



## **Примерное десятидневное меню на зимнее - весенний период для детей раннего и дошкольного возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ Красногвардейского района Ставропольского края**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания.  
Учебно-методическое пособие /Сост А.В.Румянцев – 3-е издание переработанное и дополненное. –Москва.:  
Издательство «Дело и Сервис», 2002г./

| №<br>рецептур<br>ы | прием пищи, наименование блюда           | масса<br>порции | химический состав |       |          | энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |    |     | минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|----------|------------------------------------------|---------------|-------|----|-----|---------------------------|-------|-------|-------|
|                    |                                          |                 | белки             | жиры  | углеводы |                                          | В1            | С     | А  | Е   | Са                        | Р     | Mg    | Fe    |
| 1                  | 2                                        | 3               | 4                 | 5     | 6        | 7                                        | 8             | 9     | 10 | 11  | 12                        | 13    | 14    | 15    |
| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ        |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
| Завтрак            |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
| 182                | каша вязкая молочная из крупы рисовой    | 150             | 2.32              | 3.8   | 24.07    | 132.75                                   | 0             | 0     | 0  | 0   | 0                         | 0     | 0     | 0     |
|                    | хлеб пшеничный                           | 40              | 2.47              | 0.87  | 16.75    | 85.77                                    | 0.04          | 0     | 0  | 0   | 8                         | 26    | 5.6   | 0.36  |
| 14                 | масло сливочное                          | 10              | 0.08              | 7.25  | 0.13     | 66                                       | 0             | 0     | 40 | 0   | 2.4                       | 3     | 0     | 0.02  |
| 376                | чай с сахаром                            | 150/8           | 0.15              | 0     | 10.5     | 21                                       | 0             | 0     | 0  |     | 4.5                       | 0     | 0     | 0.3   |
|                    | итого:                                   | 350             | 5.02              | 11.92 | 51.45    | 305.52                                   | 0.04          | 0     | 40 | 0   | 14.9                      | 29    | 5.6   | 0.68  |
| Второй завтрак     |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
|                    | Сок фруктовый                            | 150             | 0.75              | 0     | 15.15    | 63.6                                     | 0             | 4     | 0  | 0   | 14                        | 10    | 0     | 2.8   |
|                    | итого:                                   | 150             | 0.75              | 0     | 15.15    | 63.6                                     | 0             | 4     | 0  | 0   | 14                        | 10    | 0     | 2.8   |
| обед               |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
| 75                 | икра свекольная                          | 40              | 0.7               | 3.22  | 4.03     | 48.88                                    | 0.02          | 4.25  | 0  | 0   | 13.4                      | 0     | 0     | 0.52  |
| 88                 | Щи из свежей капусты с картофелем        | 150             | 3.82              | 6.04  | 4.96     | 94.22                                    | 0             | 21.16 | 0  | 0   | 36.53                     | 0     | 13.8  | 1.08  |
| 234                | Котлеты рыбные                           | 60              | 11.77             | 9.18  | 14.85    | 192                                      | 0.064         | 0.7   | 0  | 0   | 38.85                     | 121.8 | 13.85 | 0.36  |
| 125                | картофель отварной                       | 120             | 2.48              | 5.6   | 16.67    | 133.57                                   | 0             | 17.24 | 0  | 0   | 21.87                     | 0     | 24.93 | 1.07  |
|                    | хлеб пшеничный                           | 20              | 0.67              | 0.44  | 8.38     | 42.8                                     | 0.02          | 0     | 0  | 0   | 4                         | 13    | 2.8   | 0.18  |
|                    | хлеб ржаной                              | 30              | 2.6               | 1     | 12.8     | 77.7                                     | 8.7           | 0.1   | 0  | 0.7 | 2.2                       | 3     | 0     | 4.7   |
| 354                | Кисель плодоягодный (С-витаминизация)    | 150/35 мг       | 0.083             | 0.09  | 18.83    | 89.4                                     | 0             | 1.37  | 0  | 0   | 8.6                       | 0     | 2.73  | 0.43  |
|                    | итого:                                   | 570             | 22.123            | 25.57 | 80.52    | 678.57                                   | 8.804         | 44.82 | 0  | 0.7 | 125.45                    | 137.8 | 58.11 | 8.34  |
| Полдник            |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
|                    | Печенье весовое                          | 60              | 4.5               | 7.08  | 44.94    | 250.26                                   | 0             | 0     | 0  | 0   | 0                         | 0     | 0     | 0     |
| 379                | кофейный напиток с молоком               | 150             | 2.4               | 20.1  | 11.93    | 75.45                                    | 0             | 0.97  | 0  | 0   | 94.34                     | 0     | 10.5  | 0.1   |
|                    | итого:                                   | 210             | 6.9               | 27.18 | 56.87    | 325.71                                   | 0             | 0.97  | 0  | 0   | 94.34                     | 0     | 10.5  | 0.1   |
|                    | итого за весь день                       | 1280            | 34.793            | 64.67 | 203.99   | 1373.4                                   | 8.844         | 49.79 | 40 | 0.7 | 248.69                    | 176.8 | 74.21 | 11.92 |
| ДЕНЬ ВТОРОЙ        |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
| Завтрак            |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
| 1                  | 2                                        | 3               | 4                 | 5     | 6        | 7                                        | 8             | 9     | 10 | 11  | 12                        | 13    | 14    | 15    |
| 181                | Каша жидкая молочная из манной крупы     | 150             | 4.58              | 8.04  | 24.28    | 188.25                                   | 0             | 0.88  | 0  | 0   | 100.33                    | 15.23 | 0     | 0.35  |
|                    | хлеб пшеничный                           | 30              | 1.85              | 0.65  | 12.56    | 64.33                                    | 0.03          | 0     | 0  | 0   | 6                         | 19.5  | 4.2   | 0.27  |
| 14                 | масло сливочное                          | 10              | 0.08              | 7.25  | 0.13     | 66                                       | 0             | 0     | 40 | 0   | 2.4                       | 3     | 0     | 0.02  |
| 15                 | сыр Российский                           | 10              | 2.26              | 2.93  | 0        | 36                                       | 0.01          | 0.07  | 26 | 0   | 88                        | 50    | 3.5   | 0.1   |
| 376                | чай с сахаром                            | 150/8           | 0.15              | 0     | 10.5     | 21                                       | 0             | 0     | 0  |     | 4.5                       | 0     | 0     | 0.3   |
|                    | итого:                                   | 350             | 8.92              | 18.87 | 47.47    | 375.58                                   | 0.04          | 0.95  | 66 | 0   | 201.23                    | 87.73 | 7.7   | 1.04  |
| Второй завтрак     |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
|                    | Фрукты свежие по сезону (яблоко)         | 1 шт            | 0.8               | 0.8   | 19.6     | 94                                       | 0             | 20    | 0  | 0   | 32                        | 22    | 0.1   | 44    |
|                    | итого:                                   | 200             | 0.8               | 0.8   | 19.6     | 94                                       | 0             | 20    | 0  | 0   | 32                        | 22    | 0.1   | 44    |
| обед               |                                          |                 |                   |       |          |                                          |               |       |    |     |                           |       |       |       |
| 231                | капуста тушеная                          | 40              | 0.83              | 1.3   | 3.78     | 30.05                                    | 0             | 6.86  | 0  | 0   | 22.18                     | 0     | 8.26  | 0     |
| 103                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150             | 4.6               | 5.15  | 10.28    | 105.85                                   | 0             | 5.14  | 0  | 0   | 15.02                     | 0     | 16.46 | 0.66  |
| 268                | биточки из мяса говядины                 | 60              | 9.9               | 14.52 | 8.6      | 206.4                                    | 0             | 0.21  | 0  | 0   | 25.89                     | 0     | 33.47 | 1.68  |
| 228                | Соус красный основной                    | 30              | 0.48              | 1.37  | 2.16     | 21.7                                     | 0.01          | 0     | 0  | 0   | 0                         | 0     | 0     | 0.27  |
| 302                | каша гречневая рассыпчатая               | 120             | 3.86              | 4.67  | 26.8     | 172.67                                   | 0.1           | 0     | 0  | 0   | 7.94                      | 31.33 | 10.02 | 0.52  |

|                |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
|----------------|----------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|------|-----|--------|--------|--------|--------|
|                | хлеб пшеничный                               | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02   | 0      | 0    | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18   |
|                | хлеб ржаной                                  | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7    | 0.1    | 0    | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7    |
| 349            | компот из сухофруктов (С-<br>витаминаизация) | 150/35 мг | 0.5    | 0.07  | 24     | 99.6    | 0      | 0.55   | 0    | 0   | 24.36  | 0      | 13.09  | 0.53   |
|                | итого:                                       | 600       | 23.44  | 28.52 | 96.8   | 756.77  | 8.83   | 12.86  | 0    | 0.7 | 101.59 | 47.33  | 84.1   | 8.54   |
| Полдник        |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
| 431.432        | ОЛАДЬИ с джемом                              | 60/10     | 2.58   | 4.3   | 14.28  | 1.35    | 0.13   | 0.18   | 0    | 0   | 50.64  | 19.2   | 71.1   | 1.1    |
| 382            | какао с молоком                              | 150       | 3.06   | 2.65  | 13.18  | 88.95   | 0      | 1.19   | 0    | 0   | 114.17 | 0      | 16     | 0.36   |
|                | итого:                                       | 210       | 5.64   | 6.95  | 27.46  | 90.3    | 0.13   | 1.37   | 0    | 0   | 164.81 | 19.2   | 87.1   | 1.46   |
|                | итого за весь день                           | 1360      | 38.8   | 55.14 | 191.33 | 1316.65 | 9      | 35.18  | 66   | 0.7 | 499.63 | 176.26 | 179    | 55.04  |
| ДЕНЬ ТРЕТИЙ    |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
| Завтрак        |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
| 1              | 2                                            | 3         | 4      | 5     | 6      | 7       | 8      | 9      | 10   | 11  | 12     | 13     | 14     | 15     |
| 210            | омлет натуральный                            | 60        | 6.18   | 10.2  | 0.96   | 102.86  | 0      | 0.12   | 0    | 0   | 38.23  | 0      | 8.03   | 1.11   |
|                | икра кабачковая                              | 80        | 0.96   | 3.77  | 6.18   | 62.4    | 0.04   | 7.68   | 0    | 0   | 25.6   | 0      | 0      | 0.33   |
| 14             | масло сливочное                              | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0      | 0      | 40   | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02   |
| 15             | сыр Российский                               | 10        | 2.26   | 2.93  | 0      | 36      | 0.01   | 0.07   | 26   | 0   | 88     | 50     | 3.5    | 0.1    |
|                | Хлеб цельный йодообогащенный                 | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04   | 0      | 0    | 0   | 8      | 26     | 5.6    | 0.36   |
| 376            | чай с сахаром                                | 150/8     | 0.15   | 0     | 10.5   | 21      | 0      | 0      | 0    |     | 4.5    | 0      | 0      | 0.3    |
|                | итого:                                       | 350       | 12.1   | 25.02 | 34.52  | 374.03  | 0.09   | 7.87   | 66   | 0   | 166.73 | 79     | 17.13  | 2.22   |
| Второй завтрак |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
|                | Сок фруктовый                                | 150       | 0.75   | 0     | 15.15  | 63.6    | 0      | 4      | 0    | 0   | 14     | 10     | 0      | 2.8    |
|                | итого:                                       | 150       | 0.75   | 0     | 15.15  | 63.6    | 0      | 4      | 0    | 0   | 14     | 10     | 0      | 2.8    |
| обед           |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
| 75             | икра морковная                               | 40        | 0.62   | 3.25  | 3.68   | 46.66   | 0.016  | 1.46   | 0    | 0   | 17.68  | 0      | 0      | 0.33   |
| 84             | Борщ с фасолью и картофелем                  | 150       | 4.89   | 6.14  | 8.88   | 117.02  | 0      | 7.25   | 0    | 0   | 39.55  | 0      | 21.21  | 1.3    |
| 322            | Котлеты из птицы                             | 60        | 9.05   | 9.47  | 9.45   | 159     | 0.053  | 0.075  | 0.4  | 0   | 11.4   | 13.73  | 82.95  | 1.088  |
| 305            | рис припущенный                              | 120       | 6.88   | 7.36  | 274.4  | 196.32  | 2.4    | 0.16   | 12   | 0   | 0.72   | 5.84   | 0      | 6.64   |
|                | хлеб пшеничный                               | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02   | 0      | 0    | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18   |
|                | хлеб ржаной                                  | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7    | 0.1    | 0    | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7    |
| 354            | Кисель плодоягодный (С-<br>витаминаизация)   | 150/35 мг | 0.083  | 0.09  | 18.83  | 89.4    | 0      | 1.37   | 0    | 0   | 8.6    | 0      | 2.73   | 0.43   |
|                | итого:                                       | 570       | 24.793 | 27.75 | 336.42 | 728.9   | 11.189 | 10.415 | 12.4 | 0.7 | 84.15  | 35.57  | 109.69 | 14.668 |
| Полдник        |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
| 437            | Пирожки печеные с повидлом                   | 60        | 4.17   | 0.76  | 35.28  | 167.4   | 0      | 0      | 0    | 0   | 0      | 0      | 0      | 0      |
| 379            | кофейный напиток с молоком                   | 150       | 2.4    | 20.1  | 11.93  | 75.45   | 0      | 0.97   | 0    | 0   | 94.34  | 0      | 10.5   | 0.1    |
|                | итого:                                       | 210       | 6.57   | 20.86 | 47.21  | 242.85  | 0      | 0.97   | 0    | 0   | 94.34  | 0      | 10.5   | 0.1    |
|                | итого за весь день                           | 1280      | 44.213 | 73.63 | 433.3  | 1409.38 | 11.279 | 23.255 | 78.4 | 0.7 | 359.22 | 124.57 | 137.32 | 19.788 |
| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
| Завтрак        |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
| 1              | 2                                            | 3         | 4      | 5     | 6      | 7       | 8      | 9      | 10   | 11  | 12     | 13     | 14     | 15     |
| 120            | Суп молочный с макаронными<br>изделиями      | 150       | 4.39   | 4.36  | 14.99  | 116.25  | 0.06   | 0.75   | 0    | 0   | 141    | 0      | 0      | 0.27   |
|                | хлеб ржаной                                  | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04   | 0      | 0    | 0   | 8      | 26     | 5.6    | 0.36   |
| 14             | масло сливочное                              | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0      | 0      | 40   | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02   |
| 376            | чай с сахаром                                | 150/8     | 0.15   | 0     | 10.5   | 21      | 0      | 0      | 0    |     | 4.5    | 0      | 0      | 0.3    |
|                | итого:                                       | 350       | 7.09   | 12.48 | 42.37  | 289.02  | 0.1    | 0.75   | 40   | 0   | 155.9  | 29     | 5.6    | 0.95   |
| Второй завтрак |                                              |           |        |       |        |         |        |        |      |     |        |        |        |        |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоко)             | 1 шт      | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94      | 0      | 20     | 0    | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44     |

|                |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|----------|------|-------|--------|-----|---------|--------|--------|-------|
|                | итого:                                                                                 | 200       | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94       | 0    | 20    | 0      | 0   | 32      | 22     | 0.1    | 44    |
| обед           |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
| 75             | икра свекольная                                                                        | 40        | 0.7    | 3.22  | 4.03   | 48.88    | 0.02 | 4.25  | 0      | 0   | 13.4    | 0      | 0      | 0.52  |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми<br>Зразы из кур, бройлеров –<br>цыплят с омлетом и овощами | 150       | 5.9    | 5.33  | 10.08  | 101.6    | 0    | 6.7   | 0      | 0   | 27.5    | 0      | 21.28  | 2.73  |
| 290            |                                                                                        | 60        | 8.12   | 9.21  | 5.19   | 136      | 0.04 | 0.76  | 0      | 0   | 28.1    | 0      | 0      | 0     |
| 302            | каша пшеничная рассыпчатая                                                             | 120       | 6.99   | 3.92  | 34.44  | 213.6    | 0.22 | 0     | 0.026  | 0   | 13.78   | 2.288  | 111    | 3.73  |
|                | хлеб пшеничный                                                                         | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8     | 0.02 | 0     | 0      | 0   | 4       | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                                                                            | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7     | 8.7  | 0.1   | 0      | 0.7 | 2.2     | 3      | 0      | 4.7   |
| 349            | компот из сухофруктов (С-<br>витаминизация)                                            | 150/35 мг | 0.5    | 0.07  | 24     | 99.6     | 0    | 0.55  | 0      | 0   | 24.36   | 0      | 13.09  | 0.53  |
|                | итого:                                                                                 | 570       | 25.48  | 23.19 | 98.92  | 720.18   | 9    | 12.36 | 0.026  | 0.7 | 113.34  | 18.288 | 148.17 | 12.39 |
| Полдник        |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
|                | Пряник весовой                                                                         | 60        | 2.88   | 1.66  | 46.62  | 201.48   | 0    | 0     | 0      | 0   | 0       | 0      | 0      | 0     |
| 382            | какао с молоком                                                                        | 150       | 3.06   | 2.65  | 13.18  | 88.95    | 0    | 1.19  | 0      | 0   | 114.17  | 0      | 16     | 0.36  |
|                | итого:                                                                                 | 210       | 5.94   | 4.31  | 59.8   | 290.43   | 0    | 1.19  | 0      | 0   | 114.17  | 0      | 16     | 0.36  |
|                | итого за весь день                                                                     | 1330      | 39.31  | 40.78 | 220.69 | 1393.63  | 9.1  | 34.3  | 40.026 | 0.7 | 415.41  | 69.288 | 169.87 | 57.7  |
| ДЕНЬ ПЯТЫЙ     |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
| Завтрак        |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
| 1              | 2                                                                                      | 3         | 4      | 5     | 6      | 7        | 8    | 9     | 10     | 11  | 12      | 13     | 14     | 15    |
| 199            | КАША ЖИДКАЯ кукурузная<br>саслом сливочным                                             | 150       | 4.073  | 3.92  | 25.04  | 144.75   | 0    | 0     | 0      | 0   | 0       | 0      | 0      | 0     |
|                | хлеб пшеничный                                                                         | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77    | 0.04 | 0     | 0      | 0   | 8       | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 14             | масло сливочное                                                                        | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66       | 0    | 0     | 40     | 0   | 2.4     | 3      | 0      | 0.02  |
| 376            | чай с сахаром                                                                          | 150/8     | 0.15   | 0     | 10.5   | 21       | 0    | 0     | 0      |     | 4.5     | 0      | 0      | 0.3   |
|                | итого:                                                                                 | 350       | 6.773  | 12.04 | 52.42  | 317.52   | 0.04 | 0     | 40     | 0   | 14.9    | 29     | 5.6    | 0.68  |
| Второй завтрак |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
|                | Сок фруктовый                                                                          | 150       | 0.75   | 0     | 15.15  | 63.6     | 0    | 4     | 0      | 0   | 14      | 10     | 0      | 2.8   |
|                | итого:                                                                                 | 150       | 0.75   | 0     | 15.15  | 63.6     | 0    | 4     | 0      | 0   | 14      | 10     | 0      | 2.8   |
| обед           |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
| 231            | капуста тушеная                                                                        | 40        | 0.83   | 1.3   | 3.78   | 30.05    | 0    | 6.86  | 0      | 0   | 22.18   | 0      | 8.26   | 0     |
| 88             | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                                                   | 150       | 3.82   | 6.04  | 4.96   | 94.22    | 0    | 21.16 | 0      | 0   | 36.53   | 0      | 13.8   | 1.08  |
| 268            | Шницель из мяса говядины                                                               | 60        | 9.9    | 14.52 | 8.6    | 206.4    | 0    | 0.21  | 0      | 0   | 25.89   | 0      | 33.47  | 1.68  |
| 228            | Соус красный основной                                                                  | 30        | 0.48   | 1.37  | 2.16   | 21.7     | 0.01 | 0     | 0      | 0   | 0       | 0      | 0      | 0.27  |
| 302            | каша ячневая рассыпчатая                                                               | 120       | 2.44   | 3.62  | 24.45  | 140.072  | 0.02 | 0     | 18     | 0   | 1.744   | 41     | 12.67  | 0.35  |
|                | хлеб пшеничный                                                                         | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8     | 0.02 | 0     | 0      | 0   | 4       | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                                                                            | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7     | 8.7  | 0.1   | 0      | 0.7 | 2.2     | 3      | 0      | 4.7   |
| 354            | Кисель плодовогадный (С-<br>витаминизация)                                             | 150/35 мг | 0.083  | 0.09  | 18.83  | 89.4     | 0    | 1.37  | 0      | 0   | 8.6     | 0      | 2.73   | 0.43  |
|                | итого:                                                                                 | 600       | 20.823 | 28.38 | 83.96  | 702.342  | 8.75 | 29.7  | 18     | 0.7 | 101.144 | 57     | 73.73  | 8.69  |
| Полдник        |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
| 452            | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                                                       | 60        | 4.37   | 7.52  | 32.35  | 213.6    | 0    | 0     | 0      | 0   | 0       | 0      | 0      | 0     |
| 966            | РЯЖЕНКА                                                                                | 150       | 4.35   | 3.75  | 6.3    | 81       | 0.03 | 0.45  | 0.06   | 0   | 186     | 21     | 138    | 0.15  |
|                | итого:                                                                                 | 210       | 8.72   | 11.27 | 38.65  | 294.6    | 0.03 | 0.45  | 0.06   | 0   | 186     | 21     | 138    | 0.15  |
|                | итого за весь день                                                                     | 1310      | 37.066 | 51.69 | 190.18 | 1378.062 | 8.82 | 34.15 | 58.06  | 0.7 | 316.044 | 117    | 217.33 | 12.32 |
| ДЕНЬ ШЕСТОЙ    |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
| Завтрак        |                                                                                        |           |        |       |        |          |      |       |        |     |         |        |        |       |
| 1              | 2                                                                                      | 3         | 4      | 5     | 6      | 7        | 8    | 9     | 10     | 11  | 12      | 13     | 14     | 15    |
| 120            | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                                                | 150       | 4.39   | 4.36  | 14.99  | 116.25   | 0.06 | 0.75  | 0      | 0   | 141     | 0      | 0      | 0.27  |

|                |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
|----------------|------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-----|--------|-------|--------|-------|
| 14             | масло сливочное                          | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0   | 2.4    | 3     | 0      | 0.02  |
|                | хлеб пшеничный                           | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04  | 0     | 0     | 0   | 8      | 26    | 5.6    | 0.36  |
| 382            | какао с молоком                          | 150       | 3.06   | 2.65  | 13.18  | 88.95   | 0     | 1.19  | 0     | 0   | 114.17 | 0     | 16     | 0.36  |
|                | итого:                                   | 350       | 10     | 15.13 | 45.05  | 356.97  | 0.1   | 1.94  | 40    | 0   | 265.57 | 29    | 21.6   | 1.01  |
| Второй завтрак |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоко)         | 1 шт      | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94      | 0     | 20    | 0     | 0   | 32     | 22    | 0.1    | 44    |
|                | итого:                                   | 150       | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94      | 0     | 20    | 0     | 0   | 32     | 22    | 0.1    | 44    |
| обед           |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
| 75             | икра морковная                           | 40        | 0.62   | 3.25  | 3.68   | 46.66   | 0.016 | 1.46  | 0     | 0   | 17.68  | 0     | 0      | 0.33  |
| 108            | Суп картофельный с клецками              | 150       | 4.37   | 3.42  | 10.19  | 89.1    | 0.09  | 7.35  | 2.97  | 0   | 19.14  | 82.7  | 24.06  | 0.97  |
| 234            | Котлеты рыбные                           | 60        | 11.77  | 9.18  | 14.85  | 192     | 0.064 | 0.7   | 0     | 0   | 38.85  | 121.8 | 13.85  | 0.36  |
| 125            | картофель отварной                       | 120       | 2.48   | 5.6   | 16.67  | 133.57  | 0     | 17.24 | 0     | 0   | 21.87  | 0     | 24.93  | 1.07  |
|                | хлеб пшеничный                           | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0     | 0   | 4      | 13    | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                              | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0     | 0.7 | 2.2    | 3     | 0      | 4.7   |
| 349            | компот из сухофруктов (С- витаминизация) | 150/35 мг | 0.5    | 0.07  | 24     | 99.6    | 0     | 0.55  | 0     | 0   | 24.36  | 0     | 13.09  | 0.53  |
|                | итого:                                   | 570       | 23.01  | 22.96 | 90.57  | 681.43  | 8.89  | 27.4  | 2.97  | 0.7 | 128.1  | 220.5 | 78.73  | 8.14  |
| Полдник        |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
|                | Печенье весовое                          | 60        | 4.5    | 7.08  | 44.94  | 250.26  | 0     | 0     | 0     | 0   | 0      | 0     | 0      | 0     |
| 376            | чай с сахаром                            | 150/8     | 0.15   | 0     | 10.5   | 21      | 0     | 0     | 0     |     | 4.5    | 0     | 0      | 0.3   |
|                | итого:                                   | 210       | 4.65   | 7.08  | 55.44  | 271.26  | 0     | 0     | 0     | 0   | 4.5    | 0     | 0      | 0.3   |
|                | итого за весь день                       | 1280      | 38.46  | 45.97 | 210.66 | 1403.66 | 8.99  | 49.34 | 42.97 | 0.7 | 430.17 | 271.5 | 100.43 | 53.45 |
| ДЕНЬ СЕДЬМОЙ   |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
| Завтрак        |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
| 1              | 2                                        | 3         | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13    | 14     | 15    |
| 181            | Каша жидкая молочная из манной крупы     | 150       | 4.58   | 8.04  | 24.28  | 188.25  | 0     | 0.88  | 0     | 0   | 100.33 | 15.23 | 0      | 0.35  |
|                | Хлеб цельный йодообогатенный             | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04  | 0     | 0     | 0   | 8      | 26    | 5.6    | 0.36  |
| 14             | масло сливочное                          | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0   | 2.4    | 3     | 0      | 0.02  |
| 15             | сыр Российский                           | 10        | 2.26   | 2.93  | 0      | 36      | 0.01  | 0.07  | 26    | 0   | 88     | 50    | 3.5    | 0.1   |
| 376            | чай с сахаром                            | 150/8     | 0.15   | 0     | 10.5   | 21      | 0     | 0     | 0     |     | 4.5    | 0     | 0      | 0.3   |
|                | итого:                                   | 350       | 9.54   | 19.09 | 51.66  | 397.02  | 0.05  | 0.95  | 66    | 0   | 203.23 | 94.23 | 9.1    | 1.13  |
| Второй завтрак |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
|                | Сок фруктовый                            | 150       | 0.75   | 0     | 15.15  | 63.6    | 0     | 4     | 0     | 0   | 14     | 10    | 0      | 2.8   |
|                | итого:                                   | 150       | 0.75   | 0     | 15.15  | 63.6    | 0     | 4     | 0     | 0   | 14     | 10    | 0      | 2.8   |
| обед           |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
| 75             | икра свекольная                          | 40        | 0.7    | 3.22  | 4.03   | 48.88   | 0.02  | 4.25  | 0     | 0   | 13.4   | 0     | 0      | 0.52  |
| 84             | Борщ с фасолью и картофелем              | 150       | 4.89   | 6.14  | 8.88   | 117.02  | 0     | 7.25  | 0     | 0   | 39.55  | 0     | 21.21  | 1.3   |
| 268            | биточки из мяса говядины                 | 60        | 9.9    | 14.52 | 8.6    | 206.4   | 0     | 0.21  | 0     | 0   | 25.89  | 0     | 33.47  | 1.68  |
| 228            | Соус красный основной                    | 30        | 0.48   | 1.37  | 2.16   | 21.7    | 0.01  | 0     | 0     | 0   | 0      | 0     | 0      | 0.27  |
| 202/203        | макаронные изделия отварные с маслом     | 120       | 4.37   | 4.63  | 24.36  | 156.56  | 0     | 0     | 0     | 0   | 9.71   | 0     | 6.51   | 0.65  |
|                | хлеб пшеничный                           | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0     | 0   | 4      | 13    | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                              | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0     | 0.7 | 2.2    | 3     | 0      | 4.7   |
| 354            | Кисель плодовоягодный (С- витаминизация) | 150/35 мг | 0.083  | 0.09  | 18.83  | 89.4    | 0     | 1.37  | 0     | 0   | 8.6    | 0     | 2.73   | 0.43  |
|                | итого:                                   | 600       | 23.693 | 31.41 | 88.04  | 760.46  | 8.75  | 13.18 | 0     | 0.7 | 103.35 | 16    | 66.72  | 9.73  |
| Полдник        |                                          |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |       |        |       |
| 379            | кофейный напиток с молоком               | 150       | 2.4    | 20.1  | 11.93  | 75.45   | 0     | 0.97  | 0     | 0   | 94.34  | 0     | 10.5   | 0.1   |
| 243            | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ со сгущенным молоком    | 60/10     | 8.87   | 4.45  | 13.94  | 131     | 0     | 0     | 0     | 0   | 0      | 0     | 0      | 0.12  |

|                       |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
|-----------------------|-------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|
|                       | итого:                                    | 210       | 11.27  | 24.55 | 25.87  | 206.45  | 0     | 0.97  | 0     | 0   | 94.34  | 0      | 10.5   | 0.22  |
|                       | итого за весь день                        | 1310      | 45.253 | 75.05 | 180.72 | 1427.53 | 8.8   | 19.1  | 66    | 0.7 | 414.92 | 120.23 | 86.32  | 13.88 |
| <b>ДЕНЬ ВОСЬМОЙ</b>   |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>        |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 1                     | 2                                         | 3         | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 182                   | каша вязкая молочная из крупы рисовой     | 150       | 2.32   | 3.8   | 24.07  | 132.75  | 0     | 0     | 0     | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 14                    | масло сливочное                           | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
|                       | хлеб ржаной                               | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04  | 0     | 0     | 0   | 8      | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 382                   | какао с молоком                           | 150       | 3.06   | 2.65  | 13.18  | 88.95   | 0     | 1.19  | 0     | 0   | 114.17 | 0      | 16     | 0.36  |
|                       | итого:                                    | 350       | 7.93   | 14.57 | 54.13  | 373.47  | 0.04  | 1.19  | 40    | 0   | 124.57 | 29     | 21.6   | 0.74  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
|                       | Фрукты свежие по сезону (яблоко)          | 1 шт      | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94      | 0     | 20    | 0     | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
|                       | итого:                                    | 200       | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94      | 0     | 20    | 0     | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
| <b>обед</b>           |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 231                   | капуста тушеная                           | 40        | 0.83   | 1.3   | 3.78   | 30.05   | 0     | 6.86  | 0     | 0   | 22.18  | 0      | 8.26   | 0     |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми               | 150       | 5.9    | 5.33  | 10.08  | 101.6   | 0     | 6.7   | 0     | 0   | 27.5   | 0      | 21.28  | 2.73  |
| 278                   | тефтели из мяса говядины                  | 60        | 7.8    | 7.98  | 9.3    | 140.93  | 0     | 0.6   | 0     | 0   | 34.35  | 17.77  | 0      | 0.8   |
| 228                   | Соус красный основной                     | 30        | 0.48   | 1.37  | 2.16   | 21.7    | 0.01  | 0     | 0     | 0   | 0      | 0      | 0      | 0.27  |
| 302                   | каша гречневая рассыпчатая                | 120       | 3.86   | 4.67  | 26.8   | 172.67  | 0.1   | 0     | 0     | 0   | 7.94   | 31.33  | 10.02  | 0.52  |
|                       | хлеб пшеничный                            | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0     | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                       | хлеб ржаной                               | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0     | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 349                   | комплот из сухофруктов (С- витаминизация) | 150/35 мг | 0.5    | 0.07  | 24     | 99.6    | 0     | 0.55  | 0     | 0   | 24.36  | 0      | 13.09  | 0.53  |
|                       | итого:                                    | 600       | 22.64  | 22.16 | 97.3   | 687.05  | 8.83  | 14.81 | 0     | 0.7 | 122.53 | 65.1   | 55.45  | 9.73  |
| <b>Полдник</b>        |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 431.432               | ОЛАДЫ с джемом                            | 60/10     | 2.58   | 4.3   | 14.28  | 1.35    | 0.13  | 0.18  | 0     | 0   | 50.64  | 19.2   | 71.1   | 1.1   |
| 376                   | чай с сахаром                             | 150/8     | 0.15   | 0     | 10.5   | 21      | 0     | 0     | 0     |     | 4.5    | 0      | 0      | 0.3   |
|                       | итого:                                    | 210       | 2.73   | 4.3   | 24.78  | 22.35   | 0.13  | 0.18  | 0     | 0   | 55.14  | 19.2   | 71.1   | 1.4   |
|                       | итого за весь день                        | 1360      | 34.1   | 41.83 | 195.81 | 1176.87 | 9     | 36.18 | 40    | 0.7 | 334.24 | 135.3  | 148.25 | 55.87 |
| <b>ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ</b>   |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>        |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 1                     | 2                                         | 3         | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 210                   | омлет натуральный                         | 60        | 6.18   | 10.2  | 0.96   | 102.86  | 0     | 0.12  | 0     | 0   | 38.23  | 0      | 8.03   | 1.11  |
|                       | икра кабачковая                           | 80        | 0.96   | 3.77  | 6.18   | 62.4    | 0.04  | 7.68  | 0     | 0   | 25.6   | 0      | 0      | 0.33  |
| 14                    | масло сливочное                           | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
| 15                    | сыр Российский                            | 10        | 2.26   | 2.93  | 0      | 36      | 0.01  | 0.07  | 26    | 0   | 88     | 50     | 3.5    | 0.1   |
|                       | Хлеб цельбный йодообогаченный             | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04  | 0     | 0     | 0   | 8      | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 376                   | чай с сахаром                             | 150/8     | 0.15   | 0     | 10.5   | 21      | 0     | 0     | 0     |     | 4.5    | 0      | 0      | 0.3   |
|                       | итого:                                    | 350       | 12.1   | 25.02 | 34.52  | 374.03  | 0.09  | 7.87  | 66    | 0   | 166.73 | 79     | 17.13  | 2.22  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
|                       | Сок фруктовый                             | 150       | 0.75   | 0     | 15.15  | 63.6    | 0     | 4     | 0     | 0   | 14     | 10     | 0      | 2.8   |
|                       | итого:                                    | 150       | 0.75   | 0     | 15.15  | 63.6    | 0     | 4     | 0     | 0   | 14     | 10     | 0      | 2.8   |
| <b>обед</b>           |                                           |           |        |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 75                    | икра морковная                            | 40        | 0.62   | 3.25  | 3.68   | 46.66   | 0.016 | 1.46  | 0     | 0   | 17.68  | 0      | 0      | 0.33  |
| 82                    | Борщ с капустой и картофелем              | 150       | 3.84   | 6.018 | 6.93   | 102.63  | 0     | 9.64  | 0     | 0   | 36.82  | 0      | 16.22  | 1.01  |
| 322                   | Котлеты из птицы                          | 60        | 9.05   | 9.47  | 9.45   | 159     | 0.053 | 0.075 | 0.4   | 0   | 11.4   | 13.73  | 82.95  | 1.088 |
| 302                   | каша пшеничная рассыпчатая                | 120       | 3.92   | 3.92  | 34.44  | 213.6   | 0.22  | 0     | 0.026 | 0   | 13.78  | 2.288  | 111    | 3.73  |
|                       | хлеб пшеничный                            | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0     | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                       | хлеб ржаной                               | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0     | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 354                   | Кисель плодоголодный (С- витаминизация)   | 150/35 мг | 0.083  | 0.09  | 18.83  | 89.4    | 0     | 1.37  | 0     | 0   | 8.6    | 0      | 2.73   | 0.43  |

|                |                                          |           |        |        |        |         |       |        |        |     |        |         |        |        |
|----------------|------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-----|--------|---------|--------|--------|
|                | итого:                                   | 570       | 23.853 | 24.188 | 94.51  | 731.79  | 9.009 | 12.645 | 0.426  | 0.7 | 94.48  | 32.018  | 215.7  | 11.468 |
| Полдник        |                                          |           |        |        |        |         |       |        |        |     |        |         |        |        |
| 437            | Пирожки печеные с повидлом               | 60        | 4.17   | 0.76   | 35.28  | 167.4   | 0     | 0      | 0      | 0   | 0      | 0       | 0      | 0      |
| 965            | МОЛОКО 2,5%                              | 150       | 4.35   | 3.75   | 7.2    | 81      | 0.06  | 1.95   | 0.015  | 0   | 180    | 21      | 135    | 0.15   |
|                | итого:                                   | 210       | 8.52   | 4.51   | 42.48  | 248.4   | 0.06  | 1.95   | 0.015  | 0   | 180    | 21      | 135    | 0.15   |
|                | итого за весь день                       | 1280      | 45.223 | 53.718 | 186.66 | 1417.82 | 9.159 | 26.465 | 66.441 | 0.7 | 455.21 | 142.018 | 367.83 | 16.638 |
| ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ   |                                          |           |        |        |        |         |       |        |        |     |        |         |        |        |
| ЗАВТРАК        |                                          |           |        |        |        |         |       |        |        |     |        |         |        |        |
| 1              | 2                                        | 3         | 4      | 5      | 6      | 7       | 8     | 9      | 10     | 11  | 12     | 13      | 14     | 15     |
| 173            | каша вязкая молочная из пшенной          | 150       | 5.92   | 5.61   | 30.36  | 188.06  | 0.2   | 1.47   | 0      | 0   | 145.58 | 0       | 0      | 1.13   |
| 14             | масло сливочное                          | 10        | 0.08   | 7.25   | 0.13   | 66      | 0     | 0      | 40     | 0   | 2.4    | 3       | 0      | 0.02   |
|                | хлеб пшеничный                           | 30        | 1.85   | 0.65   | 12.56  | 64.33   | 0.03  | 0      | 0      | 0   | 6      | 19.5    | 4.2    | 0.27   |
| 15             | сыр Российский                           | 10        | 2.26   | 2.93   | 0      | 36      | 0.01  | 0.07   | 26     | 0   | 88     | 50      | 3.5    | 0.1    |
| 382            | какао с молоком                          | 150       | 3.06   | 2.65   | 13.18  | 88.95   | 0     | 1.19   | 0      | 0   | 114.17 | 0       | 16     | 0.36   |
|                | итого:                                   | 350       | 13.17  | 19.09  | 56.23  | 443.34  | 0.24  | 2.73   | 66     | 0   | 356.15 | 72.5    | 23.7   | 1.88   |
| Второй завтрак |                                          |           |        |        |        |         |       |        |        |     |        |         |        |        |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоко)         | 1 шт      | 0.8    | 0.8    | 19.6   | 94      | 0     | 20     | 0      | 0   | 32     | 22      | 0.1    | 44     |
|                | итого:                                   | 200       | 0.8    | 0.8    | 19.6   | 94      | 0     | 20     | 0      | 0   | 32     | 22      | 0.1    | 44     |
| обед           |                                          |           |        |        |        |         |       |        |        |     |        |         |        |        |
| 75             | икра свекольная                          | 40        | 0.7    | 3.22   | 4.03   | 48.88   | 0.02  | 4.25   | 0      | 0   | 13.4   | 0       | 0      | 0.52   |
| 87             | Суп с рыбными консервами                 | 150       | 5.16   | 5.05   | 8.6    | 103.53  | 0     | 9.11   | 0      | 0   | 45.3   | 0       | 47.35  | 1.27   |
| 268            | Шницель из мяса говядины                 | 60        | 9.9    | 14.52  | 8.6    | 206.4   | 0     | 0.21   | 0      | 0   | 25.89  | 0       | 33.47  | 1.68   |
| 228            | Соус красный основной                    | 30        | 0.48   | 1.37   | 2.16   | 21.7    | 0.01  | 0      | 0      | 0   | 0      | 0       | 0      | 0.27   |
| 202/203        | макаронные изделия отварные с маслом     | 120       | 4.37   | 4.63   | 24.36  | 156.56  | 0     | 0      | 0      | 0   | 9.71   | 0       | 6.51   | 0.65   |
|                | хлеб пшеничный                           | 20        | 0.67   | 0.44   | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0      | 0      | 0   | 4      | 13      | 2.8    | 0.18   |
|                | хлеб ржаной                              | 30        | 2.6    | 1      | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1    | 0      | 0.7 | 2.2    | 3       | 0      | 4.7    |
| 349            | компот из сухофруктов (С- витаминизация) | 150/35 мг | 0.5    | 0.07   | 24     | 99.6    | 0     | 0.55   | 0      | 0   | 24.36  | 0       | 13.09  | 0.53   |
|                | итого:                                   | 600       | 24.38  | 30.3   | 92.93  | 757.17  | 8.75  | 14.22  | 0      | 0.7 | 124.86 | 16      | 103.22 | 9.8    |
| Полдник        |                                          |           |        |        |        |         |       |        |        |     |        |         |        |        |
|                | Пряник весовой                           | 60        | 2.88   | 1.66   | 46.62  | 201.48  | 0     | 0      | 0      | 0   | 0      | 0       | 0      | 0      |
| 376            | чай с сахаром                            | 150/8     | 0.15   | 0      | 10.5   | 21      | 0     | 0      | 0      | 0   | 4.5    | 0       | 0      | 0.3    |
|                | итого:                                   | 60        | 3.03   | 1.66   | 57.12  | 222.48  | 0     | 0      | 0      | 0   | 4.5    | 0       | 0      | 0.3    |
|                | итого за весь день                       | 1210      | 41.38  | 51.85  | 225.88 | 1516.99 | 8.99  | 36.95  | 66     | 0.7 | 517.51 | 110.5   | 127.02 | 55.98  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | витамины (мг) |        |        |      | минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|----------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                            | белки            | жиры   | углеводы |                                   | В1            | С      | А      | Е    | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| Итого за весь период       | 398.60           | 554.33 | 2239.22  | 13813.99                          | 91.98         | 344.71 | 563.90 | 7.00 | 3991.04                   | 1443.47 | 1607.58 | 352.59 |
| Среднее значение за период | 39.86            | 55.43  | 223.92   | 1381.40                           | 9.20          | 34.47  | 56.39  | 0.70 | 399.10                    | 144.35  | 160.76  | 35.26  |

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|                                           |         |                |      |         |
|-------------------------------------------|---------|----------------|------|---------|
| Возраст детей                             | Завтрак | второй завтрак | обед | полдник |
| Примерное меню для детей раннего возраста | 350     | 175            | 566  | 210     |

\* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице

| №<br>рецептур<br>ы    | прием пищи, наименование блюда        | масса<br>порции | химический состав |              |               | энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |              |           |            | минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|-----------|------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                       |                                       |                 | белки             | жиры         | углеводы      |                                          | В1            | С            | А         | Е          | Ca                        | Р             | Mg           | Fe           |
| 1                     | 2                                     | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10        | 11         | 12                        | 13            | 14           | 15           |
| <b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>    |                                       |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |              |              |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |              |              |
| 182                   | каша вязкая молочная из крупы рисовой | 200             | 3.09              | 5.07         | 32.09         | 177                                      | 0             | 0            | 0         | 0          | 0                         | 0             | 0            | 0            |
|                       | хлеб пшеничный                        | 40              | 2.47              | 0.87         | 16.75         | 85.77                                    | 0.04          | 0            | 0         | 0          | 8                         | 26            | 5.6          | 0.36         |
| 14                    | масло сливочное                       | 10              | 0.08              | 7.25         | 0.13          | 66                                       | 0             | 0            | 40        | 0          | 2.4                       | 3             | 0            | 0.02         |
| 376                   | чай с сахаром                         | 200/15          | 0.2               | 0            | 14            | 28                                       | 0             | 0            | 0         | 0          | 6                         | 0             | 0            | 0.4          |
|                       | <b>итого:</b>                         | <b>450</b>      | <b>5.84</b>       | <b>13.19</b> | <b>62.97</b>  | <b>356.77</b>                            | <b>0.04</b>   | <b>0</b>     | <b>40</b> | <b>0</b>   | <b>16.4</b>               | <b>29</b>     | <b>5.6</b>   | <b>0.78</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                       |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |              |              |
|                       | Сок фруктовый                         | 200             | 1                 | 0            | 20.2          | 84.8                                     | 0             | 6            | 0         | 0          | 18.66                     | 13.33         | 0            | 3.73         |
|                       | <b>итого:</b>                         | <b>200</b>      | <b>1</b>          | <b>0</b>     | <b>20.2</b>   | <b>84.8</b>                              | <b>0</b>      | <b>6</b>     | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>18.66</b>              | <b>13.33</b>  | <b>0</b>     | <b>3.73</b>  |
| <b>обед</b>           |                                       |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |              |              |
| 75                    | икра свекольная                       | 50              | 0.88              | 4.03         | 5.04          | 61.1                                     | 0.025         | 5.33         | 0         | 0          | 16.75                     | 0             | 0            | 0.66         |
| 88                    | Щи из свежей капусты с картофелем     | 200             | 5.1               | 8.05         | 6.6           | 125.63                                   | 0             | 16.93        | 0         | 0          | 48.71                     | 0             | 18.4         | 1.04         |
| 234                   | Котлеты рыбные                        | 80              | 15.7              | 12.25        | 19.8          | 256                                      | 0.085         | 0.94         | 0         | 0          | 38.85                     | 121.8         | 13.85        | 0.36         |
| 125                   | картофель отварной                    | 150             | 3.1               | 6.99         | 20.84         | 166.96                                   | 0             | 21.55        | 0         | 0          | 27.33                     | 0             | 31.16        | 1.33         |
|                       | хлеб пшеничный                        | 20              | 0.67              | 0.44         | 8.38          | 42.8                                     | 0.02          | 0            | 0         | 0          | 4                         | 13            | 2.8          | 0.18         |
|                       | хлеб ржаной                           | 30              | 2.6               | 1            | 12.8          | 77.7                                     | 8.7           | 0.1          | 0         | 0.7        | 2.2                       | 3             | 0            | 4.7          |
| 354                   | Кисель плодоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг       | 0.11              | 0.12         | 25.1          | 119.2                                    | 0             | 1.83         | 0         | 0          | 11.46                     | 0             | 3.64         | 0.57         |
|                       | <b>итого:</b>                         | <b>710</b>      | <b>28.16</b>      | <b>32.88</b> | <b>98.56</b>  | <b>849.39</b>                            | <b>8.83</b>   | <b>46.68</b> | <b>0</b>  | <b>0.7</b> | <b>149.3</b>              | <b>137.8</b>  | <b>69.85</b> | <b>8.84</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                                       |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |              |              |
|                       | Печенье весовое                       | 60              | 4.5               | 7.08         | 44.94         | 250.26                                   | 0             | 0            | 0         | 0          | 0                         | 0             | 0            | 0            |
| 379                   | кофейный напиток с молоком            | 200             | 3.17              | 2.68         | 15.9          | 100.6                                    | 0             | 1.3          | 0         |            | 125.78                    | 0             | 14           | 0.13         |
|                       | <b>итого:</b>                         | <b>260</b>      | <b>7.67</b>       | <b>9.76</b>  | <b>60.84</b>  | <b>350.86</b>                            | <b>0</b>      | <b>1.3</b>   | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>125.78</b>             | <b>0</b>      | <b>14</b>    | <b>0.13</b>  |
|                       | <b>итого за весь день</b>             | <b>1620</b>     | <b>42.67</b>      | <b>55.83</b> | <b>242.57</b> | <b>1641.82</b>                           | <b>8.87</b>   | <b>53.98</b> | <b>40</b> | <b>0.7</b> | <b>310.14</b>             | <b>180.13</b> | <b>89.45</b> | <b>13.48</b> |
| <b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>    |                                       |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |              |              |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |                 |                   |              |               |                                          |               |              |           |            |                           |               |              |              |
| 1                     | 2                                     | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10        | 11         | 12                        | 13            | 14           | 15           |
| 181                   | Каша жидкая молочная из манной крупы  | 200             | 6.11              | 10.72        | 32.38         | 251                                      | 0             | 1.17         | 0         | 0          | 133.77                    | 20.3          | 0            | 0.47         |
|                       | хлеб пшеничный                        | 30              | 1.85              | 0.65         | 12.56         | 64.33                                    | 0.03          | 0            | 0         | 0          | 6                         | 19.5          | 4.2          | 0.27         |

|                |                                          |           |        |       |        |         |        |       |        |      |        |        |        |       |
|----------------|------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 14             | масло сливочное                          | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0      | 0     | 40     | 0    | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
| 15             | сыр Российский                           | 10        | 2.26   | 2.93  | 0      | 36      | 0.01   | 0.07  | 26     | 0    | 88     | 50     | 3.5    | 0.1   |
| 376            | чай с сахаром                            | 200/15    | 0.2    | 0     | 14     | 28      | 0      | 0     | 0      | 0    | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итого:                                   | 460       | 10.5   | 21.55 | 59.07  | 445.33  | 0.04   | 1.24  | 66     | 0    | 236.17 | 92.8   | 7.7    | 1.26  |
| Второй завтрак |                                          |           |        |       |        |         |        |       |        |      |        |        |        |       |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоко)         | 1 шт      | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94      | 0      | 20    | 0      | 0    | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
|                | итого:                                   | 200       | 0.8    | 0.8   | 19.6   | 94      | 0      | 20    | 0      | 0    | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
| обед           |                                          |           |        |       |        |         |        |       |        |      |        |        |        |       |
| 231            | капуста тушеная                          | 50        | 1.033  | 1.62  | 4.72   | 37.57   | 0      | 8.58  | 0      | 0    | 27.73  | 0      | 10.33  | 0     |
| 103            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200       | 6.13   | 6.86  | 13.71  | 141.14  | 0      | 6.85  | 0      | 0    | 33.38  | 0      | 21.96  | 0.88  |
| 268            | биточки из мяса говядины                 | 80        | 13.21  | 19.36 | 11.46  | 275.2   | 34.52  | 0     | 44.63  | 2.24 | 0      | 0.28   | 0      | 0     |
| 228            | Соус красный основной                    | 50        | 0.48   | 1.37  | 2.16   | 21.7    | 0      | 0     | 0      | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 302            | каша гречневая рассыпчатая               | 150       | 4.83   | 5.84  | 33.5   | 215.84  | 0.126  | 0     | 0      | 0    | 9.93   | 39.17  | 12.52  | 0.64  |
|                | хлеб пшеничный                           | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02   | 0     | 0      | 0    | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                              | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7    | 0.1   | 0      | 0.7  | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 349            | компот из сухофруктов (С-витаминизация)  | 200/50 мг | 0.66   | 0.09  | 32.01  | 132.8   | 0      | 0.73  | 0      | 0    | 32.48  | 0      | 17.46  | 0.7   |
|                | итого:                                   | 760       | 29.613 | 36.58 | 118.74 | 944.75  | 43.366 | 16.26 | 44.63  | 2.94 | 109.72 | 55.45  | 65.07  | 7.1   |
| Полдник        |                                          |           |        |       |        |         |        |       |        |      |        |        |        |       |
| 431.432        | ОЛАДЬИ с джемом                          | 80/20     | 3.44   | 5.73  | 19.04  | 1.8     | 0.13   | 0.18  | 0      | 0    | 67.52  | 25.6   | 94.8   | 1.47  |
| 382            | какао с молоком                          | 200       | 4.08   | 3.54  | 17.58  | 118.6   | 0      | 1.59  | 0      | 0    | 152.22 | 0      | 21.34  | 0.48  |
|                | итого:                                   | 280       | 7.52   | 9.27  | 36.62  | 120.4   | 0.13   | 1.77  | 0      | 0    | 219.74 | 25.6   | 116.14 | 1.95  |
|                | итого за весь день                       | 1700      | 48.433 | 68.2  | 234.03 | 1604.48 | 43.536 | 39.27 | 110.63 | 2.94 | 597.63 | 195.85 | 189.01 | 54.31 |
| ДЕНЬ ТРЕТИЙ    |                                          |           |        |       |        |         |        |       |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак        |                                          |           |        |       |        |         |        |       |        |      |        |        |        |       |
| 1              | 2                                        | 3         | 4      | 5     | 6      | 7       | 8      | 9     | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 210            | омлет натуральный                        | 80        | 8.24   | 13.33 | 0.72   | 137.15  | 0      | 0.16  | 0      | 0    | 50.98  | 0      | 10.7   | 1.48  |
|                | икра кабачковая                          | 80        | 0.96   | 3.77  | 6.18   | 62.4    | 0.04   | 7.68  | 0      | 0    | 25.6   | 0      | 0      | 0.33  |
| 14             | масло сливочное                          | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0      | 0     | 40     | 0    | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
| 15             | сыр Российский                           | 10        | 2.26   | 2.93  | 0      | 36      | 0.01   | 0.07  | 26     | 0    | 88     | 50     | 3.5    | 0.1   |
|                | Хлеб цельный йодообогатенный             | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04   | 0     | 0      | 0    | 8      | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 376            | чай с сахаром                            | 200/15    | 0.2    | 0     | 14     | 28      | 0      | 0     | 0      | 0    | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итого:                                   | 420       | 14.21  | 28.15 | 37.78  | 415.32  | 0.09   | 7.91  | 66     | 0    | 180.98 | 79     | 19.8   | 2.69  |
| Второй завтрак |                                          |           |        |       |        |         |        |       |        |      |        |        |        |       |
|                | Сок фруктовый                            | 200       | 1      | 0     | 20.2   | 84.8    | 0      | 6     | 0      | 0    | 18.66  | 13.33  | 0      | 3.73  |
|                | итого:                                   | 200       | 1      | 0     | 20.2   | 84.8    | 0      | 6     | 0      | 0    | 18.66  | 13.33  | 0      | 3.73  |

| обед           |                                                      |           |       |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |       |
|----------------|------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|
| 75             | икра морковная                                       | 50        | 0.78  | 4.07  | 4.6    | 58.33   | 0.025  | 1.83  | 0     | 0   | 22.1   | 0      | 0      | 0.4   |
| 84             | Борщ с фасолью и картофелем                          | 200       | 6.53  | 8.18  | 11.84  | 156.03  | 0      | 9.66  | 0     | 0   | 52.74  | 0      | 28.28  | 1.74  |
| 322            | Котлеты из птицы                                     | 80        | 12.07 | 12.63 | 12.6   | 212     | 0.07   | 0.1   | 0.53  | 0   | 15.2   | 18.3   | 110.6  | 1.45  |
| 305            | рис припущенный                                      | 150       | 8.6   | 9.2   | 34.3   | 245.4   | 3      | 0.2   | 15    | 0   | 0.9    | 7.3    | 0      | 8.3   |
|                | хлеб пшеничный                                       | 20        | 0.67  | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02   | 0     | 0     | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                                          | 30        | 2.6   | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7    | 0.1   | 0     | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 354            | Кисель плодоягодный (С-витаминаизация)               | 200/50 мг | 0.11  | 0.12  | 25.1   | 119.2   | 0      | 1.83  | 0     | 0   | 11.46  | 0      | 3.64   | 0.57  |
|                | итого:                                               | 710       | 31.36 | 35.64 | 109.62 | 911.46  | 11.815 | 13.72 | 15.53 | 0.7 | 108.6  | 41.6   | 145.32 | 17.34 |
| Полдник        |                                                      |           |       |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |       |
| 437            | Пирожки печеные с повидлом                           | 80        | 5.56  | 1.01  | 47.05  | 223.21  | 0      | 0     | 0     | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 379            | кофейный напиток с молоком                           | 200       | 3.17  | 2.68  | 15.9   | 100.6   | 0      | 1.3   | 0     |     | 125.78 | 0      | 14     | 0.13  |
|                | итого:                                               | 280       | 8.73  | 3.69  | 62.95  | 323.81  | 0      | 1.3   | 0     | 0   | 125.78 | 0      | 14     | 0.13  |
|                | итого за весь день                                   | 1610      | 55.3  | 67.48 | 230.55 | 1735.39 | 11.905 | 28.93 | 81.53 | 0.7 | 434.02 | 133.93 | 179.12 | 23.89 |
| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ |                                                      |           |       |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |       |
| Завтрак        |                                                      |           |       |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |       |
| 1              | 2                                                    | 3         | 4     | 5     | 6      | 7       | 8      | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 120            | Суп молочный с макаронными изделиями                 | 200       | 5.85  | 5.81  | 19.99  | 155     | 0.08   | 1     | 0     | 0   | 188    | 0      | 0      | 0.36  |
|                | хлеб ржаной                                          | 40        | 2.47  | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04   | 0     | 0     | 0   | 8      | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 14             | масло сливочное                                      | 10        | 0.08  | 7.25  | 0.13   | 66      | 0      | 0     | 40    | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
| 376            | чай с сахаром                                        | 200/15    | 0.2   | 0     | 14     | 28      | 0      | 0     | 0     | 0   | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итого:                                               | 450       | 8.6   | 13.93 | 50.87  | 334.77  | 0.12   | 1     | 40    | 0   | 204.4  | 29     | 5.6    | 1.14  |
| Второй завтрак |                                                      |           |       |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |       |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоко)                     | 1 шт      | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 94      | 0      | 20    | 0     | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
|                | итого:                                               | 200       | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 94      | 0      | 20    | 0     | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
| обед           |                                                      |           |       |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |       |
| 75             | икра свекольная                                      | 50        | 0.88  | 4.03  | 5.04   | 61.1    | 0.025  | 5.33  | 0     | 0   | 16.75  | 0      | 0      | 0.66  |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми                          | 200       | 7.86  | 7.1   | 13.44  | 135.47  | 0      | 8.94  | 0     | 0   | 36.66  | 0      | 28.38  | 3.6   |
| 290            | Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами | 80        | 10.83 | 12.28 | 6.92   | 181.33  | 0.04   | 0.76  | 0     | 0   | 37.47  | 0      | 0      | 0     |
| 302            | каша пшеничная рассыпчатая                           | 150       | 8.74  | 4.9   | 43.06  | 267     | 0.28   | 0     | 0.033 | 0   | 17.23  | 2.86   | 138.75 | 4.66  |
|                | хлеб пшеничный                                       | 20        | 0.67  | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02   | 0     | 0     | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                                          | 30        | 2.6   | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7    | 0.1   | 0     | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |

|                |                                            |           |        |       |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
|----------------|--------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|-------|
| 349            | компот из сухофруктов (С-витаминизация)    | 200/50 мг | 0.66   | 0.09  | 32.01  | 132.8   | 0     | 0.73  | 0      | 0   | 32.48  | 0      | 17.46  | 0.7   |
|                | итоگو:                                     | 710       | 32.24  | 29.84 | 121.65 | 898.2   | 9.065 | 15.86 | 0.033  | 0.7 | 146.79 | 18.86  | 187.39 | 14.5  |
| Полдник        |                                            |           |        |       |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
|                | Пряник весовой                             | 60        | 2.88   | 1.66  | 46.62  | 201.48  | 0     | 0     | 0      | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 382            | какао с молоком                            | 200       | 4.08   | 3.54  | 17.58  | 118.6   | 0     | 1.59  | 0      | 0   | 152.22 | 0      | 21.34  | 0.48  |
|                | итоگو:                                     | 260       | 6.96   | 5.2   | 64.2   | 320.08  | 0     | 1.59  | 0      | 0   | 152.22 | 0      | 21.34  | 0.48  |
|                | итоگو за весь день                         | 1620      | 48.6   | 49.77 | 256.32 | 1647.05 | 9.185 | 38.45 | 40.033 | 0.7 | 535.41 | 69.86  | 214.43 | 60.12 |
| ДЕНЬ ПЯТЫЙ     |                                            |           |        |       |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
| Завтрак        |                                            |           |        |       |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
| 1              | 2                                          | 3         | 4      | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10     | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 199            | КАША ЖИДКАЯ кукурузная<br>саслом сливочным | 200       | 5.43   | 5.23  | 33.38  | 193     | 0     | 0     | 0      | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
|                | хлеб пшеничный                             | 40        | 2.47   | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04  | 0     | 0      | 0   | 8      | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 14             | масло сливочное                            | 10        | 0.08   | 7.25  | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40     | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
| 376            | чай с сахаром                              | 200/15    | 0.2    | 0     | 14     | 28      | 0     | 0     | 0      | 0   | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итоگو:                                     | 450       | 8.18   | 13.35 | 64.26  | 372.77  | 0.04  | 0     | 40     | 0   | 16.4   | 29     | 5.6    | 0.78  |
| Второй завтрак |                                            |           |        |       |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
|                | Сок фруктовый                              | 200       | 1      | 0     | 20.2   | 84.8    | 0     | 6     | 0      | 0   | 18.66  | 13.33  | 0      | 3.73  |
|                | итоگو:                                     | 200       | 1      | 0     | 20.2   | 84.8    | 0     | 6     | 0      | 0   | 18.66  | 13.33  | 0      | 3.73  |
| обед           |                                            |           |        |       |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
| 231            | капуста тушеная                            | 50        | 1.033  | 1.62  | 4.72   | 37.57   | 0     | 8.58  | 0      | 0   | 27.73  | 0      | 10.33  | 0     |
| 88             | Щи из свежей капусты с<br>картофелем       | 200       | 5.1    | 8.05  | 6.6    | 125.63  | 0     | 16.93 | 0      | 0   | 48.71  | 0      | 18.4   | 1.04  |
| 268            | Шницель из мяса говядины                   | 80        | 13.21  | 19.36 | 11.46  | 275.2   | 0     | 0.28  | 0      | 0   | 34.52  | 0      | 44.63  | 2.24  |
| 228            | Соус красный основной                      | 50        | 0.48   | 1.37  | 2.16   | 21.7    | 0     | 0     | 0      | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 302            | каша ячневая рассыпчатая                   | 150       | 3.058  | 4.52  | 30.56  | 175.09  | 0.025 | 0     | 22.5   | 0   | 2.18   | 51.25  | 15.84  | 0.44  |
|                | хлеб пшеничный                             | 20        | 0.67   | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0      | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                                | 30        | 2.6    | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0      | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 354            | Кисель плодoваягодный (С-витаминизация)    | 200/50 мг | 0.11   | 0.12  | 25.1   | 119.2   | 0     | 1.83  | 0      | 0   | 11.46  | 0      | 3.64   | 0.57  |
|                | итоگو:                                     | 760       | 26.261 | 36.48 | 101.78 | 874.89  | 8.745 | 27.72 | 22.5   | 0.7 | 130.8  | 67.25  | 95.64  | 9.17  |
| Полдник        |                                            |           |        |       |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
| 452            | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                           | 80        | 5.82   | 10.02 | 43.14  | 284.8   | 0     | 0     | 0      | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 966            | РЯЖЕНКА                                    | 200       | 5.8    | 5     | 8.4    | 108     | 0.04  | 0.6   | 0.08   | 0   | 248    | 28     | 184    | 0.2   |
|                | итоگو:                                     | 280       | 11.62  | 15.02 | 51.54  | 392.8   | 0.04  | 0.6   | 0.08   | 0   | 248    | 28     | 184    | 0.2   |
|                | итоگو за весь день                         | 1690      | 47.061 | 64.85 | 237.78 | 1725.26 | 8.825 | 34.32 | 62.58  | 0.7 | 413.86 | 137.58 | 285.24 | 13.88 |
| ДЕНЬ ШЕСТОЙ    |                                            |           |        |       |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |

| Завтрак        |                                         |           |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|
| 1              | 2                                       | 3         | 4     | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 120            | Суп молочный с макаронными изделиями    | 200       | 5.85  | 5.81  | 19.99  | 155     | 0.08  | 1     | 0     | 0   | 188    | 0      | 0      | 0.36  |
| 14             | масло сливочное                         | 10        | 0.08  | 7.25  | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
|                | хлеб пшеничный                          | 40        | 2.47  | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04  | 0     | 0     | 0   | 8      | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 382            | какао с молоком                         | 200       | 4.08  | 3.54  | 17.58  | 118.6   | 0     | 1.59  | 0     | 0   | 152.22 | 0      | 21.34  | 0.48  |
|                | итога:                                  | 450       | 12.48 | 17.47 | 54.45  | 425.37  | 0.12  | 2.59  | 40    | 0   | 350.62 | 29     | 26.94  | 1.22  |
| Второй завтрак |                                         |           |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоко)        | 1 шт      | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 94      | 0     | 20    | 0     | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
|                | итога:                                  | 200       | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 94      | 0     | 20    | 0     | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
| обед           |                                         |           |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 75             | икра морковная                          | 50        | 0.78  | 4.07  | 4.6    | 58.33   | 0.025 | 1.83  | 0     | 0   | 22.1   | 0      | 0      | 0.4   |
| 108            | Суп картофельный с клецками             | 200       | 5.83  | 4.56  | 13.59  | 118.8   | 0.12  | 9.8   | 3.96  | 0   | 25.52  | 103.37 | 32.08  | 1.29  |
| 234            | Котлеты рыбные                          | 80        | 15.7  | 12.25 | 19.8   | 256     | 0.085 | 0.94  | 0     | 0   | 38.85  | 121.8  | 13.85  | 0.36  |
| 125            | картофель отварной                      | 150       | 3.1   | 6.99  | 20.84  | 166.96  | 0     | 21.55 | 0     | 0   | 27.33  | 0      | 31.16  | 1.33  |
|                | хлеб пшеничный                          | 20        | 0.67  | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0     | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                             | 30        | 2.6   | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0     | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 349            | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0.66  | 0.09  | 32.01  | 132.8   | 0     | 0.73  | 0     | 0   | 32.48  | 0      | 17.46  | 0.7   |
|                | итога:                                  | 710       | 28.56 | 25.33 | 107.42 | 795.06  | 8.925 | 33.12 | 3.96  | 0.7 | 130.38 | 241.17 | 97.35  | 8.56  |
| Полдник        |                                         |           |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
|                | Печенье весовое                         | 60        | 4.5   | 7.08  | 44.94  | 250.26  | 0     | 0     | 0     | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 376            | чай с сахаром                           | 200/15    | 0.2   | 0     | 14     | 28      | 0     | 0     | 0     | 0   | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итога:                                  | 260       | 4.7   | 7.08  | 58.94  | 278.26  | 0     | 0     | 0     | 0   | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итога за весь день                      | 1620      | 46.54 | 50.68 | 240.41 | 1592.69 | 9.045 | 55.71 | 43.96 | 0.7 | 519    | 292.17 | 124.39 | 54.18 |
| ДЕНЬ СЕДЬМОЙ   |                                         |           |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| Завтрак        |                                         |           |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |
| 1              | 2                                       | 3         | 4     | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 181            | Каша жидкая молочная из манной крупы    | 200       | 6.11  | 10.72 | 32.38  | 251     | 0     | 1.17  | 0     | 0   | 133.77 | 20.3   | 0      | 0.47  |
|                | Хлеб цельный йодообогащенный            | 40        | 2.47  | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04  | 0     | 0     | 0   | 8      | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 14             | масло сливочное                         | 10        | 0.08  | 7.25  | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
| 15             | сыр Российский                          | 10        | 2.26  | 2.93  | 0      | 36      | 0.01  | 0.07  | 26    | 0   | 88     | 50     | 3.5    | 0.1   |
| 376            | чай с сахаром                           | 200/15    | 0.2   | 0     | 14     | 28      | 0     | 0     | 0     | 0   | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итога:                                  | 460       | 11.12 | 21.77 | 63.26  | 466.77  | 0.05  | 1.24  | 66    | 0   | 238.17 | 99.3   | 9.1    | 1.35  |
| Второй завтрак |                                         |           |       |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |

|                |                                         |           |       |       |        |         |        |       |        |      |        |        |       |       |
|----------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|------|--------|--------|-------|-------|
|                | Сок фруктовый                           | 200       | 1     | 0     | 20.2   | 84.8    | 0      | 6     | 0      | 0    | 18.66  | 13.33  | 0     | 3.73  |
|                | итого:                                  | 200       | 1     | 0     | 20.2   | 84.8    | 0      | 6     | 0      | 0    | 18.66  | 13.33  | 0     | 3.73  |
| обед           |                                         |           |       |       |        |         |        |       |        |      |        |        |       |       |
| 75             | икра свекольная                         | 50        | 0.88  | 4.03  | 5.04   | 61.1    | 0.025  | 5.33  | 0      | 0    | 16.75  | 0      | 0     | 0.66  |
| 84             | Борщ с фасолью и картофелем             | 200       | 6.53  | 8.18  | 11.84  | 156.03  | 0      | 9.66  | 0      | 0    | 52.74  | 0      | 28.28 | 1.74  |
| 268            | биточки из мяса говядины                | 80        | 13.21 | 19.36 | 11.46  | 275.2   | 34.52  | 0     | 44.63  | 2.24 | 0      | 0.28   | 0     | 0     |
| 228            | Соус красный основной                   | 50        | 0.48  | 1.37  | 2.16   | 21.7    | 0      | 0     | 0      | 0    | 0      | 0      | 0     | 0     |
| 202/203        | макаронные изделия отварные с маслом    | 150       | 5.46  | 5.79  | 30.45  | 195.7   | 0      | 0     | 0      | 0    | 12.14  | 0      | 8.14  | 0.81  |
|                | хлеб пшеничный                          | 20        | 0.67  | 0.44  | 8.38   | 42.8    | 0.02   | 0     | 0      | 0    | 4      | 13     | 2.8   | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                             | 30        | 2.6   | 1     | 12.8   | 77.7    | 8.7    | 0.1   | 0      | 0.7  | 2.2    | 3      | 0     | 4.7   |
| 354            | Кисель плодоваягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0.11  | 0.12  | 25.1   | 119.2   | 0      | 1.83  | 0      | 0    | 11.46  | 0      | 3.64  | 0.57  |
|                | итого:                                  | 760       | 29.94 | 40.29 | 107.23 | 949.43  | 43.265 | 16.92 | 44.63  | 2.94 | 99.29  | 16.28  | 42.86 | 8.66  |
| Полдник        |                                         |           |       |       |        |         |        |       |        |      |        |        |       |       |
|                |                                         |           |       |       |        |         |        |       |        |      |        |        |       |       |
| 379            | кофейный напиток с молоком              | 200       | 3.17  | 2.68  | 15.9   | 100.6   | 0      | 1.3   | 0      |      | 125.78 | 0      | 14    | 0.13  |
| 243            | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ со сгущенным молоком   | 80        | 11.83 | 5.9   | 18.58  | 174.66  | 0.16   | 0     | 0      | 0    | 0      | 0      | 0     | 0     |
|                | итого:                                  | 280       | 15    | 8.58  | 34.48  | 275.26  | 0.16   | 1.3   | 0      | 0    | 125.78 | 0      | 14    | 0.13  |
|                | итого за весь день                      | 1700      | 57.06 | 70.64 | 225.17 | 1776.26 | 43.475 | 25.46 | 110.63 | 2.94 | 481.9  | 128.91 | 65.96 | 13.87 |
| ДЕНЬ ВОСЬМОЙ   |                                         |           |       |       |        |         |        |       |        |      |        |        |       |       |
| Завтрак        |                                         |           |       |       |        |         |        |       |        |      |        |        |       |       |
| 1              | 2                                       | 3         | 4     | 5     | 6      | 7       | 8      | 9     | 10     | 11   | 12     | 13     | 14    | 15    |
| 182            | каша вязкая молочная из крупы рисовой   | 200       | 3.09  | 5.07  | 32.09  | 177     | 0      | 0     | 0      | 0    | 0      | 0      | 0     | 0     |
| 14             | масло сливочное                         | 10        | 0.08  | 7.25  | 0.13   | 66      | 0      | 0     | 40     | 0    | 2.4    | 3      | 0     | 0.02  |
|                | хлеб ржаной                             | 40        | 2.47  | 0.87  | 16.75  | 85.77   | 0.04   | 0     | 0      | 0    | 8      | 26     | 5.6   | 0.36  |
| 382            | какао с молоком                         | 200       | 4.08  | 3.54  | 17.58  | 118.6   | 0      | 1.59  | 0      | 0    | 152.22 | 0      | 21.34 | 0.48  |
|                | итого:                                  | 450       | 9.72  | 16.73 | 66.55  | 447.37  | 0.04   | 1.59  | 40     | 0    | 162.62 | 29     | 26.94 | 0.86  |
| Второй завтрак |                                         |           |       |       |        |         |        |       |        |      |        |        |       |       |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоко)        | 1 шт      | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 94      | 0      | 20    | 0      | 0    | 32     | 22     | 0.1   | 44    |
|                | итого:                                  | 200       | 0.8   | 0.8   | 19.6   | 94      | 0      | 20    | 0      | 0    | 32     | 22     | 0.1   | 44    |
| обед           |                                         |           |       |       |        |         |        |       |        |      |        |        |       |       |
| 231            | капуста тушеная                         | 50        | 1.033 | 1.62  | 4.72   | 37.57   | 0      | 8.58  | 0      | 0    | 27.73  | 0      | 10.33 | 0     |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми             | 200       | 7.86  | 7.1   | 13.44  | 135.47  | 0      | 8.94  | 0      | 0    | 36.66  | 0      | 28.38 | 3.6   |
| 278            | тефтели из мяса говядины                | 80        | 10.4  | 10.64 | 12.4   | 187.9   | 0      | 0.8   | 0      | 45.8 | 23.7   | 0      | 1.07  |       |

|                |                                       |           |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
|----------------|---------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 228            | Соус красный основной                 | 50        | 0.48   | 1.37   | 2.16   | 21.7    | 0     | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 302            | каша гречневая рассыпчатая            | 150       | 4.83   | 5.84   | 33.5   | 215.84  | 0.126 | 0     | 0     | 0    | 9.93   | 39.17  | 12.52  | 0.64  |
| 228            | Соус красный основной                 | 50        | 0.48   | 1.37   | 2.16   | 21.7    | 0     | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     |
|                | хлеб пшеничный                        | 20        | 0.67   | 0.44   | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0     | 0    | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                           | 30        | 2.6    | 1      | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0     | 0.7  | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 349            | компот из сухофруктов (С-витаминация) | 200/50 мг | 0.66   | 0.09   | 32.01  | 132.8   | 0     | 0.73  | 0     | 0    | 32.48  | 0      | 17.46  | 0.7   |
|                | итого:                                | 810       | 29.013 | 29.47  | 121.57 | 873.48  | 8.846 | 19.15 | 0     | 46.5 | 136.7  | 55.17  | 72.56  | 9.82  |
| Полдник        |                                       |           |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
| 431.432        | ОЛАДЫ с джемом                        | 80/20     | 3.44   | 5.73   | 19.04  | 1.8     | 0.13  | 0.18  | 0     | 0    | 67.52  | 25.6   | 94.8   | 1.47  |
| 376            | чай с сахаром                         | 200/15    | 0.2    | 0      | 14     | 28      | 0     | 0     | 0     | 0    | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итого:                                | 280       | 3.64   | 5.73   | 33.04  | 29.8    | 0.13  | 0.18  | 0     | 0    | 73.52  | 25.6   | 94.8   | 1.87  |
|                | итого за весь день                    | 1740      | 43.173 | 52.73  | 240.76 | 1444.65 | 9.016 | 40.92 | 40    | 46.5 | 404.84 | 131.77 | 194.4  | 56.55 |
| ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ   |                                       |           |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
| Завтрак        |                                       |           |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
| 1              | 2                                     | 3         | 4      | 5      | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11   | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 210            | омлет натуральный                     | 80        | 8.24   | 13.33  | 0.72   | 137.15  | 0     | 0.16  | 0     | 0    | 50.98  | 0      | 10.7   | 1.48  |
|                | икра кабачковая                       | 80        | 0.96   | 3.77   | 6.18   | 62.4    | 0.04  | 7.68  | 0     | 0    | 25.6   | 0      | 0      | 0.33  |
| 14             | масло сливочное                       | 10        | 0.08   | 7.25   | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0    | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
| 15             | сыр Российский                        | 10        | 2.26   | 2.93   | 0      | 36      | 0.01  | 0.07  | 26    | 0    | 88     | 50     | 3.5    | 0.1   |
|                | Хлеб цельный йодообогатенный          | 40        | 2.47   | 0.87   | 16.75  | 85.77   | 0.04  | 0     | 0     | 0    | 8      | 26     | 5.6    | 0.36  |
| 376            | чай с сахаром                         | 200/15    | 0.2    | 0      | 14     | 28      | 0     | 0     | 0     | 0    | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итого:                                | 420       | 14.21  | 28.15  | 37.78  | 415.32  | 0.09  | 7.91  | 66    | 0    | 180.98 | 79     | 19.8   | 2.69  |
| Второй завтрак |                                       |           |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
|                | Сок фруктовый                         | 200       | 1      | 0      | 20.2   | 84.8    | 0     | 6     | 0     | 0    | 18.66  | 13.33  | 0      | 3.73  |
|                | итого:                                | 200       | 1      | 0      | 20.2   | 84.8    | 0     | 6     | 0     | 0    | 18.66  | 13.33  | 0      | 3.73  |
| обед           |                                       |           |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
| 75             | икра морковная                        | 50        | 0.78   | 4.07   | 4.6    | 58.33   | 0.025 | 1.83  | 0     | 0    | 22.1   | 0      | 0      | 0.4   |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем          | 200       | 5.12   | 8.024  | 9.24   | 136.84  | 0     | 0.13  | 0     | 0    | 49.12  | 0      | 21.63  | 1.35  |
| 322            | Котлеты из птицы                      | 80        | 12.07  | 12.63  | 12.6   | 212     | 0.07  | 0.1   | 0.53  | 0    | 15.2   | 18.3   | 110.6  | 1.45  |
| 302            | каша пшеничная рассыпчатая            | 150       | 8.74   | 4.9    | 43.06  | 267     | 0.28  | 0     | 0.033 | 0    | 17.23  | 2.86   | 138.75 | 4.66  |
|                | хлеб пшеничный                        | 20        | 0.67   | 0.44   | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0     | 0    | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                           | 30        | 2.6    | 1      | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0     | 0.7  | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 354            | Кисель плодоягодный (С-витаминация)   | 200/50 мг | 0.11   | 0.12   | 25.1   | 119.2   | 0     | 1.83  | 0     | 0    | 11.46  | 0      | 3.64   | 0.57  |
|                | итого:                                | 710       | 30.09  | 31.184 | 115.78 | 913.87  | 9.095 | 3.99  | 0.563 | 0.7  | 121.31 | 37.16  | 277.42 | 13.31 |

| Полдник        |                                         |           |       |        |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|-----------|-------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|-------|
| 437            | Пирожки печеные с повидлом              | 80        | 5.56  | 1.01   | 47.05  | 223.21  | 0     | 0     | 0      | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 965            | МОЛОКО 2,5 %                            | 200       | 5.8   | 5      | 9.6    | 108     | 0.08  | 2.6   | 0.02   | 0   | 240    | 28     | 180    | 0.2   |
|                | итого:                                  | 280       | 11.36 | 6.01   | 56.65  | 331.21  | 0.08  | 2.6   | 0.02   | 0   | 240    | 28     | 180    | 0.2   |
|                | итого за весь день                      | 1610      | 56.66 | 65.344 | 230.41 | 1745.2  | 9.265 | 20.5  | 66.583 | 0.7 | 560.95 | 157.49 | 477.22 | 19.93 |
| ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ   |                                         |           |       |        |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
| ЗАВТРАК        |                                         |           |       |        |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
| 1              | 2                                       | 3         | 4     | 5      | 6      | 7       | 8     | 9     | 10     | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |
| 173            | каша вязкая молочная из пшенной         | 200       | 7.89  | 7.48   | 40.48  | 250.75  | 0.27  | 1.96  | 0      | 0   | 194.1  | 0      | 0      | 1.51  |
| 14             | масло сливочное                         | 10        | 0.08  | 7.25   | 0.13   | 66      | 0     | 0     | 40     | 0   | 2.4    | 3      | 0      | 0.02  |
|                | хлеб пшеничный                          | 30        | 1.85  | 0.65   | 12.56  | 64.33   | 0.03  | 0     | 0      | 0   | 6      | 19.5   | 4.2    | 0.27  |
| 15             | сыр Российский                          | 10        | 2.26  | 2.93   | 0      | 36      | 0.01  | 0.07  | 26     | 0   | 88     | 50     | 3.5    | 0.1   |
| 382            | какао с молоком                         | 200       | 4.08  | 3.54   | 17.58  | 118.6   | 0     | 1.59  | 0      | 0   | 152.22 | 0      | 21.34  | 0.48  |
|                | итого:                                  | 450       | 16.16 | 21.85  | 70.75  | 535.68  | 0.31  | 3.62  | 66     | 0   | 442.72 | 72.5   | 29.04  | 2.38  |
| Второй завтрак |                                         |           |       |        |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоко)        | 1 шт      | 0.8   | 0.8    | 19.6   | 94      | 0     | 20    | 0      | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
|                | итого:                                  | 200       | 0.8   | 0.8    | 19.6   | 94      | 0     | 20    | 0      | 0   | 32     | 22     | 0.1    | 44    |
| обед           |                                         |           |       |        |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
| 75             | икра свекольная                         | 50        | 0.88  | 4.03   | 5.04   | 61.1    | 0.025 | 5.33  | 0      | 0   | 16.75  | 0      | 0      | 0.66  |
| 87             | Суп с рыбными консервами                | 200       | 6.88  | 6.73   | 11.47  | 138.05  | 0     | 7.29  | 0      | 0   | 36.24  | 0      | 37.88  | 1.02  |
| 268            | Шницель из мяса говядины                | 80        | 13.21 | 19.36  | 11.46  | 275.2   | 0     | 0.28  | 0      | 0   | 34.52  | 0      | 44.63  | 2.24  |
| 228            | Соус красный основной                   | 50        | 0.48  | 1.37   | 2.16   | 21.7    | 0     | 0     | 0      | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 202/203        | макаронные изделия отварные с маслом    | 150       | 5.46  | 5.79   | 30.45  | 195.7   | 0     | 0     | 0      | 0   | 12.14  | 0      | 8.14   | 0.81  |
|                | хлеб пшеничный                          | 20        | 0.67  | 0.44   | 8.38   | 42.8    | 0.02  | 0     | 0      | 0   | 4      | 13     | 2.8    | 0.18  |
|                | хлеб ржаной                             | 30        | 2.6   | 1      | 12.8   | 77.7    | 8.7   | 0.1   | 0      | 0.7 | 2.2    | 3      | 0      | 4.7   |
| 349            | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0.66  | 0.09   | 32.01  | 132.8   | 0     | 0.73  | 0      | 0   | 32.48  | 0      | 17.46  | 0.7   |
|                | итого:                                  | 760       | 30.84 | 38.81  | 113.77 | 945.05  | 8.745 | 13.73 | 0      | 0.7 | 138.33 | 16     | 110.91 | 10.31 |
| Полдник        |                                         |           |       |        |        |         |       |       |        |     |        |        |        |       |
|                | Пряник весовой                          | 60        | 2.88  | 1.66   | 46.62  | 201.48  | 0     | 0     | 0      | 0   | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 376            | чай с сахаром                           | 200/15    | 0.2   | 0      | 14     | 28      | 0     | 0     | 0      | 0   | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итого:                                  | 260       | 3.08  | 1.66   | 60.62  | 229.48  | 0     | 0     | 0      | 0   | 6      | 0      | 0      | 0.4   |
|                | итого за весь день                      | 1670      | 50.88 | 63.12  | 264.74 | 1804.21 | 9.055 | 37.35 | 66     | 0.7 | 619.05 | 110.5  | 140.05 | 57.09 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|  |                      |                         |  |
|--|----------------------|-------------------------|--|
|  | Питательные вещества | энергетическая ценность |  |
|--|----------------------|-------------------------|--|

| Итого                      | пищевые вещества |        |          | энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |        |        |       | минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|----------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                            | белки            | жиры   | углеводы |                                      | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| Итого за весь период       | 495.38           | 608.64 | 2382.54  | 16632.21                             | 162.18        | 368.89 | 661.95 | 57.28 | 4858.14                   | 1524.86 | 1959.27 | 363.57 |
| Среднее значение за период | 49.54            | 60.86  | 238.25   | 1663.22                              | 16.22         | 36.89  | 66.19  | 5.73  | 485.81                    | 152.49  | 195.93  | 36.36  |

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей                             | Завтрак | второй завтрак | обед | полдник |
|-------------------------------------------|---------|----------------|------|---------|
| Примерное меню для детей раннего возраста | 446     | 200            | 740  | 272     |

\* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице