

«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ детский
сад № 10



И.И. Привалова
« 27 » Мая 2017 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МКДОУ детский сад № 10
на весенний период
ранний возраст

прием пищи ясли	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 день 1 завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
	Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	24
	ИТОГО	330	7,99	7,29	43,18	247,7	1,92	
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	24
	ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
обед	Салат из свежей капусты	40	0,65	4,03	4,24	53,9	15,32	4
	Свекольник со сметаной	150/7,50	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
	Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
	Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
	Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	557,5	16,45	22,4	67,41	525,66	63,44	
полдник	Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
	Какао на молоке	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
	ИТОГО	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1107,5	27,54	32,63	136,91	920,3	181,83	
Неделя 1 день 2 завтрак	Омлет	60	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Икра из кабачков	75	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	77
	Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	24
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	ИТОГО	295	14,21	13,55	25,05	278,7	5,47	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45 165		24
	ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,25	7	5	140
	Суп карт.с бобовымис мясом	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
	Рыба запеч. в смет соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	143
	Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
	Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	590	20,18	18,13	68,54	508,92	34,46	

полдник	Пирожок с сухофруктами	60/15	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
	Кисломолочный напиток	225	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
	ИТОГО	225	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	38,99	35,43	109,54	909,87	205,98	
Неделя 1 день 3 завтрак	Салат из соленых огурцов	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Макаронные изд отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
	Кисель молочный	170	1,15	0	24,65	98,69	0	233
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	ИТОГО	255	5,91	2,89	48,35	236,29	0	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
	ИТОГО	0	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
обед	Редис	40	0,36	2	1,56	26	8,52	19
	Борщ с капустой и карт	150/15	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
	Печень по строгановски	80	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	27
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	605	13,07	13,14	104,01	601,86	17,35	
	Сырники из творога	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	129
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
	ИТОГО	230	19,78	10,2	21,67	259,73	1,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090	42,96	29,98	180,18	1175,13	19,81	
Неделя 1 день 4 завтрак	Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	24
	Суп молочный с крупой	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	ИТОГО	330	10,86	10,23	37,13	281,1	2,12	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	ИТОГО	157,5	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Суп лапша дом с птицей	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
	Птица отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
	Капуста тушенная	125	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	200
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	657,5	19,15	12,98	53,29	393,55	3,18	

ПОЛДНИК	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,25	7	5	140
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Картофель отварной	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	76
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Печенье	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	24
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
		172,5	5,68	5,66	22,44	173,1	1,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1317,5	36,09	28,87	122,66	892,75	171,35	
Неделя 1 день 5 завтрак	Запеканка из творога	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
	ИТОГО	225	16,7	8,45	24,5	236,51	0,93	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Суп с крупой с томатом	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
	рыба зап.под мол.соусом	100	9,3	6,06	15,2	153	1,04	42
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
	Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	570	17,82	14,2	81,53	519,56	26,52	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
	ИТОГО	170	4,46	2,99	23,17	135,2	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1065	39,38	25,64	139	936,27	193,42		
Неделя 2 день 1 завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	ИТОГО	320	8,16	7,53	37,13	246,6	1,82	
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	24
	ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
обед	Суп карт с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
	Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
	Икра из свежих кабачков	75	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	77
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	485	18,92	16,75	61,54	472,74	11,7	

полдник	Булочка домашняя	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
	Молоко кипяченное	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
	ИТОГО	210	9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1085	36,43	36,61	151,26	1084,19	130,07	
Неделя 2 день 2 завтрак	Омлет	60	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Икра из кабачков	75	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	77
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	ИТОГО	285	11,51	10,85	25,05	244,2	5,17	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Помидор соленый	50	0,4	0,05	1,25	7	5	140
	Борщ с капустой и карт.	150/6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
	Гуляш из говядины	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
	Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	591	22,24	23,3	90,45	669,7	30,55	
полдник	Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,42	60	0	24
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
	ИТОГО	295	8,9	14,69	34,02	304,37	17,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1271	43,05	48,84	159,32	1263,27	217,92	
Неделя 2 день 3 завтрак	Каца рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
	Молоко кипяченное	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
	Печенье	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	24
	ИТОГО	272,5	8,19	9,86	44,28	308,1	42,25	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
	ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
обед	Помидор соленый	50	0,4	0,05	1,25	7	5	140
	Суп из овощей	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	35
	Олальи из печени	70	12,19	7,65	4,98	134,9	0,97	51
	Каша гречневая рассып	80	4,65	2,89	24	140,69	0	186
	Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	550	24,5	16,9	65,73	509,83	17,73	
пол дни к	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Капуста тушеная	125	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	200

	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Кисель из яблок сушеных	150	0,2	0	0,6	93,12	0,17	236
	ИТОГО	295	5,84	4,63	9	248,27	2,77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1267,5	42,73	35,14	125,16	1143,45	63,8	
Неделя 2 день 4 завтрак	Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	24
	Суп молоч с мак. изделия	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	43
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	ИТОГО	330	11,34	10,28	37,96	286,76	2,12	
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	24
	ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
обед	Суп карт. с клецками	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
	Рыба тушен в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	610	23,75	65,74	75,3	563,81	11,08	
полдник	Маннйй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
	Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	10
	ИТОГО	80	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090	48,05	35,61	145,79	1131,63	131,43	
Неделя 2 день 5 завтрак	Печенье творожное	100	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	64
	Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	ИТОГО	240	14,4	8,33	42,25	300,9	18,7	
2 завтрак	фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	24
	ИТОГО	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
обед	Помидор соленый	50	0,4	0,05	1,25	7	5	140
	Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
	Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
	Кисель из молочный	170	1,2	0	21,8	98,69	0	233
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	ИТОГО	570	14,8	11,28	66,34	431,99	9,61	
полдник	Булочка домашняя	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
	ИТОГО	225	9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1108	38,55	31,94	161,18	1097,74	144,86	
	Среднее за 10 дней	1081,15	39,37	34,06	132,1	1053	142	

«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ детский сад № 10 ст. Незамаевской
В.В. Привалова
«27» 2024г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МКДОУ детский сад № 10
на весенний период
дошкольный возраст

ст. Незамаевская

прием пищи сад	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 день 1 завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	24
	<u>ИТОГО</u>	425	9,43	9,68	59,91	333,09	2,71	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	<u>ИТОГО</u>	210	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Салат из свежей капусты	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	4
	Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
	Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
	Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
	Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	<u>ИТОГО</u>	712,5	19,27	26,6	87,36	652,54	76,18	
полдник	Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
	<u>ИТОГО</u>	265	10,85	6,56	67,76	372,99	2,14	
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1612,5	39,95	42,84	224,8	1403,62	246	
Неделя 1 день 2 завтрак	Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
	Омлет	60	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Икра из кабачков	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	77
	Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	24
	Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	24
	<u>ИТОГО</u>	385	17,76	18,97	52,58	461,9	7,34	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	

	Огурец соленый	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	140
обед	Суп карт.сбобовыми с мясом	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
	Рыба запеч. в сметан соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
	Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	<u>ИТОГО</u>	752,5	26,09	23,33	88,23	659,01	43,09	
полдник	Булочка	70	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	251
	<u>ИТОГО</u>	250	10,29	13,74	50,19	1210	0,54	
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1487,5	54,54	56,04	200,8	2375,91	216	
Неделя 1 день 3 завтрак	Салат из соленых огурцов	60	0,7	2,5	1,65	28,5	9,65	20
	Макаронные изд отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Кисель молочный	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	<u>ИТОГО</u>	245	8,22	5,35	36,91	225,25	0	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
	<u>ИТОГО</u>	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
обед	Редис	60	1,05	3	2,89	44,1	15,38	19
	Борщ с капустой и карт.с мясом	200/20	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
	Печень по строгановски	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	<u>ИТОГО</u>	547,5	17,69	16,92	141,7	813,57	25,56	

ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	129
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
	<u>ИТОГО</u>	300	25,08	13,07	27,8	331,9	1,06	
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1302,5	56,59	40,34	214,8	1474,52	27,22	
Неделя 1 день 4 завтрак	Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	<u>ИТОГО</u>	420	13,4	13,73	46,85	364,84	2,76	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Суп лапша дом с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
	Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	200
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	<u>ИТОГО</u>	657,5	18,74	12,64	71,38	464,72	3,12	
ПОЛДНИК	Огурец соленый	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	140
	картофель отварной	100	2,09	4,5	18,14	121,64	4,16	76
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	24
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
	-	435	12,79	13,72	67,75	463,39	11,85	
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1612,5	45,33	40,09	195,8	1337,95	182,7	
Неделя 1 день 5 завтрак	Запеканка из творога	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
	<u>ИТОГО</u>	180	14,71	6,55	28,05	226,46	0,35	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	

обед	Огурец соленый	80	0,64	0,08	0,12	10,4	4	140
	Суп с крупой и томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
	Рыба зап.под мол.соусом	100	9,3	6,06	15,2	153	1,04	42
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
	Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	<u>ИТОГО</u>	697,5	19,36	15,96	102,2	626,18	32,27	
полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Рагу овощное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	77
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
	<u>ИТОГО</u>	205	4,41	3,62	28,23	164,55	1,17	
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1182,5	38,88	26,13	168,3	1062,19	198,8	
Неделя 2 день 1 завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	24
	<u>ИТОГО</u>	425	9,43	9,68	59,91	333,09	2,71	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	251
	<u>ИТОГО</u>	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
обед	Суп картоф с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
	Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
	Икра из свежих кабачков	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	77
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	<u>ИТОГО</u>	627,5	20,49	18,2	80,04	568,95	15,49	
полдник	Булочка домашняя	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
	Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
	<u>ИТОГО</u>	265	10,51	13,58	49,31	360,1	2,6	

	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1497,5	45,47	45,96	196,8	1355,56	21,34	
Неделя 2 день 2 завтрак	Омлет	60	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Икра из кабачков	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	77
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	<u>ИТОГО</u>	345	9,7	10,35	33	268,93	6,12	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	140
	Борщ с капустой и карт.со сметаной	200/7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
	Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	<u>ИТОГО</u>	764,5	28,48	30,11	118,5	877,64	37,32	
полдник	Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
	<u>ИТОГО</u>	390	11,39	18,68	42,63	384,7	20,79	
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1599,5	49,97	59,14	204	1576,27	229,2	
Неделя 2 день 3 завтрак	Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
	Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
	Печенье	40	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	24
	<u>ИТОГО</u>	390	11,39	13,85	64,2	434,3	64,47	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
	<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	140
	Суп из овощной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35

Неделя 2 день 5 завтрак	Печенье творожное	100	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	64
	Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	<u>ИТОГО</u>	300	14,52	8,33	45,64	313,8	22,3	
2 завтрак	фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	24
	<u>ИТОГО</u>	110	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Редис	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	140
	Суп с макарон. изделиями	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
	Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
	Кисель из концентрата	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	<u>ИТОГО</u>	637,5	17,24	13,98	84,81	531,23	5,96	
ПОЛДНИК	Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	251
	<u>ИТОГО</u>	240	9,91	13,08	47,14	1190,3	0,54	
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1287,5	42,07	35,39	187,4	2080,33	193,8	
	Среднее за 10 дней	1381	47,51	42,68	200,03	1455,53	161,1	