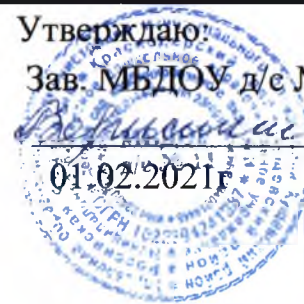


Утверждаю:

Зав. МБДОУ д/с № 11

 Е.Н. Борисенко

01.02.2021г.



**Примерное десятидневное меню для детей
раннего и дошкольного возраста,
посещающих МБДОУ д/с № 11
Кущевского района
10,5 часов пребывания**

Возрастная
категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Понедельник(1ая неделя)								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	10,36	10,71	8,49	166,84	1,73	308
Завтрак	Икра кабачковая с растительным маслом	70	0,00	0,70	0,00	6,29	6,72	121
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
Завтрак	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	0	1/13
Завтрак	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	0,07	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		393	14,67	20,56	28,33	341,6	8,52	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп крестьянский с крупой	180	1,13	2,86	7,88	62,1	1,764	51
Обед	Голубцы ленивые	200	11,66	29,34	14,00	364,82	47,34	178
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	3,6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		696	18,82	34,37	72,36	669,79	52,704	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	2,6	534
Полдник	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	166,8	0	151
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	8,80	10,32	39,16	286,8	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	42,69	65,65	149,65	1345,19	73,824	

Возрастная
категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Понедельник(1ая неделя)								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	65	6,73	6,96	5,52	108,45	1,125	308
Завтрак	Икра кабачковая с растительным маслом	50	0,00	0,50	0,00	4,49	4,8	121
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
Завтрак	Хлеб с маслом	27	1,63	5,08	9,57	81,46	0	1/13
Завтрак	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,042	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		298	9,75	14,31	21,87	243,33	5,967	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	0,94	2,39	6,57	51,75	1,47	51
Обед	Голубцы ленивые	180	10,49	26,41	12,60	328,34	42,606	178
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	3,6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		611	16,26	30,39	63,20	588,72	47,676	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	534
Полдник	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,4	0	151
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,72	7,72	23,34	191,4	2,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1209	33,13	52,82	118,21	1070,45	65,983	

Вторник (1 неделя)								
Завтрак	Рыба запеченная в омлете	120	21,65	11,51	2,35	199,18	0,624	343
Завтрак	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Завтрак	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		403	24,13	19,17	23,73	352,46	0,624	
2ой завтрак	Кисломолочный напиток	200	5,60	8,00	8,40	134	2	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,60	8,00	8,40	134	2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,92	4,98	14,20	114,42	32,16	133
Обед	Жаркое по-домашнему	210	18,46	40,17	18,31	508,96	22,302	259
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	297
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		726	26,65	47,46	72,64	818,28	58,062	
Полдник	Сырники из творога, запеченные	100	16,69	14,39	21,39	283,09	0,52	327
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	5,63	6,19	16,99	147,78	2,34	286
Полдник	Соус сметанный	25	0,47	1,89	1,35	24,42	0,07	263
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		305	22,79	22,47	39,73	455,29	2,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1634	79,17	97,10	144,50	1760,03	63,616	

Вторник (1 неделя)								
Завтрак	Рыба запеченная в омлете	100	18,04	9,59	1,96	165,98	0,52	343
Завтрак	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Завтрак	Хлеб с маслом	27	1,63	5,08	9,57	81,46	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		327	20,02	15,71	19,41	289,68	0,52	
2ой завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,6	1,8	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,04	7,20	7,56	120,6	1,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	2,19	3,74	10,65	85,81	24,12	133
Обед	Жаркое по-домашнему	180	15,82	34,43	15,70	436,25	19,116	259
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,12	10,42	42,53	3	297
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		581	22,06	39,88	57,94	674,22	46,236	
Полдник	Сырники из творога, запеченные	80	13,35	11,51	17,11	226,47	0,416	327
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	4,70	5,16	14,16	123,15	1,95	286
Полдник	Соус сметанный	22	0,41	1,66	1,19	21,49	0,062	263
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		252	18,46	18,33	32,46	371,11	2,428	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	65,58	81,12	117,37	1455,61	50,984	

Среда(1 неделя)								
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая или др молоч, каша	200	7,24	9,04	23,02	200,74	2,4	272
Завтрак	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
Завтрак	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	0,07	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		423	11,55	18,19	42,86	369,21	2,47	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный	180	12,60	2,45	11,03	115,22	3,204	77
Обед	Куриная котлета, биточки, шницель	90	15,46	17,04	9,30	246,32	3,726	209
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,13	6,85	18,42	143,84	0	243
Обед	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,63	2,07	2,30	29,92	2,965	602
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с вит или сок	170	0,37	0,00	16,91	98,53	1,462	524
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		761	38,32	30,58	85,58	777,7	11,357	
Полдник	Ватрушка с творогом	90	15,08	12,99	52,19	390,6	0,891	5/12(вар)
Полдник	Какао с молоком	170	4,93	5,44	15,62	132,51	2,21	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	20,01	18,43	67,81	523,11	3,101	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	70,28	67,60	206,05	1717,02	26,928	

Среда(1 неделя)								
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая или др молоч, каша	130	4,71	5,88	14,96	130,48	1,56	272
Завтрак	Хлеб с маслом	27	1,63	5,08	9,57	81,46	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
Завтрак	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,042	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		313	7,73	12,73	31,31	260,87	1,602	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный	150	10,50	2,04	9,20	96,02	2,67	77
Обед	Куриная котлета, биточки, шницель	80	13,74	15,14	8,26	218,95	3,312	209
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,84	4,71	12,66	98,89	0	243
Обед	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,63	2,07	2,30	29,92	2,965	602
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с вит или сок	160	0,35	0,00	15,92	92,74	1,376	524
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		626	31,99	25,55	69,51	646,15	10,323	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	13,41	11,54	46,39	347,2	0,792	5/12(вар)
Полдник	Какао с молоком	165	4,79	5,28	15,16	128,62	2,145	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		245	18,20	16,82	61,55	475,82	2,937	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1284	58,32	55,50	172,17	1429,84	24,862	

Четверг(1 неделя)								
Завтрак	Оладьи из печени	80	16,39	5,86	8,44	149,62	29,04	34/8
Завтрак	Яйцо вареные	41	5,21	4,72	0,00	64,37	0	139
Завтрак	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Завтрак	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
Завтрак	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	0,07	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	26,40	21,19	29,82	403,67	29,11	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из птицы	180	9,76	2,41	7,36	88,63	3,006	154
Обед	Котлеты рыбные любительские	90	11,88	3,76	5,64	103,9	2,826	352
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Гарнир сложный(рис отварной, овощи тушеные)	150	3,36	6,20	26,16	171,45	3,51	62
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	3,6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		736	31,03	14,54	89,64	606,85	12,942	
Полдник	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	166,8	0	151
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,60	8,00	8,40	134	2	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	8,60	11,92	38,16	300,8	2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	66,43	48,05	167,42	1358,32	54,052	

Четверг(1 неделя)								
Завтрак	Оладьи из печени	65	13,32	4,76	6,86	121,57	23,595	34/8
Завтрак	Яйцо вареные	41	5,21	4,72	0,00	64,37	0	139
Завтрак	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Завтрак	Хлеб с маслом	27	1,63	5,08	9,57	81,46	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
Завтрак	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,042	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		339	21,90	17,37	24,31	331,48	23,637	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из птицы	150	8,13	2,01	6,14	73,86	2,505	154
Обед	Котлеты рыбные любительские	80	10,56	3,34	5,02	92,36	2,512	352
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Гарнир сложный(рис отварной, овощи тушеные)	130	2,91	5,37	22,67	148,59	3,042	62
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	3,6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		641	26,43	12,31	77,86	523,44	11,659	
Полдник	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,4	0	151
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,6	1,8	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,54	9,16	22,44	204	1,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	55,27	39,24	134,41	1105,92	47,096	

Пятница(1 неделя)								
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками или др молоч.каша	200	6,96	4,46	36,28	214,24	4,24	179
Завтрак	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,84	6,22	14,30	133,1	0	2/13
Завтрак	Чай сладкий с молоком	180	4,70	5,18	15,75	129,71	2,106	505
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	16,50	15,86	66,33	477,05	6,346	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	3,31	2,88	20,90	123,95	2,538	151
Обед	Котлета, биточки ,шницель с	90	12,57	28,41	1,72	311,62	2,295	386
Обед	Макаронные изделия отварные с овощами	140	5,36	1,92	31,92	165,33	6,468	300
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	18,54	76,9	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		726	26,73	35,40	100,70	821,67	11,301	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	5,63	6,19	16,99	147,78	2,34	286
Полдник	Вафли	14	0,55	4,28	8,75	75,88	0	152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		194	6,18	10,47	25,74	223,66	2,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	49,81	62,13	202,57	1569,38	29,987	

Пятница(1 неделя)								
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками или др молоч,каша	130	4,52	2,90	23,58	139,26	2,756	179
Завтрак	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,84	6,22	14,30	133,1	0	2/13
Завтрак	Чай сладкий с молоком	150	3,91	4,32	13,12	108,09	1,755	505
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	13,27	13,44	51,00	380,45	4,511	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,76	2,40	17,41	103,29	2,115	151
Обед	Котлета, биточки ,шницель с	80	11,18	25,26	1,53	276,99	2,04	386
Обед	Макаронные изделия отварные с овощами	90	3,45	1,23	20,52	106,28	4,158	300
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,01	15,45	64,08	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		571	21,62	30,49	76,08	660,27	8,313	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	4,70	5,16	14,16	123,15	1,95	286
Полдник	Вафли	14	0,55	4,28	8,75	75,88	0	152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		164	5,25	9,44	22,91	199,03	1,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	40,54	53,77	159,79	1286,75	24,774	

Понедельник(2 неделя)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,10	6,61	26,05	187,38	1,944	273
Завтрак	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
Завтрак	Омлет с сыром	100	9,34	10,93	2,66	146,51	0,79	138
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		493	17,43	23,74	48,55	465,96	2,734	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,69	1,60	11,41	65,27	2,376	152
Обед	Плов из мяса	200	12,30	25,26	24,48	375,06	5,2	375
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	18,54	76,9	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		696	19,48	29,05	82,05	661,1	7,576	
Полдник	Вафли	14	0,55	4,28	8,75	75,88	0	152
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	2,6	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		214	6,35	10,68	18,15	195,88	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	43,66	63,87	158,55	1369,94	22,91	

Понедельник(2 неделя)								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	130	4,41	4,77	18,81	135,33	1,404	273
Завтрак	Хлеб с маслом	27	1,63	5,08	9,57	81,46	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
Завтрак	Омлет с сыром	65	6,07	7,10	1,73	95,23	0,514	138
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		372	12,11	16,95	36,89	339,11	1,918	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,41	1,33	9,51	54,39	1,98	152
Обед	Плов из мяса	180	11,07	22,73	22,03	337,55	4,68	375
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,01	15,45	64,08	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		581	16,71	25,66	68,16	565,65	6,66	
Полдник	Вафли	14	0,55	4,28	8,75	75,88	0	152
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		194	5,77	10,04	17,21	183,88	2,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1247	34,99	53,05	132,06	1135,64	20,918	

Вторник(2 неделя)								
Завтрак	Сельдь с луком	80	10,99	2,06	1,44	68,44	3,824	359
Завтрак	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	190	3,23	6,35	26,24	175,24	0	238
Завтрак	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
Завтрак	Яйцо вареные	41	5,21	4,72	0,00	64,37	0	139
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		524	21,42	19,33	47,52	440,12	3,824	
2ой завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	3,6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,00	22,86	99	3,6	
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,92	4,98	14,20	114,42	32,16	133
Обед	Гуляш из мяса	80	11,08	25,82	2,13	284,04	4,464	373
Обед	Каша пшеничная	150	3,49	3,16	19,99	119,58	0	222
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	297
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		746	22,76	36,27	76,45	712,94	40,224	
Полдник	Каша вязкая с изюмом	150	5,01	6,02	38,39	221,61	0,975	176
Полдник	Какао с молоком	170	4,93	5,44	15,62	132,51	2,21	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	9,94	11,46	54,01	354,12	3,185	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	55,02	67,06	200,84	1606,18	50,833	

Вторник(2 неделя)								
Завтрак	Сельдь с луком	80	10,99	2,06	1,44	68,44	3,824	359
Завтрак	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	170	2,89	5,68	23,48	156,79	0	238
Завтрак	Хлеб с маслом	27	1,63	5,08	9,57	81,46	0	1/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
Завтрак	Яйцо вареные	41	5,21	4,72	0,00	64,37	0	139
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		468	20,72	17,54	41,27	398,15	3,824	
2ой завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	3,6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,00	22,86	99	3,6	
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	2,19	3,74	10,65	85,81	24,12	133
Обед	Гуляш из мяса	70	9,70	22,59	1,86	248,53	3,906	373
Обед	Каша пшеничная	100	2,33	2,11	13,33	79,72	0	222
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,12	10,42	42,53	3	297
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		571	18,27	30,15	57,43	566,22	31,026	
Полдник	Каша вязкая с изюмом	150	5,01	6,02	38,39	221,61	0,975	176
Полдник	Какао с молоком	165	4,79	5,28	15,16	128,62	2,145	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	9,80	11,30	53,55	350,23	3,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534	49,69	58,99	175,11	1413,6	41,57	

Среда(2 неделя)								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке или др молоч, каша	180	5,90	7,02	19,01	161,23	1,872	254
Завтрак	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	0,07	414
Завтрак	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,84	6,22	14,30	133,1	0	2/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	13,06	16,19	41,45	363,24	1,942	
2ой завтрак	Кисломолочный напиток	200	5,60	8,00	8,40	134	2	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,60	8,00	8,40	134	2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,08	2,74	17,04	110,44	2,48	149
Обед	Суфле куриное с рисом	90	16,54	6,44	3,90	135,17	0,126	311
Обед	Икра свекольная	130	3,12	2,76	17,90	109,78	26	124
Обед	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	297
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		666	29,52	12,79	77,43	529,08	32,206	
Полдник	Запеканка из творога	100	14,66	10,80	12,79	211,48	0,62	319
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	5,63	6,19	16,99	147,78	2,34	286
Полдник	Повидло	30	0,15	0,00	21,48	82,8	0	181
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	20,44	16,99	51,26	442,06	2,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1601	68,62	53,97	178,54	1468,38	39,108	

Среда(2 неделя)								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке или др молоч.каша	130	4,26	5,07	13,73	116,44	1,352	254
Завтрак	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,042	414
Завтрак	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,84	6,22	14,30	133,1	0	2/13
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		341	10,49	13,06	34,81	298,47	1,394	
2ой завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,6	1,8	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,04	7,20	7,56	120,6	1,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,81	2,06	12,78	82,83	1,86	149
Обед	Суфле куриное с рисом	80	14,70	5,73	3,46	120,15	0,112	311
Обед	Икра свекольная	110	2,64	2,33	15,15	92,89	22	124
Обед	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,12	10,42	42,53	3	297
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		541	24,85	10,79	61,88	432,88	26,972	
Полдник	Запеканка из творога	80	11,73	8,64	10,23	169,18	0,496	319
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	4,70	5,16	14,16	123,15	1,95	286
Полдник	Повидло	25	0,12	0,00	17,90	69	0	181
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	16,55	13,80	42,29	361,33	2,446	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1317	56,93	44,85	146,54	1213,28	32,612	

Четверг(2 неделя)								
Завтрак	Вареники ленивые	130	23,31	11,17	39,77	355,72	0,78	331
Завтрак	Соус сметанный	25	0,47	1,89	1,35	24,42	0,07	263
Завтрак	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	0	1/13
Завтрак	Чай сладкий с молоком	180	4,70	5,18	15,75	129,71	2,106	505
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	30,47	24,44	68,57	609,41	2,956	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,47	11,34	7,90	154,17	4,59	154
Обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,40	6,10	6,08	117,36	7,2	349
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Картофельное пюре	200	3,54	4,34	23,06	141,86	0,36	434
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Компот из сока и сухофруктов с витамин,	180	0,54	0,00	22,01	92,41	1,44	283
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		816	25,08	23,95	86,67	649,67	13,59	
Полдник	Пирог с капустой	80	6,15	5,38	33,52	206,77	18,088	175
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	6,15	5,38	41,66	239,28	18,088	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	62,10	54,17	206,70	1545,36	44,634	

Четверг(2 неделя)								
Завтрак	Вареники ленивые	100	17,93	8,59	30,59	273,63	0,6	331
Завтрак	Соус сметанный	22	0,41	1,66	1,19	21,49	0,062	263
Завтрак	Хлеб с маслом	27	1,63	5,08	9,57	81,46	0	1/13
Завтрак	Чай сладкий с молоком	150	3,91	4,32	13,12	108,09	1,755	505
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		299	23,88	19,65	54,47	484,67	2,417	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,56	9,45	6,58	128,48	3,825	154
Обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,67	5,08	5,07	97,8	6	349
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Картофельное пюре	180	3,19	3,91	20,75	127,67	0,324	434
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Компот из сока и сухофруктов с витамин,	160	0,48	0,00	19,57	82,14	1,28	283
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		691	20,83	20,03	73,14	545,72	11,429	
Полдник	Пирог с капустой	80	6,15	5,38	33,52	206,77	18,088	175
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	6,15	5,38	40,30	233,86	18,088	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	51,26	45,46	177,71	1311,25	41,934	

Пятница(2 неделя)								
Завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	140	7,83	6,71	26,17	194,95	0,294	208
Завтрак	Икра кабачковая с растительным маслом	70	0,00	0,70	0,00	6,29	6,72	121
Завтрак	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	0	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		418	9,96	7,66	47,39	293,56	7,014	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный	180	12,60	2,45	11,03	115,22	3,204	77
Обед	Печень, тушеная в сметане	90	17,74	7,78	7,73	173,12	31,194	105
Обед	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	0	9
Обед	Гарнир сложный(рис отварной, овощи тушеные)	150	3,36	6,20	26,16	171,45	3,51	62
Обед	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0	114
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	115
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	18,54	76,9	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		736	39,19	18,62	91,08	680,56	37,908	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	2,6	534
Полдник	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	166,8	0	151
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	8,80	10,32	39,16	286,8	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	58,35	37,00	187,43	1307,92	57,522	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15464	596,13	616,60	1802,25	15047,72	463,414	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1546,4	59,61	61,66	180,23	1504,772	46,3414	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			15,85	36,88	47,91	15047,72	12,32	

Пятница(2 неделя)								
Завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	90	5,03	4,31	16,82	125,32	0,189	208
Завтрак	Икра кабачковая с растительным маслом	50	0,00	0,50	0,00	4,49	4,8	121
Завтрак	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		311	6,63	5,00	33,41	201,76	4,989	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10	199
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
Обед	Суп картофельный	150	10,50	2,04	9,20	96,02	2,67	77
Обед	Печень, тушеная в сметане	75	14,78	6,49	6,44	144,26	25,995	105
Обед	Салат по сезону	50	0,35	1,04	1,10	15,15	0	9
Обед	Гарнир сложный(рис отварной, овощи тушеные)	130	2,91	5,37	22,67	148,59	3,042	62
Обед	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	9,81	44,86	0	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	115
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,01	15,45	64,08	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		606	32,42	15,50	74,93	562,58	31,707	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	534
Полдник	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,4	0	151
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,72	7,72	23,34	191,4	2,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1217	46,17	28,62	141,48	1002,74	49,036	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12918	491,88	513,42	1474,85	12425,08	399,769	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1291,8	49,19	51,34	147,49	1242,508	39,9769	
Содержание белков, жиров, углеводов в			15,84	37,19	47,48	12425,08	12,87	