	8,30
		Вариант замены				
		Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2
День № 9	завтрак 1,5-3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00
		Заменяемое блюдо				
		Омлет натуральный, запеченный	40	4,2	4,5	0,8
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00
День № 9	завтрак 3-7	Вариант замены				
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00
		Заменяемое блюдо				
		Омлет натуральный, запеченный	50	5,2	5,6	1,0
День № 9	обед 1,5-3	Зефир	20	0,10	0,00	15,00
		Вариант замены				
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00
		Заменяемое блюдо				
День № 9	обед 3-7	Салат овощной с фасолью	30	0,70	3,10	3,90
		Вариант замены				
		Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,29	4,55	1,02
		Заменяемое блюдо				
День № 10	завтрак 1,5-3	Салат овощной с фасолью	60	1,50	6,20	7,80
		Вариант замены				
		Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,58	9,10	2,04
		Заменяемое блюдо				
День № 10	завтрак 3-7	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,90	2,90	13,20
		Омлет с сыром запеченный	40	4,50	5,70	0,70
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00
		Вариант замены				
День № 10	обед 1,5-3	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,8	2,6	14,6
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00
		Заменяемое блюдо				
		Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	17,7
День № 10	обед 3-7	Омлет с сыром запеченный	50	5,60	7,10	0,80
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00
		Вариант замены				
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5
День № 10	полдник 1,5-3	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00
		Заменяемое блюдо				
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20
		Вариант замены				
День № 10	полдник 3-7	Напиток абрикосовый	150	0,39	0,03	15,81
		Заменяемое блюдо				
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20
		Вариант замены				
День № 10	ужин 1,5-3 и 3-7	Напиток абрикосовый	200	0,52	0,02	21,08
		Заменяемое блюдо				
		Оладьи	100	7,4	7	43,5
		Повидло	5	0,00	0,00	3,30
День № 10	завтрак 1,5-3	Вариант замены				
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50
		Булочка с изюмом	50	4,43	3,86	26,53
		Заменяемое блюдо				
День № 11	завтрак 1,5-3	Оладьи	100	7,4	7	43,5
		Повидло	5	0,00	0,00	3,30
		Вариант замены				
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50
День № 11	завтрак 1,5-3	Булочка с изюмом	50	4,43	3,86	26,53
		Заменяемое блюдо				
		Свекла тушеная	180	3,20	6,00	16,80
		Вариант замены				
День № 11	завтрак 1,5-3	Картофель отварной	180	3,70	4,30	30,50
		Заменяемое блюдо				
		Омлет с морковью	40	3,20	4,90	1,50
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00
День № 11	завтрак 1,5-3	Вариант замены				
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00
		Заменяемое блюдо				
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00

День № 11	завтрак 3-7	Омлет с морковью	50	4,00	6,20	1,90	78,70
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
День № 11	обед 1,5-3	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Голубцы ленивые	150	9,90	11,90	14,90	206,58
День № 11	обед 3-7	Вариант замены					
		Рагу из мяса птицы	150	12,68	11,66	17,16	224,34
		Заменяемое блюдо					
День № 11	ужин 1,5-3 и 3-7	Голубцы ленивые	200	13,26	15,90	19,81	275,35
		Вариант замены					
		Рагу из мяса птицы	200	16,90	15,55	22,89	299,12
День № 11	ужин 1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо					
		Картофель отварной	180	3,70	4,30	30,50	176,10
		Вариант замены					
День № 12	завтрак 1,5-3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	7,40	34,20	233,50
		Заменяемое блюдо					
		Омлет натуральный, запеченный	40	4,20	4,50	0,80	60,30
День № 12	завтрак 3-7	Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	6,99	6,33	0,39	86,41
День № 12	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Омлет натуральный, запеченный	50	5,2	5,6	1	75,3
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
День № 12	завтрак 3-7	Вариант замены					
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	6,99	6,33	0,39	86,41
		Заменяемое блюдо					
День № 12	обед 1,5-3	Омлет натуральный, запеченный	50	5,2	5,6	1	75,3
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
День № 12	обед 3-7	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	6,99	6,33	0,39	86,41
		Заменяемое блюдо					
		Салат овощной с фасолью	30	0,70	3,10	3,90	46,50
День № 12	обед 1,5-3	Вариант замены					
		Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,09
		Заменяемое блюдо					
День № 12	обед 3-7	Салат овощной с фасолью	60	1,50	6,20	7,80	93,00
		Вариант замены					
		Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,24	1,32	72,18
День № 12	обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
День № 12	обед 3-7	Напиток смородина	150	0,10	0,00	12,60	51,30
		Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
День № 12	полдник 1,5-3	Вариант замены					
		Напиток смородина	200	0,10	0,00	16,90	68,40
		Заменяемое блюдо					
День № 12	полдник 3-7	Запеканка овощная	80	2,80	2,20	6,60	57,70
		Вариант замены					
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50	88,50
День № 12	ужин 1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо					
		Запеканка овощная	100	3,50	2,80	8,30	72,10
		Вариант замены					
День № 12	ужин 1,5-3 и 3-7	Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50	88,50
		Заменяемое блюдо					
		Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,66	1,95	17,45
День № 13	завтрак 1,5-3	Вариант замены					
		Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42
		Заменяемое блюдо					
День № 13	завтрак 3-7	Омлет с сыром запеченный	40	4,50	5,70	0,70	72,00
		Вариант замены					
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
День № 13	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Омлет с сыром запеченный	50	5,60	7,10	0,80	90,00
		Вариант замены					
День № 13	завтрак 3-7	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Рыба (филе) запеченная	70	13,70	3,30	2,90	96,50

День № 13	обед 1,5-3	Изделия макаронные отварные	50	1,80	1,70	11,70	69,70
		Вариант замены					
		Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28
		Пюре картофельное	50	1,10	1,50	7,20	46,20
День № 13	обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Рыба (филе) запеченная	70	13,70	3,30	2,90	96,50
		Изделия макаронные отварные	180	6,60	6,20	42,30	251,00
		Вариант замены					
		Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28
		Пюре картофельное	180	4,00	5,20	25,92	166,40
День № 13	обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
День № 13	обед 3-7	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,10	0,10	17,20	69,90
		Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	200	1	0,2	20,2	86,6
		Вариант замены					
День № 14	завтрак 1,5-3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,10	0,10	22,90	93,20
		Заменяемое блюдо					
		Каша жидкая на молоке (манная)	120	5,4	5,9	22,1	162,5
		Омлет с морковью	40	3,20	4,90	1,50	62,90
		Вариант замены					
		Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9	1,6	120,6
День № 14	завтрак 3-7	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
		Заменяемое блюдо					
		Каша жидкая на молоке (манная)	180	8,1	8,8	33,1	243,7
		Омлет с морковью	50	3,95	6,16	1,85	78,66
		Вариант замены					
		Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,6
День № 14	обед 1,5-3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
		Заменяемое блюдо					
		Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,90	3,40	3,20	47,50
		Суп картофельный с фрикадельками	130	1,24	1,52	9,51	56,71
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
День № 14	обед 3-7	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,43	3,02	2,86	40,40
		Суп с клецками на мясном бульоне	130	4,80	1,00	12,70	78,90
		Напиток вишневый	150	0,10	0,00	12,90	52,20
		Заменяемое блюдо					
		Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,80	6,80	6,50	95,00
		Суп картофельный с фрикадельками	200	1,91	2,34	14,63	87,24
День № 14	ужин 1,5-3 и 3-7	Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Салат витаминный с растительным маслом	60	0,86	6,04	5,72	80,80
		Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	121,39
День № 15	завтрак 1,5-3	Напиток вишневый	200	0,10	0,00	17,30	69,60
		Заменяемое блюдо					
		Рагу из овощей	180	3,10	9,30	21,10	180,10
		Вариант замены					
День № 15	завтрак 3-7	Изделия макаронные отварные	180	6,60	6,20	42,30	251,00
		Заменяемое блюдо					
		Омлет натуральный, запеченный	40	4,2	4,5	0,8	60,3
		Каша молочная пшеничная жидкая	120	5,80	6,00	24,10	173,60
		Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,90	2,90	13,20	90,60
		Вариант замены					
День № 15	завтрак 1,5-3	Каша жидкая на молоке (манная)	120	5,4	5,9	22,1	162,5
		Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,8	2,6	14,6	92,7
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Каша молочная пшеничная жидкая	180	8,70	9,00	36,10	260,30
		Омлет натуральный, запеченный	50	5,2	5,6	1	75,3
День № 15	завтрак 3-7	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	17,7	120,8
		Вариант замены					
		Каша жидкая на молоке (манная)	180	8,1	8,8	33,1	243,7
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					

День № 15	обед 1,5-3	Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Напиток из плодов сухих(изюм)	150	0,20	0,00	16,40	66,90
День № 15	обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	200	1	0,2	20,2	86,6
		Вариант замены					
День № 16	завтрак 1,5-3	Напиток из плодов сухих(изюм)	200	0,30	0,10	21,90	89,20
		Заменяемое блюдо					
		Чай с лимоном	150	0,1	0	7,9	32,4
День № 16	завтрак 1,5-3	Омлет с зеленым горошком запеченный	40	2,80	3,40	1,40	47,40
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
День № 16	завтрак 1,5-3	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	30,0
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
День № 16	завтрак 3-7	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,6	43,3
		Омлет с зеленым горошком запеченный	50	3,50	4,30	1,70	59,20
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
День № 16	завтрак 3-7	Вариант замены					
		Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	40,0
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
День № 16	обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,60	3,00	1,90	37,50
		Вариант замены					
День № 16	обед 3-7	Салат из моркови с сахаром	30	0,35	2,13	2,78	31,68
		Заменяемое блюдо					
		Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,18	6,08	3,88	74,92
День № 16	обед 3-7	Вариант замены					
		Салат из моркови с сахаром	60	0,70	4,26	5,56	75,00
		Заменяемое блюдо					
День № 16	полдник 1,5-3	Запеканка овощная	120	4,20	3,30	9,90	86,50
		Вариант замены					
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50	88,50
День № 16	полдник 1,5-3	Булочка с изюмом	50	4,43	3,86	26,53	158,64
		Заменяемое блюдо					
		Запеканка овощная	120	4,20	3,30	9,90	86,50
День № 16	полдник 3-7	Вариант замены					
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50	88,50
		Булочка с изюмом	50	4,43	3,86	26,53	158,64
День № 17	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Омлет с сыром запеченный	40	4,50	5,70	0,70	72,80
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
День № 17	завтрак 1,5-3	Вариант замены					
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
День № 17	завтрак 3-7	Омлет с сыром запеченный	50	5,65	7,11	0,85	89,95
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
День № 17	завтрак 3-7	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
День № 17	обед 1,5-3	Вариант замены					
		Компот из плодов сухих	150	0,20	0,00	20,90	84,90
		Заменяемое блюдо					
День № 17	обед 3-7	Сок фруктовый ДП	200	1	0,2	20,2	86,6
		Вариант замены					
		Компот из плодов сухих	200	0,30	0,10	27,90	113,10
День № 18	завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Омлет с морковью	40	3,20	4,90	1,50	62,90
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
День № 18	завтрак 1,5-3	Вариант замены					
		Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
День № 18	завтрак 3-7	Заменяемое блюдо					
		Омлет с морковью	50	4,00	6,20	1,90	78,70
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
День № 18	завтрак 3-7	Вариант замены					
		Омлет с морковью	50	4,00	6,20	1,90	78,70
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
День № 18	завтрак 3-7	Вариант замены					
		Омлет с морковью	50	4,00	6,20	1,90	78,70
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40

День № 18	обед 1,5-3	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
		Заменяемое блюдо					
		Капуста, тушеная с мясом	150	4,40	6,30	10,40	115,90
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80,10
		Вариант замены					
		Рагу из мяса птицы	150	12,67	11,66	17,17	224,34
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40,10
День № 18	обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Капуста, тушеная с мясом	200	5,80	8,40	13,80	154,50
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80,10
		Вариант замены					
		Рагу из мяса птицы	180	15,20	14,00	20,60	269,21
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40,10
		Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
День № 18	обед 1,5-3	Вариант замены					
		Напиток вишневый	150	0,10	0,00	12,90	52,20
		Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	200	1	0,2	20,2	86,6
		Вариант замены					
		Напиток вишневый	200	0,10	0,00	17,30	69,60
		Заменяемое блюдо					
		Капуста, тушеная с мясом	120	5,80	6,00	24,10	173,60
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
День № 19	Завтрак 1,5-3	Омлет натуральный, запеченный	80	8,40	9,00	1,60	120,60
		Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
		Заменяемое блюдо					
		Капуста, тушеная с мясом	180	8,70	9,00	36,10	260,30
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
		Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,6
		Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89
		Заменяемое блюдо					
		Салат овощной с фасолью	30	0,70	3,10	3,90	46,50
День № 19	обед 1,5-3	Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Салат витаминный с растительным маслом	30	0,43	3,02	2,86	40,40
		Напиток витаминный	150	0,30	0,10	21,80	89,70
		Заменяемое блюдо					
		Салат овощной с фасолью	60	1,50	6,20	7,80	93,00
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Салат витаминный с растительным маслом	60	0,86	6,04	5,72	80,80
		Напиток витаминный	200	0,50	0,20	29,10	119,60
День № 19	обед 1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо					
		Рыба (филе) припущенная	70	13,70	0,50	0,10	59,80
		Вариант замены					
		Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28
		Заменяемое блюдо					
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80,10
		Вариант замены					
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40,10
День № 19	полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Запеканка со свежими плодами	100	4,60	4,50	23,90	154,30
		Вариант замены					
		Каша пшеничная молочная	100	5,08	4,92	22	152,75
		Заменяемое блюдо					
		Запеканка со свежими плодами	100	4,60	4,50	23,90	154,30
		Вариант замены					
		Каша пшеничная молочная	100	5,08	4,92	22	152,75
		Заменяемое блюдо					
		Запеканка со свежими плодами	100	4,60	4,50	23,90	154,30
День № 19	полдник 3-7	Вариант замены					
		Каша пшеничная молочная	100	5,08	4,92	22	152,75
		Заменяемое блюдо					
		Запеканка со свежими плодами	100	4,60	4,50	23,90	154,30
		Вариант замены					
		Каша пшеничная молочная	100	5,08	4,92	22	152,75
		Заменяемое блюдо					
		Запеканка со свежими плодами	100	4,60	4,50	23,90	154,30
		Вариант замены					
		Каша пшеничная молочная	100	5,08	4,92	22	152,75

День № 19	ужин 1,5-3 и 3-7	Каша пшениная молочная	120	6,1	5,9	26,4	183,3
		Заменяемое блюдо					
		Огурцы консервированные без уксуса	30	0,20	0,00	0,50	3,30
		Вариант замены					
День № 20	завтрак 1,5-3	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23
		Заменяемое блюдо					
		Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,8	2,6	14,6	92,7
		Омлет с горошком зеленым запеченный	40	2,8	3,4	1,4	47,4
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
		Чай с лимоном	150	0,1	0	7,9	32,4
День № 20	завтрак 3-7	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7
		Омлет с горошком зеленым запеченный	50	3,45	4,28	1,72	59,20
		Зефир	20	0,10	0,00	15,00	60,40
		Вариант замены					
		Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,6	43,3
День № 20	полдник 1,5-3	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83
		Заменяемое блюдо					
		Каша жидкая на молоке(гречневая)	100	4,5	5,7	14,1	125,4
		Печенье	20	1,50	3,60	18,40	111,70
		Вариант замены					
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50	88,50
		Булочка Городская	50	4,08	3,52	24,65	146,52
День № 20	полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Каша жидкая на молоке(гречневая)	120	5,4	6,8	16,9	150,5
		Печенье	30	1,50	3,60	18,40	111,70
		Вариант замены					
		Творог порционный	100	8,50	4,50	3,50	88,50
		Булочка Городская	50	4,08	3,52	24,65	146,52
		Заменяемое блюдо					
День № 20	ужин 1,5-3 и 3-7	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	21,05	180,12
		Вариант замены					
		Каша гречневая рассыпчатая	180	7,55	7,37	34,23	233,47