

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда грамм | Пищевые веществаграмм | Энергетическая ценность ккал. | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 |  | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет | от 1 до 3 лет | от 3-7лет | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет |  |
| Завтрак | Каша манная молочная  | 180 | 200 | 6,63 | 7,14 | 8,09 | 8,14 | 21,67 | 25,06 | 184,8 | 201,2 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 7,87 | 8,76 | 15,84 | 16,05 | 30,05 | 36,18 | 293,65 | 324,3 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из белокачан. капусты | 50 | 50 | 0,85 | 0,85 | 1,05 | 1,05 | 4,35 | 4,35 | 26,8 | 26,8 | 20,35 | 20,35 | 20 |
|  | Суп картоф. с бобовыми | 150 | 200 | 3,73 | 4,95 | 3,3 | 3,95 | 14,05 | 18,55 | 99,97 | 128,12 | 9,0 | 11,8 | 81 |
|  | Котлета рыбная | 60 | 70 | 8,64 | 10,91 | 0,18 | 0,22 | 9,47 | 12,31 | 94,4 | 123,72 | 0,18 | 0,24 | 255 |
|  | Пюре картофельное  | 100/4 | 120/5 | 2,14 | 2,57 | 3,72 | 4,61 | 14,53 | 17,44 | 125,27 | 151,65 | 22,73 | 27,27 | 321 |
|  | Напиток из сока | 150 | 180 | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 17,33 | 19,52 | 66,38 | 75,85 | 20,0 | 20,0 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 19,84 | 25,32 | 9,24 | 11,23 | 90,9 | 113,6 | 543,68 | 709,04 | 73,76 | 81,26 |  |
|   | Кондитерские изделия | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 2,53 | 2,67 | 2,2 | 2,2 | 38,82 | 42,76  | 176,71 | 192,3 | 0 | 0 |  |
| Полдник  | Кисель из концентрата  | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 883 |
|  | Кондитерские изделия  | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого  |  |  | 2,53 | 2,67 | 2,2 | 2,2 | 38,82 | 42,76 | 176,71 | 192,3 | 0 | 0 |  |
|  | Всего |  |  | 32,77 | 39,42 | 29,48 | 31,68 | 198,56 | 235,3 | 1190,74 | 1417,94 | 76,1 | 83,6 |  |
| День 2 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,08 | 5,08 | 4,06 | 4,06 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 | 213 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 7,87 | 8,76 | 15,84 | 16,05 | 30,05 | 36,18 | 293,65 | 324,3 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 50 | 0,54 | 0,54 | 2,0 | 2,0 | 4,86 | 4,86 | 38,552 | 38,52 | 5,6 | 5,6 | 33 |
|  | Рассольник со сметаной | 150 | 200 | 1,47 | 1,9 | 4,17 | 4,75 | 11,08 | 14,66 | 87,77 | 108,62 | 10,37 | 13,82 | 76 |
|  | Котлета мясная | 60 | 70 | 12,79 | 14,38 | 10,22 | 11,44 | 8,18 | 10,0 | 176,37 | 200,87 | 0,5 | 0,5 | 282 |
|  | Макаронные изделия отвар. | 100 | 120 | 3,58 | 4,21 | 2,55 | 3,34 | 23,73 | 27,92 | 134,41 | 161,24 | 0,4 | 0,4 | 376 |
|  | Компот из суш. фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 20,0 | 20,0 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 19,84 | 25,32 | 9,24 | 11,23 | 90,9 | 113,6 | 543,68 | 709,04 | 73,76 | 81,26 |  |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 395 |
|  | Булочка школьная  | 50 | 50 | 3,64 | 3,64 | 6,26 | 6,26 | 26,96 | 26,96 | 179,0 | 179,0 | 0 | 0 | 469 |
|  | Итого |  |  | 6,95 | 7,72 | 9,88 | 10,58 | 43,27 | 45,29 | 282,41 | 302,78 | 0 | 0 |  |
|  | Всего |  |  | 35,825 | 40,8 | 41,46 | 86,64 | 159,67 | 300,07 | 1146,45 | 1129,46 | 113,63 | 43,68 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 3 | Оладьи с маслом слив. И сахаром | 100/3/30 | 120/3/5 | 7,55 | 9,84 | 10,17 | 12,9 | 47,33 | 55,57 | 305,3 | 380,78 | 0 | 0 |  |
| Завтрак | Молоко кипячоное | 150 | 180 | 4,2 | 5,04 | 4,8 | 5,78 | 7,05 | 8,46 | 87,0 | 104,4 | 2,6 | 2,34 |  |
|  | Итого |  |  | 11,42 | 14,88 | 14,97 | 18,68 | 54,38 | 64,03 | 392,3 | 485,18 | 2,6 | 2,34 |  |
|  | Всего |  |  | 41,66 | 51,63 | 52,75 | 48,16 | 214,15 | 256,57 | 1406,34 | 1710,82 | 78,7 | 85,94 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 180 | 4,02 | 4,82 | 4,5 | 5,53 | 16,61 | 20,16 | 85,89 | 120,0 | 1,76 | 2,1 | 397 |
|  | Итого |  |  | 13,02 | 14,59 | 21,01 | 22,37 | 52,51 | 61,55 | 414,19 | 476,8 | 4,1 | 4,44 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 50 | 50 | 0,57 | 0,57 | 1,03 | 1,03 | 5,24 | 5,24 | 30,43 | 30,43 | 18,85 | 18,85 | 40 |
|  | Щи из св.капуст. с картофел. | 150/5 | 200/5 | 1,57 | 2,03 | 4,09 | 4,63 | 7,59 | 9,89 | 72,82 | 88,48 | 23,2 | 30,72 | 67 |
|  | Плов | 140 | 145 | 15,2 | 16,47 | 17,23 | 18,51 | 26,22 | 26,27 | 323,31 | 340,18 | 2,25 | 2,25 | 304 |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20,0 | 20,0 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 21,64 | 24,93 | 23,41 | 256,7 | 84,92 | 99,92 | 633,19 | 727,24 | 65,8 | 73,42 |  |
| Полдник | Рагу овощное | 120 | 150 | 11,86 | 13,56 | 2,24 | 3,36 | 16,18 | 21,56 | 93,88 | 127,97 | 40,9 | 50,0 | 215 |
|  | Яйцо вареное | 1шт. | 1шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 | 41 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 20,32 | 22,79 | 9,7 | 11,15 | 57,53 | 70,85 | 354,19 | 426,26 | 40,9 | 50,0 |  |
|  | Всего |  |  | 54,98 | 62,31 | 54,12 | 59,19 | 194,96 | 232,32 | 1401,57 | 1630,3 | 110,8 | 127,86 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 200 | 6,13 | 6,48 | 8,09 | 8,14 | 22,19 | 25,76 | 184,1 | 201,6 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 395 |
|  | Итого |  |  | 11,06 | 12,95 | 19,62 | 20,7 | 49,62 | 60,7 | 410,64 | 476,98 | 3,84 | 4,1 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из свежей капусты | 50 | 50 | 0,85 | 0,85 | 1,05 | 1,05 | 4,35 | 4,35 | 26,8 | 26,8 | 20,35 | 20,35 | 20 |
|  | Суп картоф. с макар. издел. | 150 | 200 | 2,06 | 2,27 | 3,76 | 3,78 | 15,99 | 17,39 | 62,22 | 68,96 | 10,2 | 13,6 | 82 |
|  | Жаркое по- домашнему | 150 | 185 | 15,03 | 16,69 | 15,34 | 18,0 | 21,03 | 23,89 | 281,31 | 324,43 | 32,41 | 42,85 | 276 |
|  | Компот из суш. фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 0,4 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 22,5 | 25,93 | 21,14 | 24,26 | 93,02 | 110,03 | 598,41 | 709,79 | 64,86 | 78,8 |  |
| Полдник | Запеканка из творога с молочно- сметанным соусом | 100/20 | 100/50 | 17,95 | 21,77 | 14,59 | 17,57 | 18,65 | 23,48 | 305,77 | 353,48 | 0,97 | 1,31 | 237 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 17,95 | 21,77 | 14,59 | 17,57 | 29,63 | 36,91 | 347,46 | 405,18 | 0,97 | 1,31 |  |
|  | Всего |  |  | 51,51 | 60,65 | 55,35 | 62,53 | 172,27 | 207,64 | 1356,48 | 1591,92 | 69,67 | 84,21 |  |
| День 5 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | 6,73 | 7,28 | 8,87 | 9,18 | 19,0 | 21,5 | 181,35 | 196,6 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 8,35 | 9,67 | 16,78 | 17,42 | 41,10 | 51,54 | 346,14 | 399,37 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат зимний | 50 | 50 | 0,97 | 0,97 | 3,12 | 3,12 | 4,52 | 4,52 | 47,33 | 47,33 | 9,1 | 9,1 | 22 |
|  | Борщ с капуст. и картоф. | 150/5 | 200/5 | 1,27 | 1,64 | 4,04 | 4,57 | 8,3 | 11,01 | 72,79 | 89,29 | 12,56 | 16,77 | 57 |
|  | Биточки рубленные | 60 | 70 | 13,82 | 15,38 | 13,0 | 14,38 | 8,66 | 10,53 | 207,5 | 233,61 | 0,5 | 0,5 | 305 |
|  | Макарон. издел. отварные | 100 | 120 | 3,58 | 4,21 | 2,55 | 3,34 | 23,73 | 27,92 | 134,41 | 161,24 | 0 | 0 | 317 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 382 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 24,56 | 28,82 | 23,7 | 26,84 | 96,09 | 119,06 | 690,82 | 827,89 | 23,66 | 27,97 |  |
| Полдник | Котлеты манные с молочно сметанным соусом | 100/20 | 100/30 | 6,15 | 6,6 | 9,81 | 10,83 | 31,13 | 32,36 | 238,23 | 254,13 | 0,27 | 0,41 | 198 |
|  | Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4,2 | 5,04 | 4,8 | 5,78 | 7,05 | 8,46 | 87,0 | 104,4 | 1,95 | 2,34 |  |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 12,19 | 13,48 | 16,81 | 18,81 | 57,29 | 59,93 | 424,01 | 457,31 | 2,22 | 2,75 |  |
|  | Всего |  |  | 45,1 | 51,97 | 57,29 | 63,07 | 194,48 | 230,53 | 1460,97 | 1684,57 | 28,22 | 33,06 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1шт. | 1шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 | 41 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 6,7 | 7,47 | 12,51 | 12,84 | 22,38 | 30,32 | 227,63 | 265,61 | 0 | 0 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 50 | 0,54 | 0,54 | 2,0 | 2,0 | 4,86 | 4,86 | 38,52 | 38,52 | 5,6 | 5,6 | 33 |
|  | Суп лапша домашняя | 150 | 200 | 2,43 | 3,08 | 4,01 | 4,77 | 9,39 | 11,98 | 83,59 | 103,55 | 1,52 | 1,92 | 86 |
|  | Гуляш | 45/25 | 45/25 | 12,96 | 14,19 | 15,72 | 17,0 | 2,52 | 2,57 | 203,39 | 220,26 | 2,3 | 2,3 | 277 |
|  | Каша гречневая с маслом сливочным | 100 | 120 | 3,82 | 5,09 | 3,17 | 4,22 | 18,66 | 24,88 | 120,33 | 160,44 | 0 | 0 | 313 |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20,0 | 20,0 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 24,05 | 28,76 | 25,96 | 29,49 | 81,3 | 102,81 | 652,46 | 790,92 | 30,92 | 31,42 |  |
| Полдник | Котлета рисовая с молочно- сметанным соусом | 100/20 | 100/30 | 6,15 | 6,6 | 9,81 | 10,83 | 31,13 | 32,36 | 238,23 | 251,13 | 0,27 | 0,41 | 198 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 395 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 10,62 | 12,22 | 13,93 | 15,81 | 55,68 | 61,67 | 384,42 | 431,91 | 1,77 | 2,17 |  |
|  | Всего |  |  | 41,73 | 48,45 | 52,4 | 58,14 | 159,36 | 194,8 | 1264,51 | 1488,47 | 32,69 | 33,59 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,62 | 6,16 | 5,28 | 7,04 | 21,55 | 28,73 | 127,6 | 170,1 | 1,56 | 2,08 | 93 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 6,24 | 8,55 | 13,19 | 15,28 | 43,65 | 58,77 | 292,39 | 372,87 | 1,56 | 2,08 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из моркови | 50 | 50 | 0,64 | 0,64 | 1,05 | 1,05 | 5,14 | 5,14 | 29,53 | 29,53 | 2,2 | 2,2 | 41 |
|  | Суп картоф. с бобовыми | 150 | 200 | 3,73 | 4,95 | 3,3 | 3,92 | 14,05 | 18,55 | 99,97 | 128,12 | 9,0 | 11,8 | 81 |
|  | Шницель мясной | 70 | 80 | 12,79 | 14,38 | 10,22 | 11,44 | 8,18 | 10,0 | 176,37 | 200,87 | 0,5 | 0,5 | 282 |
|  | Рис отварной с маслом слив. | 100 | 120 | 2,24 | 2,85 | 2,52 | 3,3 | 24,3 | 28,6 | 132,03 | 158,44 | 0 | 0 | 315 |
|  | Напиток из сока | 150 | 180 | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 17,33 | 19,52 | 66,38 | 75,85 | 20,0 | 20,0 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,5 | 28,09 | 17,92 | 20,81 | 97,43 | 117,75 | 640,89 | 767,21 | 33,2 | 36,1 |  |
| Полдник | Омлет натуральный | 80 | 80 | 6,8 | 6,8 | 9,41 | 9,41 | 3,13 | 3,13 | 126,41 | 126,41 | 0 | 0 | 215 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 150 | 3,53 | 3,53 | 3,14 | 3,14 | 10,49 | 10,49 | 84,49 | 84,49 | 79,23 | 79,23 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 13,33 | 13,71 | 15,25 | 15,41 | 51,95 | 57,14 | 394,12 | 417,85 | 79,23 | 79,23 |  |
|  | Всего |  |  | 43,07 | 50,35 | 46,36 | 51,5 | 193,03 | 233,66 | 1327,4 | 1557,93 | 113,99 | 117,41 |  |
| День8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 200 | 7,38 | 7,38 | 8,6 | 8,6 | 24,78 | 24,78 | 205,2 | 205,2 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 8,62 | 9 | 16,35 | 16,51 | 44,14 | 49,33 | 355,74 | 379,47 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Сельдь порционная | 25 | 25 | 4,25 | 4,25 | 2,13 | 2,13 | 0 | 0 | 36,25 | 36,25 | 0,33 | 0,33 | 8 |
|  | Свекольник со сметаной | 150/5 | 200/5 | 1,51 | 1,95 | 4,1 | 4,65 | 9,93 | 13,12 | 80,44 | 99,16 | 11,1 | 14,72 | 172 |
|  | Тефтели мясные | 60/30 | 70/30 | 13,66 | 15,99 | 16,7 | 18,02 | 7,61 | 9,78 | 236,12 | 262,93 | 1,35 | 1,35 | 287 |
|  | Пюре картофельное | 100/4 | 120/5 | 2,14 | 2,57 | 3,72 | 4,61 | 14,53 | 17,44 | 125,27 | 151,65 | 22,73 | 27,27 | 321 |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20,0 | 20,0 | 372 |
|  | Хлеб ржаной  | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,48 | 29,85 | 27,55 | 30,58 | 75,2 | 95,37 | 670,46 | 789,64 | 57,01 | 65,27 |  |
| Полдник | Оладьи с маслом и сахаром | 100/3/3 | 120/3/3 | 7,22 | 9,84 | 10,17 | 12,90 | 47,33 | 55,57 | 305,3 | 380,78 | 0 | 0 | 449 |
|  | Какао с молоком | 150 | 180 | 4,02 | 4,82 | 4,5 | 5,53 | 16,61 | 20,16 | 85,89 | 120,0 | 1,76 | 2,1 | 397 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 12,4 | 16,2 | 15,17 | 19,09 | 72,18 | 86,71 | 433,94 | 557,78 | 1,76 | 2,1 |  |
|  | Всего |  |  | 44,5 | 55,05 | 59,07 | 66,18 | 191,51 | 229,41 | 1460,14 | 1726,89 | 61,11 | 69,71 |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 200 | 6,13 | 6,48 | 8,09 | 8,14 | 22,19 | 25,76 | 185,1 | 201,6 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 395 |
|  | Итого |  |  | 10,68 | 12,18 | 19,46+ | 20,37 | 46,88 | 55,21 | 397,39 | 448,48 | 3,84 | 4,1 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 50 | 50 | 0,57 | 0,57 | 1,03 | 1,03 | 5,24 | 5,24 | 30,43 | 30,43 | 18,85 | 18,85 | 40 |
|  | Суп картофельн с клецками | 150 | 200 | 3,93 | 4,45 | 3,69 | 4,52 | 19,65 | 23,98 | 127,97 | 154,48 | 9,8 | 14,8 | 85 |
|  | Плов | 140 | 145 | 14,73 | 16,02 | 14,93 | 16,05 | 25,74 | 25,74 | 298,72 | 313,98 | 2,25 | 2,25 | 304 |
|  | Компот из суш. фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 0,4 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,41 | 26,39 | 20,48 | 22,7 | 99,54 | 113,87 | 670,95 | 759,99 | 32,8 | 37,9 |  |
| Полдник | Винегрет овощной | 100 | 100 | 1,35 | 1,35 | 6,16 | 6,16 | 7,69 | 7,69 | 91,6 | 91,6 | 33,55 | 33,55 | 45 |
|  | Яйцо вареное | 1шт. | 1шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 | 213 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 9,43 | 9,81 | 13,46 | 13,62 | 46,3 | 51,49 | 337,66 | 361,39 | 33,55 | 33,55 |  |
|  | Всего |  |  | 43,52 | 48,38 | 53,4 | 56,69 | 192,72 | 220,57 | 1406,0 | 1569,86 | 70,19 | 75,55 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | 6,73 | 7,28 | 8,87 | 9,18 | 19,0 | 21,5 | 181,35 | 196,6 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 8,35 | 9,67 | 16,78 | 17,42 | 41,1 | 51,54 | 346,14 | 399,37 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат зимний | 50 | 50 | 0,97 | 0,97 | 3,12 | 3,12 | 4,52 | 4,52 | 47,33 | 47,33 | 9,1 | 9,1 | 22 |
|  | Суп картофельный с крупой | 150 | 200 | 1,65 | 2,0 | 3,21 | 3,78 | 14,63 | 17,53 | 94,03 | 108,32 | 10,2 | 13,6 | 80 |
|  | Голубцы ленивые | 135 | 175 | 11,62 | 12,92 | 13,77 | 15,69 | 12,40 | 13,26 | 228,55 | 250,18 | 15,03 | 20,03 | 298 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 382 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,66 | 0,99 | 10,98 | 16,47 | 57 | 85,5 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 19,16 | 22,51 | 21,09 | 24,02 | 82,43 | 100,39 | 598,7 | 702,25 | 35,83 | 44,33 |  |
| Полдник | Запеканка из творога с молочно- сметанным соусом | 100/20 | 120/30 | 17,95 | 21,77 | 14,59 | 17,57 | 18,65 | 23,48 | 305,77 | 353,48 | 0,97 | 1,31 | 237 |
|  | Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4,2 | 5,04 | 4,8 | 5,78 | 7,05 | 8,46 | 87,0 | 104,4 | 1,95 | 2,34 |  |
|  | Итого |  |  | 22,15 | 26,81 | 19,39 | 23,35 | 25,7 | 31,94 | 392,77 | 457,88 | 2,92 | 3,68 |  |
|  | Всего |  |  | 49,66 | 58,99 | 57,26 | 64,79 | 149,23 | 183,87 | 1337,61 | 1559,5 | 41,09 | 50,32 |  |

Необходимо предусмотреть ежедневную С- витаминизацию 3-х блюд

Меню разработала технолог службы питания Исаева Н.Г.