

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №21 «Солнышко» поселка Восточного муниципального образования Мостовский район



Утверждаю:
заведующий МБДОУ детским садом №21
«Солнышко» поселка Восточного
А.А.Новикова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3 лет в ДОУ с 8-10 часовым пребыванием
сезон: зимне - весенний

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ 1								
завтрак	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	-
	Омлет натуральный	53	5,29	10,19	1,01	117,23	0,09	229
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,00	0,28	414
	Бутерброд с сыром	20/5/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3
	ИТОГО:	273	11,35	19,79	29,29	341,49	3,57	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	ИТОГО:	150	4,35	3,75	6	75	1,05	-
обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,92	2,02	12,33	75,24	5,94	86
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71	290
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	550	22,49	15,86	60,93	471,76	12,65	-
полдник	Салат из квашеной капусты	40	0,79	2,03	2,28	27,95	0,02	21/1
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,00	1,25	261
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	227	8,21	5,13	20,57	159,35	1,29	-
	ВСЕГО за 1 день:	1250	46,4	44,53	116,79	1047,6	18,56	-

ДЕНЬ 2								
завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,44	111,6	0,67	101
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с сыром	20/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	3/1
	ИТОГО:	372	7,63	9,04	30,1	232,26	0,73	-
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	75	0,4	0,4	9,8	44	10	-
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30	9,71	6,14	9,5	132,18	7,02	89
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	303
	Рагу из овощей	100	1,86	8,33	11,69	129,35	5,99	148
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	640	24,86	27,3	77,08	652,86	17,96	-
	полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00
Молоко кипяченое		150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
ИТОГО:		200	8,48	7,14	34,51	236	2,05	-
ВСЕГО за 2 день:		1247	41,37	43,88	151,49	1164,92	32,74	-
ДЕНЬ 3								
завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	150	6,17	6,85	29,12	203	1,09	194
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Кондитерские изделия	17,5	6,23	7,58	21,19	154,77	0,00	508
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	349,5	13,66	18,21	64,61	453,77	1,11	-
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	82	0,4	0,4	9,8	44,0	10	-
обед	Борщ с мясом	180	7,11	5,22	9,88	115,2	11,23	68
	Биточек из говядины рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,10	17,16	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	560	25,56	13,04	62,83	440,87	17,58	-
полдник	Запеканка из творога	87/5	15,26	10,4	14,93	215,8	0,21	251

	со сгущенным молоком			9				
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	ИТОГО:	242	19,84	14,4 8	22,51	300,8	2,26	-
	ВСЕГО за 3 день:	1251,5	59,46	46,5 8	159,7 5	1239,4 4	30,95	-
ДЕНЬ 4								
завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,68	101
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	332	487	7,59	26,92	195,3	0,7	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Сдоба обыкновенная	60	3,9	3,06	26,93	151	0,00	455
	ИТОГО:	210	8,25	6,81	32,93	226	1,05	-
обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	180	1,42	1,97	10,50	65,34	5,94	86
	Птица отварная	61	12,66	8,16	0,00	124	0,00	317
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	354
	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	49,62	1/2
	ИТОГО:	521	18,29	13,7 3	56,64	420,71	23,21	-
полдник	Крокеты из моркови с изюмом	110	3,55	3,59	26,64	152,94	0,00	153
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	360	7,1	6,71	49,4	285,94	11,2	-
	ВСЕГО за 4 день:	1423			34,8 4	165,8 9	1427,9 5	36,16
ДЕНЬ 5								
завтрак	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	415
	Бутерброд с сыром	20/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3/1
	ИТОГО:	255	11,57	12,7 1	27,98	273,1	5,08	-
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418

	(напиток) промышленного производства							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста	100	7,13	5,05	43,11	245,5	8,76	437
	ИТОГО:	250	7,88	5,05	60,66	316	11,76	-
обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,8	2,96	38,8	0,02	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180/5	1,31	3,53	9,17	73,8	7,4	63
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	11,6	8,94	13,07	179,00	0,00	295
	Пюре картофельное	123	2,5	3,93	16,5	112,54	14,88	339
	Компот из свежих плодов (яблок)	160	0,13	0,13	19,1	78,08	1,38	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	598	18,0	19,6 9	71,06	531,84	23,62	-
полдник	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,26	271
	Каша ячневая вязкая	110	2,37	3,09	15,26	98,45	0,00	331
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	380	15,02	10,4 8	43,36	328,77	3,67	-
	ВСЕГО за 5 день:	1483	52,47	47,9 3	203,0 6	1449,7 1	44,19	-
ДЕНЬ 6								
завтрак	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	
	Макаронник	150	6,17	7,65	34,8	233	-	223
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Бутерброд с сыром	20/5/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3
	ИТОГО:	365	13,04	17,6 2	59,77	550,36	3,7	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	ИТОГО:	150	4,35	3,75	6	75	1,05	-
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Суп картофельный клецками	150/30 0	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91
	Голубцы ленивые с соусом сметанно- томатным	120/1 5	10,61	6,81	15,04	164	15,03	315
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2

	ИТОГО:	634	17,48	17,4 6	67,15	487,32	40,47	-
полдник	Запеканка из творога с морковью и яблочным соусом	50/15	5,83	5,14	11,89	117	0,35	252
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	315	10,81	9,62	29,27	246	12,4	-
	ВСЕГО за 6 день:	1469	45,39	45,3 1	163,3 3	1836,4 7	53,64	-
ДЕНЬ 7								
завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	101
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с сыром	20/5/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3
	ИТОГО:	337	7,54	8,7	30,59	230,76	1,1	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	ИТОГО:	150	4,35	3,75	6	75	1,05	-
обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,8	2,96	38,8	0,02	-
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,8	11,75	97,02	4,18	87
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	274
	Каша гречневая вязкая	116	3,35	3,67	15,04	106,7	0,00	331
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	1/2
	ИТОГО:	596	21,13	13,5 1	73,16	494,04	9,03	-
	полдник	Пудинг из творога с рисом	90/5	13,25	8,94	17,03	201,6	0,17
Кофейный напиток с молоком		150	2,15	1,46	15,5	84,00	0,28	414
Фрукты свежие (по сезону)		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
ИТОГО:		345	15,58	10,8	42,33	329,6	10,45	-
ВСЕГО за 7 день:		1428	48,82	36,7 6	152,0 8	1129,4	21,63	-
ДЕНЬ 8								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411

	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	332	5,57	7,69	28,43	204,9	0,7	-
2 завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Кондитерские изделия	35	6,23	7,58	21,19	154,77	0,00	508
	ИТОГО:	185	6,98	7,58	38,74	225,27	3	-
обед	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	72,9	8,64	83
	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	17,4 1	3,96	189,00	0,60	293
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Компот из свежих плодов (яблок)	160	0,13	0,13	19,1	78,08	1,38	390
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	49,62	1/2
	ИТОГО:	600	21,45	23,4 5	60,28	490,22	23,93	-
полдник	Сырники из творога	67	12,46	8,48	7,2	155,44	0,17	245
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	ИТОГО:	217	15,61	11,2	20,16	244,44	1,37	-
	ВСЕГО за 8 день:	1244	49,61	49,9 2	147,6 1	1164,5	29,0	-
ДЕНЬ 9								
завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	99,15	0,68	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	325	8,35	10,2 1	31,43	244,45	1,87	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	ИТОГО:	200	8,25	6,81	32,93	226	1,05	-
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,80	34
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	3,51	4,84	55,62	9,58	77
	Плов из птицы	155	15,5	14,3 1	25,92	294	0,39	
	Кисель из плодов свежих	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	396
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	575	20,88	20,9 3	72,03	518,4	15,06	-
полдник	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,04	2,07	55
	Тефтели рыбные тушеные, с соусом сметанным	63/15	7,5	2,39	8,28	85	0,28	277

	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	295	10,11	4,43	29,69	201,44	2,37	-
	ВСЕГО за 9 день:	1395	47,59	42,38	166,35	1190,294	20,35	-
ДЕНЬ 10								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	415
	Бутерброд с сыром	20/5,2	3,17	4,6	9,9	92,69	0,05	3/1
	ИТОГО:	325,5	9,63	9,97	39,53	285,59	1,01	-
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	78	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	ИТОГО:	78	0,4	0,4	9,8	44	10	-
обед	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	6,55	95
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60/50	4,74	4,53	4,2	76,5	0,24	305
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	580	15,27	20,63	57,66	420,29	21,39	-
полдник	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	Омлет натуральный	53	5,29	10,19	1,01	117,23	0,09	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	263	7,31	12,44	18,8	217,55	2,33	-
	ВСЕГО за 10 день:	1246	32,61	43,44	125,83	967,43	34,73	-

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	
1	11,35	19,79	29,29	341,49	3,57
2	7,63	9,04	30,1	232,26	0,73
3	13,66	18,21	64,61	453,77	1,11
4	487	7,59	26,92	195,3	0,7
5	11,57	12,71	27,98	27,31	5,08
6	13,04	17,62	59,77	550,36	3,7
7	7,54	8,7	30,59	230,76	1,1
8	5,57	7,69	28,43	204,9	0,7
9	8,35	10,21	31,43	244,45	1,87
10	9,63	9,97	39,53	285,59	1,01
СРЕДНЕЕ	57,53	12,15	36,865	276,619	1,96

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценно сть ккал	
1	4,35	3,75	6	75	1,05
2	0,4	0,4	9,8	44	10
3	0,4	0,4	9,8	44	10
4	8,25	6,81	32,93	226	1,05
5	7,88	5,05	60,66	316	11,76
6	4,35	3,75	6	75	1,05
7	4,35	3,75	6	75	1,05
8	6,98	7,58	38,74	225,27	3
9	8,25	6,81	32,93	226	1,05
10	0,4	0,4	9,8	44	10
СРЕДНЕЕ	4,561	3,87	21,266	135,027	5,001

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценн ость, ккал	
1	22,49	15,86	60,93	471,76	12,65
2	24,86	27,3	77,08	652,86	17,96
3	25,56	13,04	62,83	440,87	17,58
4	18,29	13,73	56,64	420,71	23,21
5	18,0	19,69	71,06	531,84	23,62
6	17,48	17,46	67,15	487,32	40,47
7	21,13	13,51	73,16	494,04	9,03
8	21,45	23,45	60,28	490,22	23,93

9	20,88	20,93	72,03	518,4	15,06
10	15,27	20,63	57,66	420,29	21,39
СРЕДНЕЕ	20,541	18,56	52,913	492,831	20,517

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценно сть, ккал	
1	8,21	5,13	20,57	159,35	1,29
2	8,48	7,14	34,51	2,36	2,05
3	19,84	14,48	22,51	300,8	2,26
4	7,1	6,71	49,4	285,94	11,2
5	15,02	10,48	43,36	238,77	3,67
6	10,81	9,62	29,27	246	12,4
7	15,58	10,8	42,33	329,6	10,45
8	15,61	11,2	20,16	244,44	1,37
9	10,11	4,43	29,69	201,44	2,37
10	7,31	12,44	18,8	217,55	2,33
СРЕДНЕЕ	11,807	9,243	31,06	222,625	45,939

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак — 18-20%

II завтрак — 5-7 %

Обед — 32,3-35 %

Уплотненный полдник — 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценно сть, ккал	
1	46,4	44,53	116,79	1047,6	18,56
2	41,37	43,88	151,49	1164,92	32,74
3	59,46	46,58	159,75	1239,44	30,95
4	38,51	34,84	165,89	1427,95	36,16
5	52,47	47,93	203,06	1449,71	44,19
6	45,39	45,31	163,33	1836,47	53,64
7	48,82	36,76	152,08	1129,4	21,63
8	49,61	49,92	147,61	1164,5	29,0
9	47,59	42,38	166,35	1190,294	20,35
10	32,61	43,44	125,83	967,43	34,73
СРЕДНЕЕ	46,223	43,557	155,218	1261,771	32,195

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №21 «Солнышко» поселка Восточного муниципального образования Мостовский район



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детским садом №21 «Солнышко» поселка Восточного
 А.А.Новикова
 Приказ от Восточного _____ 20 г. № _____

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием
 сезон: зимнее - весенний

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд а, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ 1								
завтрак	Икра кабачковая	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Сосиска отварная	69	7,7	16,73	0,28	182	0,00	291
	Яйцо вареное	1 шт(40 г)	5,08	4,6	0,28	63	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Бутерброд с сыром	30/7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3/1
	ИТОГО:	386,5	21,23	35,58	33,29	538,67	5,43	-
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	ИТОГО:	180	5,22	4,50	7,2	90	1,26	-
обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	2,67	2,8	17,12	104,5	8,25	86
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	5,2	290
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	707,5	30,21	20,1	77,78	611,12	17,05	-
	полдник	Салат из квашеной капусты	60	1,16	2,56	3,26	36,72	0,02
Рыба, тушеная с овощами		85	7,66	3,85	2,20	74	1,96	261
Чай с сахаром		180/1	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411

		0						
✓	Плоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	455	11,7 4	7,13	39,89	267,32	12,01	-
	ВСЕГО за 1 день:	1729	68,4	67,31	158,1 6	1507,11	35,75	--

ДЕНЬ 2

завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,94	17,92	148,8	0,9	101
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с сыром	30/3,4 / 7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3
	ИТОГО:	430,9	10,4 5	12,46	41,66	320,07	0,99	-
2 завтрак	Плоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	-
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30	11,5 7	7,59	13,83	169,98	10,16	89
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	11,7 8	12,91	14,9	223	1,13	303
	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	331
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	857,5	33,1 3	29,16	110,7 4	838,04	17,35	-
полдник	Булочка «Веснушка»	80	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	ИТОГО:	240	9,38	7,94	36	253	2,46	-
	ВСЕГО за 2 день:	1628,4	53,8 1	49,96	198,2	1455,11	30,8	-

ДЕНЬ 3

завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Кондитерские изделия	60	10,6 8	12,98	36,32	265,32	0,00	508
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68	0,00	1
	ИТОГО:	455	17,1 8	21,7	70,33	505,44	0,85	-

2 завтрак	Плоды свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	-
обед	Борщ с картофелем	250	1,61	4,84	10,92	93,75	10,53	64
	Биточек из говядины рубленный	80	12,4 4	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,65	25,75	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	717,5	21,6 6	19,6	85,18	601,52	36,76	-
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115/1 0	17,5 4	12,05	17,15	247	0,24	251
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	ИТОГО:	270	25,6 5	18,74	28,79	386	2,74	-
	ВСЕГО за 3 день:	1542, 5	64,8 9	60,44	194,1	1536,96	50,35	-

ДЕНЬ 4

завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,37	4,57	15,15	119,16	0,82	101
	Чай с сахаром	180/1 0	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	0,00	1
	ИТОГО:	405	6,26	10,25	36,1	261,16	0,8	-
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Булочка школьная	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00	455
	ИТОГО:	230	9,12	7,56	34,13	241	1,26	-
обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,63	101,25	12,00	83
	Птица отварная	76,5	16,8 8	10,88	0,00	165	0,00	317
	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,65	25,75	354
	Кисель из сушеных яблок	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13	397
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	694	25	19,02	75,33	568,92	37,88	-
	полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	82	2,87	2,20	13,80	86,60	-
Крокеты из моркови с изюмом		160	4,94	4,66	37,04	209,81	0,00	153
Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
Плоды свежие (по сезону)		100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ИТОГО:		512	12,3 1	10,76	78,93	461,4	11,43	-
	ВСЕГО за 4 день:	1851	52,5 9	47,59	224,4 9	1532,48	51,42	-

ДЕНЬ 5								
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,08	4,6	0,28	63	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
	Бутерброд с сыром	30/5/7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3
	ИТОГО:	322,5	13,03	15,93	38,27	348,71	19,87	-
2 завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	ИТОГО:	180	0,9	0	18,18	76	3,6	-
обед	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/7	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	63
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	232	0,00	295
	Пюре картофельное	140	2,84	4,47	19,02	127,82	16,90	339
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	1,44	1,44	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	694,5	24,13	22,6	82,77	612,18	28,74	-
полдник	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33	20
	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,21	20,82	134,25	0,00	331
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2	413
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	490	19,53	13,68	59,01	438,73	4,87	-
ВСЕГО за 5 день:		1687	57,59	52,27	198,41	1475,62	57,08	-
ДЕНЬ 6								
завтрак	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42
	Макаронник	155	6,38	7,96	35,96	241	-	223
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Бутерброд с сыром	30/5/7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3

	ИТОГО:	437,5	15,2 6	17,71	72,5	510,65	4,37	-
2 завтрак	кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	ИТОГО:	180	5,22	4,50	7,2	90	1,26	-
обед	Суп картофельный с клецками	220/3 0	3,02	3,93	16,42	113,23	5,06	91
	Голубцы ленивые с соусом сметанно- томатным	160/3 0	14,6 5	10,54	22,37	243,03	20,43	315
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	339
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	827,5	26,5 6	20,02	104,8 6	704,13	47,24	-
полдник	Запеканка из творога с морковью и яблочным соусом	150/3 0	15,6 6	15,42	34,78	340	1,05	252
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Фрукты свежие(по сезону)	65	0,26	0,26	6,37	28,6	6,5	386
	ИТОГО:	405	21,5	20,56	50,22	470,6	10,01	-
	ВСЕГО за 6 день:	1850	68,4 4	62,79	234,7 8	1775,38	62,88	-

ДЕНЬ 7

завтрак	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с сахаром	180/1 0	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с сыром	30/7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3/1
	ИТОГО:	407,5		9,74	11,45	40,45	303,39	0,91
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Кондитерские изделия	30	5,34	6,49	18,16	132,66	0,00	508
	ИТОГО:	210	10,5 6	10,99	25,36	222,66	1,26	-
обед	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,32	134,75	5,81	87
	Шницель рыбный натуральный	80	12,0 8	3,92	8,21	116	2,62	274
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,01	20,52	145,5	0,00	331
	Сок натуральный (напиток) промышленного	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418

	производства							
	Хлеб пшеничный	25	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	777,5	29,7 7	18,41	94,74	657,03	18,63	-
полдник	Пудинг из творога с рисом	140/ 17,5	20,6 2	13,91	26,5	313,6	0,26	250
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	ИТОГО:	437,5	23,8 7	16,72	50,66	448,6	1,43	-
	ВСЕГО за 7 день:	1832, 5	74,4 2	53,13	209,0 5	1583,04	32,23	-
ДЕНЬ 8								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,07	16,95	130,68	0,82	100
	Чай с сахаром	180/1 0	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	0,00	1
	ИТОГО:	405	7,06	9,75	37,9	272,68	0,85	-
2 завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	418
	Кондитерские изделия	60	11,5 7	14,08	39,35	287,43	0,00	508
	ИТОГО:	240	12,4 7	14,08	57,53	363,43	3,6	-
обед	Салат из зеленого горошка	70	2,08	3,6	4,37	58,5	7,7	10
	Суп картофельный	250	2,67	2,8	17,12	104,5	8,25	83
	Биточек из говядины рубленный	80	12,4 4	9,24	12,56	183	0,12	299
	Каша перловая вязкая	150	3,01	4,15	21,36	135	0,00	331
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	1,44	1,44	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	787,5	26,5 7	21,98	104,3 6	703,46	17,62	-
полдник	Булочка «Российская»	80	5,62	6,41	44,41	257	0,6	457
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	ИТОГО:	260	9,29	9,6	60,23	364	2,03	-
	ВСЕГО за 8 день:	1692, 5	55,3 9	87,81	260,0 2	1703,57	24,1	-

ДЕНЬ 9								
завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,17	4,07	16,95	130,68	0,82	100
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2	413
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	0,00	1
	ИТОГО:	405	7,06	9,75	37,9	272,68	0,85	-
2 завтрак	кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	ИТОГО:	230	9,12	7,56	34,13	241	1,26	-
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,63	4,88	6,73	77,25	13,3	77
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	321
	Кисель из плодов свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	396
	Хлеб пшеничный	25	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	857,5	26,6 1	29,0	107,8 9	718,3	39,1	-
полдник	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,4	60,06	4,03	55
	Тефтели рыбные тушеные, с соусом сметанным	80/30	10,2 8	4,97	12,43	135,22	0,39	277
	Чай с сахаром	180/1 0	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	380	14,2	8,04	44,46	307,88	4,45	-
	ВСЕГО за 9 день:	1872, 5	56,9 9	54,35	224,3 8	1539,86	45,66	-
ДЕНЬ 10								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,07	16,95	130,68	0,82	100
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
	Бутерброд с сыром	30/7,5	4,46	6,5	13,75	131,27	0,06	3 /1
	ИТОГО:	397,5	12,2 8	12,36	49,53	363,95	1,22	-
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	78	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	155	0,77	-	15,6	65,92	3,09	418
	ИТОГО:	133	1,17	0,4	25,4	109,92	13,09	-
обед	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,72	14,57	90,75	8,25	86

	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	80/60	7,38	9,03	9,81	150,06	1,11	305
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	339
	Кисель из сока натурального (напитка) промышленного производства	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,08	400
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	62,02	0,00	1/2
	ИТОГО:	777,5	15,44	17,06	87,83	563,68	28,59	-
полдник	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33	20
	Яйцо вареное	1шт(40)	5,08	4,6	0,28	63,00	0,00	227
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,3	14,64	72,6	0,00	1/1
	ИТОГО:	300	8,12	7,99	26,48	211,48	3,36	-
	<i>ВСЕГО за 10 день:</i>	<i>1708</i>	<i>37,01</i>	<i>37,81</i>	<i>189,24</i>	<i>1249,03</i>	<i>46,26</i>	<i>-</i>