



Утверждаю 26.04.2018

Заведующий МКДОУ д/с № 15

Ривель О.А.

приказ № 57/Н от 26.04.2018

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ детский сад № 15

летний период

детский сад

ст.Павловская

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества, гр			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

1 день

Завтрак

Вареники ленивые	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
ИТОГО	350	26,97	10,94	49,65	404,72	1,58	

2-й завтрак

Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	

Обед

Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	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	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	712,5	18,75	25,66	90,49	656,86	73,73	

Полдник

Икра из свежих кабачков	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	77
Омлет натуральный	100	2	9	8,54	122	16	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	405	9,01	17,04	39,68	351,1	22,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	555	18,03	32,08	62,09	615,2	48,69	

2-й день

Завтрак

Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный манный	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	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
ИТОГО	445	15	16,01	67,99	482,89	2,83	

2-й завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	

Обед

Помидор свежий	70	0,63	3,5	2,73	45,5	14,91	19
Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбн любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
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	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	752,5	18,74	15,69	87,69	559,35	51,2	

Полдник

Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	265	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	вещества, гр			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Салат из помидор и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	19,3	20
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Кисель	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	445	19,92	18,3	45,51	424,25	20	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор свежий	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Борщ	200	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	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	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	745,5	17,3	13,98	139,72	779,07	16,18	
Полдник							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
ИТОГО	300	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590,5	53,86	44,58	228,89	1567,71	205,9	
4 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный пшеничный	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	
ИТОГО	420	13,4	13,73	46,85	364,84	2,76	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	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
Омлет натуральный	65	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Капуста тушеная	150	3,15	9,6	27,75	181,5	4,86	216
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	652,5	20,6	24,87	84,01	613,32	4,86	
Полдник							
Творожное печенье	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	300	25,08	13,07	27,8	331,9	1,06	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
ИТОГО	405	6,94	6,81	42,62	261,64	1,14	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп рисовый с томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	641,5	18,78	20,5	83,24	585,43	46,04	
Полдник							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
ИТОГО	220	5,15	6,27	46,69	277,2	1,26	253
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1366,5	31,27	33,58	182,35	1169,27	213,4	253
6 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	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	
ИТОГО	405	9,35	9,68	46,85	313,09	2,31	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор свежий	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Борщ со сметаной	200/7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Гуляш	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	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	764,5	27,82	30,05	117,57	868,04	31,32	
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	
Кисель из сушеных яблок	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
ИТОГО	360	6,03	13,68	34,96	392,65	20,4	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Яйцо отварное	100	2	9	8,54	122	16	
Икра из баклажан	100	2,2	5,8	9,4	102	10,8	76
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	405	6,2	15,55	41,94	337,1	26,8	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
ИТОГО	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Сосиска отварная	51	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0	186
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	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	718,5	21,95	24,8	114,49	778,75	28,52	
Полдник							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
ИТОГО	265	10,51	13,58	49,31	360,1	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1568,5	43,7	58,43	213,3	1569,37	58,46	
8 день							
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
Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
ИТОГО	390	9,73	11,34	74,42	436,9	64,4	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец натуральный	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
Суп овощной с рыбой	200/20	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	447,5	17,77	16,84	60,1	465,87	42,11	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Молоко кипяченое	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО		17,77	16,84	60,1	465,87	42,11	0

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр			Ккал	Вит-н С	ре
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный с мак. изд.	200	4,94	15,06	18,62	148,54	1,14	
Кофейный напиток	180	2,51	1,87	17,73	106,8	1,17	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,8	9,90	48	0	
ИТОГО	415	13,02	13,46	46,29	355,09	2,76	
2-й завтрак							
Сок фрукты/овощные	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
ИТОГО	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Салат из помидор и огурцов	50	0,7	2,35	1,65	28,5	9,65	
Суп с клецками с мясом	200/20	3	2,33	13,7	89,55	4,25	
Биточек	60	11,34	3,72	5,27	161,64	0	
Макаронные изд отварные	100	1,38	1,53	21,55	140,73	0	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	23,07	102,4	1,09	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	747,5	23,27	19,57	95,6	650,15	14,99	
Полдник							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	1,55	14,55	171,11	0,35	
Кисломолочный напиток	200/10	5,0	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	292,5	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1040	43,48	31,12	118,55	925,06	15,94	
Ужин							
Огурец натуральный	90	0,81	2,37	1,75	9,8	7	
Рыба тушеная с овощами	100	11,52	8,33	7,31	160,29	2,5	
Картофельное пюре	150	1,19	8,10	23,29	160,45	5,38	
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,54	57,75	0	
ИТОГО	585	20,89	14,91	63,39	465,69	36,48	
2-й завтрак							
фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	110	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из помидор	50	5,45	2,5	1,959	32,5	10,6	
Суп с макарон изделиями	200	0,55	8,14	5,19	68,4	2,2	
Плов из птицы	150	11,1	8,7	27,15	231	3,76	
Кисель	180	1,23	0	26,11	104,5	0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	687,5	17,09	16,48	86,769	563,73	16,5	
Полдник							
Пирожок с повидлом	70	5,2	10,24	42,63	275,8	0	
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,50	934,2	0,5	
ИТОГО	250	10,29	13,74	50,19	1210	0,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1632,5	49,37	45,13	210,15	2284,42	21,8	

Всего за день: *Врушич* *О.С. Ямалов*



Утверждаю *А.В. Оч. ДД182*

Заведующий МКДОУ д/с № 15

Ризель О.А.

приказ № 87/1 от 26.07.2018

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ детский сад № 15

летний период

ранний возраст

ст.Павловская

1 день

Завтрак							
Вареники ленивые	70	10,82	3,27	11,06	117,04	0,13	116
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
ИТОГО	220	13,64	6,21	30,52	232,48	1,1	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	157,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Салат из свежей капусты	40	0,65	4,03	4,24	53,9	15,32	4
Свекльник со сметаной	150/7,50	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Тфтели	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	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	557,5	16,45	22,4	67,41	525,66	63,44	
Полдник							
Омлет натуральный	65	2	9	8,54	122	16	
Икра из свежих кабачковая	75	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	77
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	310	8,41	15,25	33,29	303,2	21,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	415	15,26	32,03	52,22	556,35	53,54	

2 день

Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молоч манный	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	
ИТОГО	330	11,34	10,28	37,96	286,76	2,12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Помидор свежий	40	0,36	2	1,56	26	8,52	19
Суп гороховый	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
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	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	590	17,12	12,86	68,93	451,16	38,38	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	215	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1205	40,02	29,52	161,71	1065,74	157,89	

3 день							
Завтрак							
Салат из помидор и огурцов	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
Рыба в сметанном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	143
Кисель	170	1,15	0	24,65	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	340	15,22	12,25	38,7	319,79	10,15	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор свежий	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	17
Борщ	150	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	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	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	605	13,37	11,2	103,41	585,46	14,83	
Полдник							
Маковый торт	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	230	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275	41,67	33,04	177,58	1199,81	192,91	

4 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный пшеничный	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	
ИТОГО	330	10,86	10,23	37,13	281,1	2,12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп лапша дом с птицей	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Омлет натуральный	50	9,2	8,93	4,39	134,7	0	451
Капуста тушеная	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	657,5	19,3	22,34	62,88	503,6	4,46	
Полдник							
Творожное печенье	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	977,5	41,73	33,14	99,81	841,03	121,37	

3 день

Завтрак

Суп молочный гречневый	150	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	150	0,1	0	13,5	55,35	0	263
ИТОГО	320	6,94	6,81	42,62	261,64	1,14	

2-й завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	

Обед

Суп рисовый с томатом	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
Птица отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	512	17,07	17,24	63,35	466,22	37,33	

Полдник

Печенье	22,5	1,48	1,91	16,20	95,85	0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
ИТОГО	172,5	3,57	4,3	31,06	184,85	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1104,5	27,98	28,35	146,83	957,71	204,44	

6 день

Завтрак

Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	320	8,16	7,53	37,13	246,6	1,82	

2-й завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	

Обед

Помидор свежий	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	17
Борщ со сметаной	150/6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Уляш	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	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	591	21,09	21,28	57,9	498,4	24,92	

Полдник

Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Сысоль из сухофруктов	150	0,2	0	0,6	93,12	0,17	236
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,42	60	0	
ИТОГО	295	4,9	10,94	28,47	320,24	16,32	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1306 34,55 39,75 133,3 1110,24 208,06

35

7 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра из баклажан	100	2,2	5,8	9,4	102	10,8	76
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	310	11,76	12,9	28,05	276,6	11,38	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Помидор свежий	40	0,65	4,03	4,24	53,9	15,32	4
Суп картофельный с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Котлеты по-хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Каша гречневая	80	4,65	2,89	24	140,69	0	186
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	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	480	16,98	16,87	79,42	537,19	9,71	
Полдник							
Булочки	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	210	9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1150	42,01	45,85	159,35	1224,39	23,19	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
ИТОГО	270	6,87	7,97	43,95	277,45	42,25	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Огурец натуральный	50	0,4	0,05	1,25	7	5	
Суп овощной с рыбой	150/15	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	35
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	380	18,88	17,8	45,17	415,44	36,96	
Полдник							
Ватрушка	60	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	240	18,81	10,3	20,7	248,36	1,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	960	44,84	36,07	116,68	972,75	196,11	

9 день

Завтрак

Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный с мак. изд.	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	
ИТОГО	330	10,65	9,99	35,65	272,2	2,02	

2-й завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	

Обед

салат из помидор и огурцов	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
Суп с клецками с мясом	150/15	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронные изд отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Компот из сухофруктов	180	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	530	20,81	17,93	71,38	556,7	13,73	

Полдник

Фруктоза творожная	75		2,63	41,81	219,07	0	289
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	217,5	4,2	6,38	47,96	296,32	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1177,5	36,06	34,3	164,79	1170,22	181,8	

10 день

Завтрак

Огурец натуральный	50	0,4	0,05	1,25	7	5	
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	500	21,08	14,74	57,4	438,44	30,88	

2-й завтрак

Фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	

Обед

Помидор свежий	40	0,36	2	1,56	26	8,52	19
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
Сисель	170	1,2	0	21,8	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	560	14,76	13,23	66,65	450,99	13,13	

Полдник

булочка	60/15	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Сисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	225	9,45	12,99	48,78	353,05	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1358	45,57	40,96	179,69	1273,98	160,56	

Составлено: *Григорьев Д.С. Яковлев*