

Зимние

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6.70	5.88	30.09	131.6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	38.60	35.1	121
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	66.2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>12.29</b>	<b>22.06</b>	<b>92.92</b>	<b>382.3</b>	
10:00	Плоды свежие	150	0.48	0.48	11.76	90.1	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>90.1</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8.68	10.08	24.26	157.2	133
	Плов	160	13.28	25.49	29.09	305.3	411
	Соленья	60	0.48	0.06	1.50	12.8	112
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0.90	0.18	18.18	78.5	537
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>26.64</b>	<b>36.41</b>	<b>89.73</b>	<b>640.8</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8.62	13.38	2.31	310.5	307
	Соленья	60	0.66	0.12	2.28	12.8	112
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Чай с сахаром, лимоном	180	0.18	0.00	11.72	22	503
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>10.98</b>	<b>13.66</b>	<b>26.15</b>	<b>423.6</b>	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4.98	5.52	30.17	143.5	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>10.2</b>	<b>10.02</b>	<b>37.37</b>	<b>241.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>60.59</b>	<b>82.63</b>	<b>257.93</b>	<b>1778.5</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6.44	8.46	25.92	159.6	272
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114/1
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	66.2	111
	Сыр твердый порциями	15	3.84	3.92	0.00	51.45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.18	0.00	11.72	22	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>12.79</b>	<b>20.87</b>	<b>52.48</b>	<b>369.75</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0.90	0.18	18.18	78.5	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>160</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>78.5</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	145.3	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.25	0.23	13.95	28.7	176
	Котлеты, биточки, шницели	80	9.39	19.10	12.78	178.6	386
	Икра свекольная или морковная	130	3.12	9.23	13.52	149.5	124
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Компот из плодов шиповника	180	0.14	0.14	15.21	82.1	538
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>20.04</b>	<b>32.7</b>	<b>84.26</b>	<b>671.2</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	80	6.85	5.77	6.96	154.3	344
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	182.3	434
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	70.5	114
	Кисель из кураги	180	0.25	0.02	23.17	89.2	521
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>11.35</b>	<b>11.67</b>	<b>54.14</b>	<b>496.3</b>	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2.25	2.94	22.32	92.3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>7.47</b>	<b>7.44</b>	<b>29.52</b>	<b>190.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1875</b>	<b>52.55</b>	<b>72.86</b>	<b>238.58</b>	<b>1806.25</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4.90	0.58	25.17	125.58	297
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	68.5	114
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	66.2	111
	Сыр твердый	15	3.84	3.92	0.00	51.45	106
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	11.72	22	502
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>10.49</b>	<b>12.91</b>	<b>46.81</b>	<b>333.73</b>	

10:00	Плоды свежие	150	0.48	0.48	11.76	90.1	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>90.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	8.68	10.08	24.26	157.2	133
	Жаркое по-домашнему	160	8.85	19.71	14.50	310.3	374
	Соленья	60	0.66	0.12	2.28	12.8	112
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	68.5	114
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	82.8	527
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>23.46</b>	<b>30.67</b>	<b>91.88</b>	<b>718.6</b>	
<b>ПЕННЫЙ ПО</b>	Пудинг творожный запеченный	150	20.70	19.70	31.69	357.8	325
	Соус молочный сладкий	50	1.30	3.18	7.86	46.9	449
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	57.6	114
	Яйца вареные	50	6.38	5.75	0.38	60.1	306
	Какао с молоком	180	3.35	3.29	17.08	109.57	508
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>33.25</b>	<b>32.08</b>	<b>66.85</b>	<b>631.97</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0.84	0.99	23.19	92.3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>6.06</b>	<b>5.49</b>	<b>30.39</b>	<b>190.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1865</b>	<b>73.74</b>	<b>81.63</b>	<b>247.69</b>	<b>1964.9</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	180	5.58	6.71	27.77	193.86	268
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>9.98</b>	<b>9.3</b>	<b>51.92</b>	<b>343.26</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0.90	0.18	18.18	95	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>160</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.02	7.42	24.10	176.3	152
	Курица в сметанном соусе	70	5.54	8.77	1.82	154.3	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4.99	4.42	27.36	152.28	249
	Соленья	60	0.48	0.06	1.50	12.8	112
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0.25	0.02	23.17	82.1	519
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>22.58</b>	<b>21.29</b>	<b>94.65</b>	<b>664.78</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Сельдь соленая с луком	80	8.10	4.62	2.67	188	359
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	8	434
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	11.72	22	502
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>12.53</b>	<b>10.5</b>	<b>38.4</b>	<b>296.3</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Булочка домашняя	80	6.43	8.31	48.38	144.1	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>260</b>	<b>11.65</b>	<b>12.81</b>	<b>55.58</b>	<b>242.3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>57.64</b>	<b>54.08</b>	<b>258.73</b>	<b>1641.64</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5.74	6.08	33.46	189.3	271
	Яйца вареные	50	6.38	5.75	0.38	60.1	306
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.4	534
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>18.86</b>	<b>16.49</b>	<b>52.32</b>	<b>423.1</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0.90	0.18	18.18	78.5	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>160</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>78.5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	7.80	8.56	17.20	149.7	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7.29	17.43	9.32	198.4	395
	Каша гречневая вязкая	150	6.70	5.88	30.09	131.6	243
	Соленья	60	0.48	0.06	1.50	12.8	112
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	15.21	82.8	526
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>25.71</b>	<b>32.67</b>	<b>90.02</b>	<b>662.3</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Азу из говядины(сердце говяжье)	180	10.50	8.52	18.55	328.1	370
	Соленья	60	0.48	0.06	1.50	14.4	112
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	11.72	22	502
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>12.68</b>	<b>8.74</b>	<b>41.61</b>	<b>442.8</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80	4.80	4.26	48.80	190.5	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>260</b>	<b>10.02</b>	<b>8.76</b>	<b>56</b>	<b>288.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2040</b>	<b>68.17</b>	<b>66.84</b>	<b>258.13</b>	<b>1895.4</b>	

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	180	7.13	6.48	33.35	193.86	273
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	66.2	111
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	11.72	20	502
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>8.88</b>	<b>14.89</b>	<b>54.99</b>	<b>358.36</b>	
10:00	Плоды свежие	150	0.48	0.48	11.76	90.1	118

<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>90.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	200	1.70	4.08	11.64	121.9	160
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	182.3	434
	Мясо тушеное	70	7.89	17.42	1.40	174.3	369
	Соленья	60	0.66	0.12	2.28	12.8	112
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0.25	0.02	23.17	82.1	519
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>16.53</b>	<b>27.96</b>	<b>69.36</b>	<b>660.4</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Омлет натуральный	100	8.62	13.38	2.31	310.5	307
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	38.60	35.1	121
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.4	534
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>16.5</b>	<b>23.38</b>	<b>59.39</b>	<b>519.3</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Булочка молочная	70	6.72	1.54	39.34	160.1	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>11.94</b>	<b>6.04</b>	<b>46.54</b>	<b>258.3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1880</b>	<b>54.33</b>	<b>72.75</b>	<b>242.04</b>	<b>1886.46</b>	

### День 7

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.99	7.76	29.16	147.3	274
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	66.2	111
	Сыр твердый	15	3.84	3.92	0.00	51.45	106
		Чай с сахаром и лимоном	180	0.18	0.00	11.72	22
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>10.58</b>	<b>20.09</b>	<b>50.8</b>	<b>365.25</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0.90	0.18	18.18	78.5	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>160</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>78.5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбой	200	7.88	3.86	12.12	131.9	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	9.39	19.10	12.78	178.6	386
	Капуста тушеная	130	4.81	4.68	5.07	99.3	428
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
		Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	82.8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>27.35</b>	<b>28.4</b>	<b>80.81</b>	<b>657.9</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Вареники ленивые	150	21.21	16.14	20.51	312.15	331
	Соус молочный сладкий	50	1.30	3.18	7.86	46.9	449
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>25.39</b>	<b>21.75</b>	<b>42.68</b>	<b>430.15</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2.25	2.94	22.32	92.3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>7.47</b>	<b>7.44</b>	<b>29.52</b>	<b>190.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1865</b>	<b>71.69</b>	<b>77.86</b>	<b>221.99</b>	<b>1722.3</b>	

### День 8

<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.13	4.73	17.08	138.9	171
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Сыр твердый порциями	15	3.84	3.92	0.00	51.45	106
		Какао с молоком	180	3.35	3.29	17.08	109.57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>13.84</b>	<b>12.1</b>	<b>44</b>	<b>378.22</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	150	0.48	0.48	11.76	90.1	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>90.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	0.88	1.90	6.38	167.8	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3.55	5.88	28.94	151.8	252
	Суфле из птицы	70	10.33	10.32	0.36	157.1	742
	Свекла отварная с растительным маслом	60	0.66	0.12	2.28	30.9	112
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
		Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	15.21	82.8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>18.86</b>	<b>18.96</b>	<b>69.87</b>	<b>677.4</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Котлеты или биточки рыбные	70	9.73	1.47	6.72	149.7	351
	Соус томатный с овощами	20	0.24	0.82	1.49	14.32	463
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	182.3	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	35.1	121
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	11.72	20	502
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>15.54</b>	<b>13.51</b>	<b>48.56</b>	<b>479.72</b>	
<b>УЖИН 2</b>	"Крендель сахарный"	70	4.85	9.15	41.16	141.8	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>10.07</b>	<b>13.65</b>	<b>48.36</b>	<b>240</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2005</b>	<b>58.79</b>	<b>58.7</b>	<b>222.55</b>	<b>1865.44</b>	

### День 9

<b>ЗАВТРАК</b>	Голубцы ленивые	180	15.30	14.94	7.20	184.3	377
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	66.2	111
		Чай с сахаром и лимоном	180	0.18	0.00	11.72	22
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>17.05</b>	<b>23.35</b>	<b>28.84</b>	<b>350.8</b>	

10:00	Плоды свежие	150	0.48	0.48	11.76	90.1	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>90.1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.98	6.22	128.1	147
	Каша гречневая вязкая	150	6.70	5.88	30.09	131.6	243
	Мясо тушеное	70	7.89	17.42	1.40	174.3	369
	Соленья	60	0.48	0.06	1.50	14.4	112
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Кисель из кураги	180	0.25	0.02	23.17	82.1	521
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>21.54</b>	<b>28.12</b>	<b>88.92</b>	<b>695.8</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Запеканка из творога	150	24.00	25.20	23.90	343.96	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>29.22</b>	<b>29.7</b>	<b>31.1</b>	<b>442.16</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2.25	2.94	22.32	92.3	609
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	98.2	534
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>7.47</b>	<b>7.44</b>	<b>30.96</b>	<b>190.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1840</b>	<b>75.76</b>	<b>89.09</b>	<b>191.58</b>	<b>1769.36</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	180	5.58	6.71	27.77	193.86	268
	Яйца вареные	50	6.38	5.75	0.38	60.1	306
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	66.2	111
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	11.72	22	502
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>13.71</b>	<b>20.87</b>	<b>49.79</b>	<b>420.46</b>	
10:00	Плоды свежие	150	0.48	0.48	11.76	90.1	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>67.8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	180	1.33	3.65	10.15	180.3	138
	Котлеты, биточки, шницели	80	9.39	19.10	12.78	178.6	386
	Каша кукурузная вязкая	130	3.55	5.88	28.94	151.8	252
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
	Компот из кураги	180	0.14	0.14	15.21	82.1	526
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>17.71</b>	<b>29.37</b>	<b>83.78</b>	<b>679.8</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Печень говяжья с тушенной капустой	150	8.77	15.78	12.28	305.9	371
	Соленья	60	0.48	0.06	1.50	12.8	112
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	78.3	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200.00	0.75	0.15	15.15	105.00	537
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>11.52</b>	<b>16.15</b>	<b>38.77</b>	<b>502</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0.84	0.99	23.19	92.3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5.22	4.50	7.20	98.2	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>6.06</b>	<b>5.49</b>	<b>30.39</b>	<b>190.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1880</b>	<b>49.48</b>	<b>72.36</b>	<b>214.49</b>	<b>1860.56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19040</b>	<b>622.74</b>	<b>728.8</b>	<b>2353.71</b>	<b>18190.81</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1836</b>	<b>60.13</b>	<b>73.27</b>	<b>230.36</b>	<b>1819</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов.Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Зимние

Возрастная категория:  
я Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	130	5.81	5.10	26.08	128.3	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	23.4	121
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	66.2	111
	Кофейный напиток с молоком	150.00	2.40	2.03	11.92	59.25	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360.00</b>	<b>11.30</b>	<b>19.18</b>	<b>55.92</b>	<b>347.65</b>	
10:00	Плоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	90.10	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>90.10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	150.00	6.51	7.56	18.20	105.60	133
	Плов	150.00	11.62	22.30	25.45	215.30	411
	Соленья	40.00	0.32	0.04	1.00	9.40	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170.00	0.75	0.15	15.15	80.00	537
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550.00</b>	<b>21.84</b>	<b>30.53</b>	<b>73.16</b>	<b>479.90</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	95.00	8.19	12.71	2.19	296.80	307
	Соленья	40.00	0.44	0.08	1.52	9.40	112
	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром, лимоном	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	503.00
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>315.00</b>	<b>11.06</b>	<b>13.03</b>	<b>28.24</b>	<b>394.70</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70.00	4.98	5.52	30.17	143.50	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220.00</b>	<b>9.33</b>	<b>9.27</b>	<b>36.17</b>	<b>203.80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595.00</b>	<b>53.93</b>	<b>72.41</b>	<b>203.29</b>	<b>1516.15</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150.00	5.37	7.05	21.60	118.90	272
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.84	60.00	114/1
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Сыр твердый	10.00	2.56	2.61	0.00	38.10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	503.00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>340.00</b>	<b>9.65</b>	<b>18.07</b>	<b>41.29</b>	<b>301.20</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170.00	0.75	0.15	15.15	80.00	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>170.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>80.00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	150.00	1.38	2.55	9.08	105.30	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20.00	2.25	0.23	13.95	28.70	176
	Котлеты, биточки, шницели	70.00	6.71	13.64	9.12	128.20	386
	Икра свекольная или морковная	110.00	2.64	7.81	11.44	110.30	124
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из плодов шиповника	150.00	0.12	0.12	12.67	51.04	538.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540.00</b>	<b>15.74</b>	<b>24.83</b>	<b>69.62</b>	<b>490.10</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	70.00	5.99	5.05	6.09	126.00	349.00
	Картофельное пюре	110.00	2.31	4.84	11.99	135.20	434
	Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.76	60.00	114
	Кисель из кураги	150.00	0.21	0.01	19.30	59.80	521.00
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>350.00</b>	<b>10.79</b>	<b>10.14</b>	<b>52.14</b>	<b>381.00</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24.00	1.50	1.96	14.88	78.00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>174.00</b>	<b>1.71</b>	<b>1.97</b>	<b>34.18</b>	<b>149.04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1574.00</b>	<b>38.64</b>	<b>55.16</b>	<b>212.38</b>	<b>1401.34</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	110.00	4.15	0.49	21.30	115.30	297.00
	Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.76	57.60	114
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Сыр твердый порциями	10.00	2.56	2.61	0.00	38.10	106
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	17.00	502
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>300.00</b>	<b>9.19</b>	<b>11.59</b>	<b>45.91</b>	<b>294.20</b>	

10:00	Плоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	90.10	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>90.10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	150.00	6.51	7.56	18.20	105.60	133
	Жаркое по-домашнему	140.00	7.74	17.25	12.68	218.60	374
	Соленья	40.00	0.32	0.04	1.00	9.40	112
	Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.76	57.60	114
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из смеси сухофруктов	150.00	0.38	0.00	20.25	51.04	527
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540.00</b>	<b>19.87</b>	<b>25.57</b>	<b>80.25</b>	<b>511.84</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Пудинг творожный запеченный	120.00	17.94	17.07	27.47	294.30	325
	Соус молочный сладкий	30.00	0.78	1.91	4.71	28.15	449
	Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.76	57.60	114
	Яйца вареные	50.00	6.38	5.75	0.38	60.10	306
	Какао с молоком	150.00	2.79	2.75	14.23	91.30	508
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>370.00</b>	<b>30.17</b>	<b>27.72</b>	<b>61.55</b>	<b>531.45</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24.00	0.56	0.66	15.46	78.00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>174.00</b>	<b>4.91</b>	<b>4.41</b>	<b>21.46</b>	<b>138.30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1534.00</b>	<b>64.54</b>	<b>69.69</b>	<b>218.97</b>	<b>1565.89</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	130.00	4.65	5.60	23.15	152.30	268
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Кофейный напиток с молоком	150.00	2.40	2.03	11.92	59.25	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>320.00</b>	<b>9.33</b>	<b>7.87</b>	<b>49.83</b>	<b>282.05</b>	
10:00	Плоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	67.80	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>67.80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150.00	6.02	5.57	18.08	117.50	152
	Курица в сметанном соусе	50.00	3.95	6.26	1.30	118.30	410
	Каша пшеничная вязкая	110.00	4.22	3.74	23.15	128.50	249
	Соленья	40.00	0.32	0.04	1.00	9.40	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Кисель из яблок сушеных	150.00	0.21	0.01	19.30	59.80	519
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540.00</b>	<b>17.36</b>	<b>16.10</b>	<b>76.19</b>	<b>503.10</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Рыба тушен.в томате с овощами	60.00	6.08	3.46	2.00	126.10	349
	Картофельное пюре	110.00	2.31	4.84	11.99	135.20	434
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	502
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>360.00</b>	<b>10.82</b>	<b>8.54</b>	<b>38.52</b>	<b>349.80</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Булочка домашняя	50.00	5.63	7.27	42.34	138.30	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200.00</b>	<b>9.98</b>	<b>11.02</b>	<b>48.34</b>	<b>198.60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570.00</b>	<b>47.89</b>	<b>43.93</b>	<b>222.68</b>	<b>1401.35</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	150.00	4.79	5.07	27.89	138.90	271
	Яйца вареные	50.00	6.38	5.75	0.38	60.10	306
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Молоко кипяченое	150.00	4.35	3.75	7.20	74.50	534
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390.00</b>	<b>17.80</b>	<b>14.81</b>	<b>50.23</b>	<b>344.00</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170.00	0.75	0.15	15.15	80.00	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>170.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>78.40</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	150.00	5.85	6.42	12.90	103.20	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70.00	6.38	15.25	8.15	198.40	395
	Каша гречневая вязкая	130	5.81	5.10	26.08	128.3	243
	Соленья	40.00	0.32	0.04	1.00	9.40	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из свежих плодов	150.00	0.12	0.12	12.67	51.04	526
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>580.00</b>	<b>21.12</b>	<b>27.41</b>	<b>74.16</b>	<b>559.94</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Азу из говядины (сердце говяжье)	150.00	9.10	7.38	16.08	258.90	370
	Соленья	40.00	0.32	0.04	1.00	9.40	112
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	17.00	502
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380.00</b>	<b>11.85</b>	<b>7.66</b>	<b>41.61</b>	<b>355.80</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80.00	4.80	4.26	48.80	180.10	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>230.00</b>	<b>9.15</b>	<b>8.01</b>	<b>54.80</b>	<b>240.40</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750.00</b>	<b>60.67</b>	<b>58.04</b>	<b>235.95</b>	<b>1578.54</b>	

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная, молочная жидкая	150.00	5.94	5.40	27.80	134.20	273
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	17.00	502
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350.00</b>	<b>8.42</b>	<b>13.89</b>	<b>52.41</b>	<b>287.90</b>	
10:00	Плоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	67.80	118



<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>67.80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	150.00	1.28	3.06	8.73	89.30	160
	Картофельное пюре	110.00	2.31	4.84	11.99	135.20	434
	Мясо тушеное	50.00	5.64	12.44	1.00	128.10	369
	Соленья	40.00	0.44	0.08	1.52	9.60	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Кисель из яблок сушеных	150.00	0.21	0.01	19.30	59.80	519
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540.00</b>	<b>12.52</b>	<b>20.91</b>	<b>55.90</b>	<b>491.60</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Омлет натуральный	95.00	8.19	12.71	2.19	296.80	307
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	23.4	121
	Молоко кипяченое	150.00	4.35	3.75	7.20	74.50	534
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>325.00</b>	<b>15.58</b>	<b>20.26</b>	<b>27.23</b>	<b>465.20</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Булочка молочная	70.00	6.72	1.54	39.34	152.60	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220.00</b>	<b>11.07</b>	<b>5.29</b>	<b>45.34</b>	<b>212.90</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1585.00</b>	<b>47.99</b>	<b>60.75</b>	<b>190.68</b>	<b>1525.40</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150.00	4.15	6.46	24.30	112.30	274
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Сыр твердый порциями	10.00	2.56	2.61	0.00	38.10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	503
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360.00</b>	<b>9.19</b>	<b>17.56</b>	<b>48.91</b>	<b>305.10</b>
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170.00	0.75	0.15	15.15	80.00	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>170.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>78.40</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбой	150.00	5.91	2.89	9.09	92.30	156
	Котлеты, биточки, шницели	70.00	6.71	13.64	9.12	128.20	386
	Капуста тушеная	110.00	4.07	3.96	4.29	78.90	428
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из смеси сухофруктов	150.00	0.38	0.00	20.25	51.04	527
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560.00</b>	<b>21.99</b>	<b>21.21</b>	<b>70.87</b>	<b>490.54</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Вареники ленивые	130.00	18.38	13.99	17.77	268.40	331
	Соус молочный сладкий	30.00	0.78	1.91	4.71	28.15	449
	Кофейный напиток с молоком	150.00	2.40	2.03	11.92	59.25	513
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>310.00</b>	<b>21.56</b>	<b>17.93</b>	<b>34.40</b>	<b>355.80</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24.00	1.50	1.96	14.88	78.00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>174.00</b>	<b>5.85</b>	<b>5.71</b>	<b>20.88</b>	<b>138.30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1574.00</b>	<b>59.34</b>	<b>62.56</b>	<b>190.21</b>	<b>1368.14</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150.00	4.27	3.95	14.23	119.20	171
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Сыр твердый	10.00	2.56	2.61	0.00	38.10	106
	Какао с молоком	150.00	2.79	2.75	14.23	91.30	508
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350.00</b>	<b>11.90</b>	<b>9.55</b>	<b>43.22</b>	<b>319.10</b>
<b>10:00</b>	Флоды свежие	150.00	0.40	0.40	9.80	67.80	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>67.80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	150.00	0.66	1.42	4.79	118.10	151
	Каша кукурузная вязкая	110.00	3.00	4.97	24.49	128.30	252
	Суфле из птицы	50.00	7.38	7.37	0.26	115.60	742
	Свекла отварная с растительным маслом	40.00	0.44	0.08	1.52	20.80	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из свежих плодов	150.00	0.12	0.12	12.67	51.04	526
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540.00</b>	<b>14.24</b>	<b>14.44</b>	<b>57.09</b>	<b>503.44</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Котлеты или биточки рыбные	50.00	6.95	1.05	4.80	120.80	351
	Соус томатный с овощами	20.00	0.24	0.82	1.49	14.32	463
	Картофельное пюре	110.00	2.31	4.84	11.99	135.20	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40.00	0.76	3.56	3.08	23.40	121
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	502
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>410.00</b>	<b>12.69</b>	<b>10.51</b>	<b>45.89</b>	<b>382.22</b>
<b>УЖИН 2</b>	"Крендель сахарный"	70.00	4.85	9.15	41.16	132.90	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220.00</b>	<b>9.20</b>	<b>12.90</b>	<b>47.16</b>	<b>189.60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620.00</b>	<b>48.43</b>	<b>47.80</b>	<b>203.16</b>	<b>1462.16</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Голубцы ленивые	150.00	12.75	12.45	6.00	124.60	377
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Чай с сахаром и лимоном	150.00	0.15	0.00	9.77	18.00	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350.00</b>	<b>15.23</b>	<b>20.94</b>	<b>30.61</b>	<b>279.30</b>	

10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160.00	0.75	0.15	15.15	72.80	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>160.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>72.80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150.00	1.05	2.99	4.66	115.30	147
	Каша гречневая вязкая	130.00	5.81	5.10	26.08	128.30	243
	Мясо тушеное	50.00	5.64	12.44	1.00	128.10	369
	Соленья	40.00	0.32	0.04	1.00	9.40	112
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Кисель из кураги	150.00	0.21	0.01	19.30	59.80	521
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600.00</b>	<b>17.95</b>	<b>21.30</b>	<b>80.16</b>	<b>581.00</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Запеканка из творога	130.00	20.80	21.84	20.71	298.10	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>280.00</b>	<b>25.15</b>	<b>25.59</b>	<b>26.71</b>	<b>358.40</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24.00	1.50	1.96	14.88	78.00	609
	Молоко кипяченое	150.00	4.35	3.75	7.20	74.50	534
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>174.00</b>	<b>5.85</b>	<b>5.71</b>	<b>22.08</b>	<b>152.50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1564.00</b>	<b>64.93</b>	<b>73.69</b>	<b>174.71</b>	<b>1444.00</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	150.00	4.65	5.60	23.15	152.30	268
	Яйца вареные	50.00	6.38	5.75	0.38	60.10	306
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	66.20	111
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	11.72	17	502
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250.00</b>	<b>13.54</b>	<b>19.84</b>	<b>50.09</b>	<b>366.10</b>	
10:00	Фрукты свежие	110.00	0.40	0.40	9.80	57.80	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>110.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>57.80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	150.00	1.11	3.04	8.46	130.40	138
	Котлеты, биточки, шницели	70.00	6.71	13.64	9.12	128.20	386
	Каша кукурузная вязкая	110.00	3.00	4.97	24.49	128.30	252
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	115
	Компот из кураги	150.00	0.12	0.12	12.67	51.04	528
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520.00</b>	<b>13.58</b>	<b>22.25</b>	<b>68.10</b>	<b>507.54</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Печень говяжья,с тушенной капустой	130.00	7.60	13.68	10.65	225.30	371
	Соленья	40.00	0.32	0.04	1.00	9.40	112
	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160.00	0.75	0.15	15.15	78.40	537
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>360.00</b>	<b>10.95</b>	<b>14.11</b>	<b>41.56</b>	<b>383.60</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24.00	0.56	0.66	15.46	78.00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150.00	4.35	3.75	6.00	60.30	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>174.00</b>	<b>4.91</b>	<b>4.41</b>	<b>21.46</b>	<b>138.30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1414.00</b>	<b>43.38</b>	<b>61.01</b>	<b>191.01</b>	<b>1453.34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15780.00</b>	<b>529.74</b>	<b>605.04</b>	<b>2043.04</b>	<b>14716.31</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1578.00</b>	<b>52.97</b>	<b>60.50</b>	<b>204.30</b>	<b>1471.63</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов.Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.









