

Меню ежедневного горячего питания:

Ранний возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю											
Сезон: Зимне-весенний			Заведующий МБДОУ д/с "Ягодка" п. Сосенки								
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет			Губко Л.А.								
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1- День											
Завтрак											
185	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,84	5	24,45	180,07	0,36	0,018	0	18	0,72
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28
	Итого за завтрак:		11,22	14,21	50,32	396,07	0,45	0,208	1,26	250,7	1,71
Второй завтрак											
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого за второй завтрак:		4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
Обед											
7	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,7	1,7	3,3	30,8	0,02	0,015	3,92	11,2	0,52
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,06	107,8	0,09	0,05	6,6	19,2	0,78
282	Котлеты рубленые	70	10,8	8,1	11	160	0,07	0,11	0,1	30,6	1,05
205	Макароны отварные	103	3,79	2,91	18,17	114	0,04	0,02	0	3,33	0,76
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0	17,91	73,2	0,01	0,006	1,3	10,86	0,7
	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,12	65,76	0,11	0,04	0	15,94	2,14
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		27,11	18,03	104,66	637,24	0,42	0,281	11,92	105,13	7,95

Уплотненный полдник											
237	Запеканка из творога	150	26,31	18,1	25,72	370,5	0,08	0,4	0,36	221	1,03
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Печенье	20	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,27	6,63	50,75	0,012	0,04	0,16	31,36	0,08
	Итого за уплотненный полдник:		30,55	24,48	74,14	532,65	0,117	0,45	0,54	261,31	1,36
	Итого за день:		73,46	60,8	236,7	1650,96	1,047	1,179	15,77	806,74	11,18
2-День											
Завтрак											
185	Каша молочная из «Геркулеса»	155	4,74	6,67	19,11	155,53	0,12	0,036	0	34,2	1,44
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого за завтрак:		9,53	16,22	44,36	361,53	0,2	0,176	0,98	153,2	2,16
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Печенье	12	3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак:		3,23	4,1	34,8		0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,05	0,04	14,78	34,66	0,64
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	24,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,4	3,3	37,6	0,01	0,015	3,8	14,5	0,53
372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	17,91	73,2	0,01	0,006	1,3	10,86	0,7
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		17,52	16,4	69,79	501,28	0,32	0,261	23,68	98,82	5,69
Уплотненный полдник											
255	Котлеты рыбные запеченные	70	9,31	3,3	6,7	93,6	0,06	0,07	0,3	37,3	0,51
336	Капуста тушеная	150	123	4,85	14,14	112,65	0,04	0,05	25,74	83,17	1,21
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19

	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,12	65,76	0,11	0,04	0	15,94	2,14
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		136,75	9,06	61,75	344,01	0,24	0,18	36,06	157,61	6,06
	Итого за день:		167,03	45,78	210,7	1456,7	0,785	0,627	60,72	413,38	14,16
3-День											
Завтрак											
185	Каша гречневая молочная	155	5,96	6,16	26,35	184,63	0	0	0		0,6
2	Бутерброд с повидлом	45	2,06	3,22	23,68	132	0,04	0,02	0,4	8,61	0,56
394	Чай с молоком	150	фев.65	2,33	11,33	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28
	Итого за завтрак:		23782,02	11,71	61,36	393,63	0,08	0,16	1,59	145,21	1,44
Второй завтрак											
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Печенье	12	3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак		3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
78	Борщ с капустой и картофелем	200	1,38	3,92	9,7	82	0,04	0,03	8,23	33,58	0,95
276	Жаркое по - домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,25	24	3,05
18	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,07	2,5	33,4	0,04	0,02	4,4	8,58	0,27
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	28	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		27,01	12,07	75,8	504,48	0,332	0,355	20,18	103,96	7,2
Уплотненный полдник											
424	Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12					
11	Рагу овощное (3-й вариант)	200	3,6	8,07	21,07	171,37	0,11	0,11	17,1	59,4	1,67
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,12	87,68	0,11	0,04	0	15,94	2,14
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Апельсин	100	0,92	0,22	11,04	47	0,04	0,03	60	3,4	1,7

	Итого за уплотненный полдник		10,61	10,65	66,33	371,17	0,26	0,18	77,13	86,44	5,79
	Итого за день:		23822,87	38,53	238,29	1338,67	0,697	0,705	98,9	339,36	14,68
4- день											
Завтрак											
185	Каша манная молочная жидкая	155	4,65	6,03	23,3	166,51	0,054	0,018	0	21,6	0,36
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого за завтрак:		9,75	15,91	49,23	379,51	0,144	0,188	1,19	167,5	1,26
Второй завтрак:											
	Сок фруктовый	150	2,34	2	10,63	93	0,03	0,11	0,98	10,5	2,1
	Печенье	12	3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак:		3,23	4,1	34,8	135	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
80	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,91	2,83	17,13	104,75	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
282	Голубцы ленивые	160	14 12	6.	20.29	219	0,08	0,15	0,12	35	1,2
355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,01	0,4	8,77	0,12
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		7,07	17,88	57,14	531,86	0,172	0,265	9,07	106,17	5,33
Уплотненный полдник											
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
53	Икра кабачковая	40	0,36	2	2,4	27,8	0,01	0,01	2,2	7,3	0,24
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,12	65,76	0,11	0,04	0	15,94	2,14
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		12,32	16,37	44,82	322,56	0,17	0,36	2,37	91,24	4,11
	Итого за день:		32,37	54,26	185,99	1421,89	0,511	0,823	12,63	368,66	10,95

5- День											
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,24	145,2	0,09	0,2	0,9	161,62	0,51
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	70	0,04	0,14	1,71	109,7	0,1
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого за завтрак:		13,33	14,5	28,92	354,2	0,18	0,39	2,68	367,42	1,32
Второй завтрак:											
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	175	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого за второй завтрак:		4,35	3,75	6	175	0,06	0,26	1,05	180	0,15
Обед											
78	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,48	7,32	74,8	0,06	0,05	7,46	29,84	0,64
304	Плов из птицы	140	14	13	23,4	266	0,17	0,07	0,36	26,4	1,27
4	Салат из свеклы	40	0,57	2,4	3,3	37,6	0,01	0,015	3,8	14,5	0,53
372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	17,91	73,2	0,01	0,006	1,3	10,86	1,7
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2
	итого за обед:		19,31	20,48	69,03	537,28	0,33	0,181	12,92	95,6	6,14
Уплотненный полдник											
231	Сырники с творогом	80	44,7	10,2	9,16	188,1	0,05	0,21	0,2	125,3	0,61
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,01	0,02	0,09	18,81	0,05
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	9
	Вафли	12	2,93	3,69	31,32	36	0,02	0,01	0	3,37	0,22
	Итого за уплотненный полдник:		48,25	15,25	51,44	282,55	0,08	0,24	0,31	152,68	9,88
	Итого за день:		85,24	53,98	155,39	1349,03	0,65	1,071	16,96	795,7	17,49
вторая неделя 6- День											
Завтрак											
94	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	265,86	1,13
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28

	Итого за завтрак:		13,35	14,69	42,95	357,6	0,2	0,41	2,17	498,56	2,12
Второй завтрак:											
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого за второй завтрак:		4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
Обед											
80	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,7	83,6	0,08	0,05	6,6	20,72	0,8
287	Тефтели мясные (2 вариант)	100	8,86	10,14	11,17	172	0,05	0,09	0,5	28,1	0,81
336	Капуста тушеная	150	123	4,85	14,14	112,65	0,04	0,05	25,74	83,17	1,21
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2
	итого за обед:		137,33	17,845	76,91	552,33	0,252	0,235	33,14	169,79	5,75
Уплотненный полдник											
240	Пудинг из творога с яблоком	100	13,61	10,67	14,63	209	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	9
	Печенье	12	3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за уплотненный полдник:		17,3	16,28	58,18	301,23	0,085	0,25	1,36	133,64	10,5
	Итого за день:		159,21	38,205	142,67	1,293	0,397	0,725	36,55	493,03	16,41

7-День											
Завтрак											
94	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	265,86	1,13
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41
1	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого за завтрак:		11,54	15,75	44,66	366,6	0,2	0,39	2,11	443,46	2,16
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Печенье	12	3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак		3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25

Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,05	0,04	14,78	34,66	0,64
255	Котлеты рыбные запеченные	70	9,31	3,3	6,7	93,6	0,06	0,07	0,3	37,3	0,51
348	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,01	0,01	0,71	4,76	0,14
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	0,11	18,16	37	1,01
372	Компот из яблок	150	0,12	0	17,19	73,2	0,01	0,006	1,3	10,86	0,7
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		17,54	13,86	70,6	479,88	0,35	0,276	35,25	138,58	5
Уплотненный полдник											
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
336	Капуста тушеная	150	123	4,85	14,14	112,65	0,04	0,05	25,74	83,17	1,21
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,29	65,76	0,09	0,03	0	12,86	1,73
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		134,16	19,12	51,73	407,41	0,21	0,41	35,91	180,03	6,87
	Итого за день:		166,47	52,83	201,79	1479,94	0,785	1,086	73,27	765,82	14,28

8- День											
Завтрак											
185	Каша дружба	155	4,91	6,24	26,3	188	0,14	0,018	0	25,2	1,26
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41
1	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого за завтрак:		10,48	16,51	53,88	413	0,23	0,188	1,2	202,8	2,29
Второй завтрак											
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Печенье	12	3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак		3,23	4,1	34,8	42	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	0,08	0,12	7,3	36,24	1,01

299	Котлета	70	10,8	8,1	11	160	0,07	0,11	0,1	30,6	1,05
11	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,7	6,07	15,84	128,85	0,08	0,08	12,85	44,7	1,26
382	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		24,11	21,54	78,1	606,15	0,3145	0,36	21,07	137,34	5,35
Уплотненный полдник											
249	Рабы запеченная в омлете	100	16,3	5,7	0,7	125	0,01	0,02	0,21	50,4	1,23
4	Салат из свеклы	40	0,57	2,4	3,3	37,6	0,01	0,015	3,8	14,5	0,53
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	10,9	0,21
	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,4	19,3	65,76	0,08	0,032	0	12,8	1,72
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		20,94	8,91	40,2	301,36	0,02	0,035	5,43	75,8	1,97
	Итого за день:		58,76	51,06	206,98	1446,91	0,5895	0,593	27,7	419,69	9,86

9- День											
Завтрак											
185	Каша пшеничная молочная жидкая	155	5,58	6,05	26,46	183	0,14	0,055	0	39,45	3,04
1	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28
	Итого за завтрак:		10,65	15,93	52,39	396	0,23	0,225	1,19	185,35	3,94
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	93	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Печенье	15	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак:		3,23	4,1	34,8	176,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
59	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,76	10,94	95,4	17,78	65,3	1,52	0,07	0,05
277	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	4,05	25,76	162,1	0,14	0,07	0	9,86	3,03

376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0	0,002	0,005	0,3	23,8
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2
	итого за обед:		26,95	21,835	78,56	630,58	18,04	65,522	2,125	53,43	30,03
Уплотненный полдник											
208	Макароны запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	0,06	0,11	0,33	27,1	1,4
53	Икра кабачковая	40	0,36	2	2,4	27,8	0,01	0,01	2,2	7,3	0,24
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,4	19,3	65,76	0,08	0,032	0	12,8	1,72
	Итого за уплотненный полдник:		12,13	9,72	61,52	350,56	0,18	0,172	12,55	68,4	5,75
	Итого за день:		52,96	51,585	227,27	1553,54	18,475	65,929	15,865	310,93	39,97

10 - День											
Завтрак											
1	Каша ячневая молочная вязкая	155	5,42	5	29,66	185,15	0,09	0,2	0,9	161,62	0,51
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого за завтрак:		12,49	13,88	54,85	394,15	0,17	0,36	1,95	367,42	1,32
	Итого за завтрак:		24,98	27,76	109,7	788,3	0,34	0,72	3,9	734,84	2,64
Второй завтрак											
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	175	0,06	0,26	1,05	0,18	0,15
	Итого за второй завтрак		0	0	0	175	0	0	0	0	0
Обед											
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	0,07	0,04	5,03	40,2	1,36
302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,01	0,4	8,77	0,12
372	Компот из яблок	150	0,12	0	17,91	73,2	0,01	0,006	1,3	10,86	0,7
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	85,68	0,08	0,04	0	14	2

	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,4	19,3	65,76	0,08	0,032	0	12,8	1,72
	Итого за обед:		19,48	12,13	84,53	494,27	0,35	0,238	14,07	127,93	7,4
Уплотненный полдник											
237	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,01	0,02	0,09	18,81	0,05
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
2	Ватрушка с повидлом	45	5,92	3,53	18,76	129,86	0,05	0,08	0,02	32,66	0,58
	Итого за уплотненный полдник		25,51	19,63	73,29	570,06	0,152	0,42	10,56	259,03	4,07
	Итого за день:		69,97	59,52	267,52	1483,89	0,842	1,378	28,53	1121,8	14,11
	Среднее за 10 дней:		24651,35	467,82	1969,35	12116,34	24,2085	73,285	370,245	5192,09	155,48
			2465,135	46,782	196,935	1448,83	2,42085	7,3285	37,0245	519,209	15,548

Возраст с 3 до 7 лет

Неделя: первая						Утверждаю					
Сезон: Зимне-весенний						Заведующий МБДОУ д/с "Ягодка" п. Сосенки					
Возрастная категория: с 3 до 7 лет						Губко Л.А.					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1- День											
Завтрак											
185	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,04	0,02	0	20	0,8
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
	Итого за завтрак:		14,47	17,41	66,31	479,13	0,15	0,24	1,31	301,5	2,13
Второй завтрак											
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	226,8	0,08	0,28	2,46	226,8	0,08

	Итого за второй завтрак:		5,48	4,88	9,07	226,8	0,08	0,28	2,46	226,8	0,08
Обед											
7	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,05	2,55	5	46,2	0,03	0,022	5,9	16,8	0,78
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,33	134,75	0,11	0,07	8,25	24	0,97
282	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2
205	Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03		5	1,14
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,12	87,68	0,11	0,04	0	15,94	2,14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		32,36	22,55	127,32	831,21	0,472	0,338	14,63	139,3	9,35
Уплотненный полдник											
237	Запеканка из творога	150	26,31	18,1	25,72	370,5	0,08	0,4	0,36	221	1,03
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Печенье	20	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,27	6,63	50,75	0,012	0,04	0,16	31,36	0,08
	Итого за завтрак:		30,57	24,49	77,14	544,65	0,117	0,45	0,55	263,81	1,64
	Итого за день:		82,88	69,33	279,84	2081,79	0,819	1,308	18,95	931,41	13,2
2-День											
Завтрак											
185	Каша молочная из «Геркулеса»	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,13	0,04	0	38	1,6
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	129,2	0,07
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
	Итого за завтрак:		12,04	20,13	62,6	479,38	0,21	0,15	0,34	178,82	2,45
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Печенье	20	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак:		3,23	4,1	34,8		0,025	0,01	0	3,75	0,25

Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	0,05	0,05	20,5	43,32	0,8
291	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,88	32,13	296,25	0,21	0,2	3,3	11	0,36
4	Салат из свеклы	60	0,86	3,6	5	56,4	0,015	0,022	5,7	21,8	0,8
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,49	87,84	0,0015	0,001	1,56	13,03	0,84
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	107,1	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		21,21	20,96	84,2	632,34	0,3565	0,313	31,06	103,15	4,8
Уплотненный полдник											
255	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,08	0,34	42,7	0,59
336	Капуста тушеная	200	163,6	6,45	18,8	149,8	0,05	0,07	34,23	110,6	1,61
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,12	87,68	0,11	0,04	0	15,94	2,14
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		178,7	11,13	70,38	428,48	0,26	0,21	44,6	192,94	6,82
	Итого за день:		215,18	56,32	251,98	1826,6	0,8515	0,683	76	478,66	14,32
3-День											
Завтрак											
185	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0	0	0		0,6
2	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
	Итого за завтрак:		13,12	14,48	78,32	496,17	0,09	0,17	1,68	149,6	1,66
Второй завтрак											
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	226,8	0,08	0,28	2,46	226,8	0,08
	Печенье	20	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак		3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
78	Борщ с капустой и картофелем	250	1,72	4,9	12,12	102,5	0,05	0,04	10 3	41.98	1,19

276	Жаркое по - домашнему	210	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,98
18	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,75	50,1	0,06	0,03	6,6	12,8	0,4
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	118,08	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	107,1	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		34,75	16,09	79,9	642,78	31,24	4,105	7,17	55,78	13,69
Уплотненный полдник											
424	Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12					
11	Рагу овощное (3-й вариант)	200	3,6	8,07	21,07	171,37	0,11	0,11	17,1	59,4	1,67
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,12	87,68	0,11	0,04	0	15,94	2,14
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Апельсин	100	0,92	0,22	11,04	47	0,04	0,03	60	3,4	1,7
	Итого за уплотненный полдник		10,61	10,65	66,33	371,17	0,26	0,18	77,13	86,44	5,79
	Итого за день:		61,71	45,32	259,35	1593,52	31,615	4,465	85,98	295,57	21,39
4- день											
Завтрак											
185	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,06	0,02	0	24	0,4
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
3	Бутерброд с маслом	50	3,06	сен.44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
	Итого за завтрак:		11,93	16326,39	63,68	481,02	0,16	0,2	1,2	174,72	1,55
Второй завтрак:											
	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Печенье	20	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак:		3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
80	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,91	2,83	17,13	104,75	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
282	Голубцы ленивые	160	14 12	09.январ	20,29	219	0,08	0,15	0,12	35	1,2
355	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,5	39,88	0,02	0,02	0,66	14,56	0,2

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Итого за обед:		7,49	14,94	62,71	555,83	0,18	0,275	9,39	116,8	5,6
Уплотненный полдник											
215	Омлет натуральный	105	9,4	16,83	1,9	196,25	0,06	0,38	0,19	78,5	1
53	Икра кабачковая	60	0,54	3	3,6	41,7	0,015	0,015	3,3	11	0,36
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,12	87,68	0,11	0,04	0	15,94	2,14
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		14,4	20,75	49,41	409,63	0,185	0,435	3,52	113,14	3,78
	Итого за день:		37,05	16366,18	210,6	1529,88	0,55	0,92	14,11	408,41	11,18

5- День											
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	22,8	181,5	0,11	0,25	1,13	202	0,63
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого за завтрак:		16,71	17,37	56,55	452,5	0,22	0,47	2,95	476,1	1,71
Второй завтрак:											
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	216	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
	Итого за второй завтрак:		5,22	4,5	7,2	216	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
Обед											
78	Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,6	9,15	93,5	0,08	0,06	9,33	37,3	0,8
304	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,86	3,6	5	56,4	0,015	0,022	5,7	21,8	0,8
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,49	87,84	0,015	0,007	1,56	13,03	0,84
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	94,38	0,09	0,03	0	12,86	1,73

	Итого за обед:		25,15	24,98	98,79	726,62	0,48	0,239	17	129,19	7,62
Уплотненный полдник											
231	Сырники с творогом	120	66,7	15,2	13,68	280,8	0,08	0,32	0,3	187	0,92
351	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,24	6,59	50,55	0,02	0,03	0,15	31,22	0,08
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Вафли	20	2,93	3,69	31,32	70,8	0,02	0,01	0	3,37	0,22
	Итого за уплотненный полдник:		70,65	21,15	61,58	442,15	0,12	0,36	0,48	229,29	1,5
	Итого за день:		114,11	68,99	223,01	1827,27	0,24	0,72	0,69	#####	#ССЫЛКА!
вторая неделя 6- День											
Завтрак											
94	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	152	0,14	0,27	1,13	332,32	1,41
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
	Итого за завтрак:		13,19	18,63	53,94	411	0,24	0,45	2,33	483,04	2,56
Второй завтрак:											
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	226,8	0,08	0,28	2,46	226,8	0,08
	Итого за второй завтрак:		5,48	4,88	9,07	226,8	0,08	0,28	2,46	226,8	0,08
Обед											
82	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,13	104,5	0,1	0,06	8,25	25,9	1,01
287	Гёфтели мясные (2 вариант)	110	10,91	12,53	13,79	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
336	Капуста тушеная	200	163,6	6,45	18,8	149,8	0,05	0,07	34,23	110,6	1,61
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	118,08	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	итого за обед:		180,89	22,4	91,8	674,88	0,29	0,285	43,45	213,84	6,74
Уплотненный полдник											
240	Пудинг из творога с яблоком	150	20,41	16	21,94	313,5	0,07	0,34	1,99	174,7	1,78
354	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,92	36,9	0,02	0,02	0,02	13,6	0,1
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28

	Печенье	20	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за уплотненный полдник:		24,4	22,61	69,65	473,8	0,115	0,37	2,04	199,75	2,41
	Итого за день:		223,96	68,52	224,46	1786,48	0,725	1,385	50,28	1123,43	11,79

7-День											
Завтрак											
94	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	152	0,14	0,27	1,13	332,32	1,41
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	194,7	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
	Итого за завтрак:		14,19	19,48	55,45	429	194,9	0,74	1,18	344,11	3,62
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Печенье	20	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак		3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	0,05	0,05	25	43,32	0,8
247	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,08	0,34	42,7	0,59
348	Соус томатный	50	0,58	2,09	3,98	37,1	0,02	0,02	1,18	7,9	0,23
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,38	27,17	182,5	0,18	0,14	24,15	49,21	1,34
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,49	87,84	0,01	0,007	1,55	13,03	0,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		20,49	17,71	85,89	589,69	0,41	0,337	52,22	170,16	5,81
Уплотненный полдник											
215	Омлет натуральный	105	9,4	16,83	1,9	196,25	0,06	0,38	0,19	78,5	1
336	Капуста тушеная	200	163,6	6,45	18,8	149,8	0,05	0,07	34,23	110,6	1,61
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	94,38	0,09	0,03	0	12,86	1,73
	Итого за уплотненный полдник:		176,26	23,7	49,98	480,43	0,2	0,48	34,45	209,66	4,62

	Итого за день:		214,17	64,99	226,12	1582,52	195,54	1,567	87,85	727,68	14,3
--	-----------------------	--	--------	-------	--------	---------	--------	-------	-------	--------	------

8- День											
Завтрак											
185	Каша дружба	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,16	0,02	0	28	1,4
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
	Итого за завтрак:		13,28	20,96	69,19	518,11	0,27	0,23	1,43	234,32	2,61
Второй завтрак											
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	226,8	0,08	0,28	2,46	226,8	0,08
	Печенье	20	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак		3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,15	9,13	45,3	1,27
299	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2
11	Рагу овощное (3-й вариант)	200	3,6	8,07	21,07	171,37	0,11	0,11	17,1	59,4	1,67
382	Кисель из сока натурального	180	0,52	0,06	27,1	111,6	0,005	0,012	1	14,2	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		28,46	26,37	92,16	723,72	0,375	0,442	27,35	167,9	6,5
Уплотненный полдник											
249	Рабы запеченная в омлете	120	19,6	6,3	0,84	150	0,12	0,24	0,26	60,6	1,48
4	Салат из свеклы	60	0,86	3,6	5	56,4	0,015	0,022	5,7	21,8	0,8
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	19,2	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,3	94,4	0,08	0,032	0	12,8	1,72
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		24,58	10,72	45,14	385,8	0,135	0,262	8,79	101,6	2,6
	Итого за день:		69,55	62,15	241,29	1711,03	0,805	0,944	37,57	507,57	11,96

9- День											
Завтрак											
185	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,15	0,061	0	43,82	3,38
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
	Итого за завтрак:		13,17	19,85	67,87	502,92	0,25	0,241	1,2	194,54	4,53
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	93	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Печенье	15	3,23	4,1	34,8	83,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за второй завтрак:		3,23	4,1	34,8	176,4	0,025	0,01	0	3,75	0,25
Обед											
59	Борщ вегетарианский	250	2,73	5,95	13,68	119,25	22	81,62	1,9	0,09	0,06
277	Гуляш из отварного мяса	140	17,99	14,48	4,62	220,5	0,05	0,13	0,7	34,07	1,34
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	0	14,82	4,59
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	118,08	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	107,1	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		33,02	27.14	99,02	808,68	22,65	82	5,06	91,62	9,11
Уплотненный полдник											
208	Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250	0,08	0,14	0,43	35,1	1,81
23	Икра кабачковая	60	0,54	3	3,6	41,7	0,015	0,015	10,05	11,2	0,45
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,12	87,68	0,11	0,04	0	15,94	2,14
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		15,04	13,4	78,55	463,38	0,235	0,215	20,51	85,94	6,88
	Итого за день:		64,46	#ЗНАЧ!	280,24	1951,38	23,16	82,47	26,77	375,85	20,77

10 - День											
Завтрак											
1	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,11	0,25	1,13	202	0,63
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого за завтрак:		16,76	17,53	73,29	517,87	0,22	0,47	2,95	476,1	1,71
Второй завтрак											
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	216	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
	Итого за второй завтрак		5,22	4,5	7,2	216	0,07	0,31	1,26	0,18	0,18
Обед											
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,52	120	0,09	0,05	6,29	50,25	1,7
302	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,1	6,77	20,11	184	0,12	0,13	9	50,4	1,83
355	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,5	39,88	0,02	0,02	0,66	14,56	0,2
372	Компот из яблок	180	0,14	0	21,49	87,84	0,0015	0,001	1,56	13,03	0,84
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	118,08	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	107,1	0,08	0,04	0	14	2
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,12	87,68	0,11	0,04	0	15,94	2,14
	Итого за обед:		26,67	16,08	142,92	835,08	0,5015	0,326	17,87	200,82	11,83
Уплотненный полдник											
237	Запеканка из творога	150	26,31	18,1	25,72	370,5	0,08	0,4	0,36	221	1,03
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,27	6,63	50,75	0,012	0,04	0,16	31,36	0,08
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
2	Ватрушка с повидлом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,07	0,1	0,03	43,54	0,77
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник		35,64	25,49	77,15	678,39	0,122	0,56	10,58	319,6	4,36
	Итого за день:		84,29	63,6	300,56	2247,34	0,9135	1,666	32,66	996,7	18,08
	Среднее за 10 дней:		1123,9	#ЗНАЧ!	2336,02	16752,69	255,1	95,8	430,7	6074,6	138,49
			112,39	#ЗНАЧ!	233,602	1675,269	25,51	9,58	43,07	607,46	13,849

