

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Непоседа» п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области
(МДОУ детский сад «Непоседа» п. Вейделевка)



Утверждаю
Заведующий МДОУ
детский сад «Непоседа»
Тарасова Г.А.
Приказ №72 от 28.08.2024г.

Примерное 10-дневное меню 5-разового питания детей, посещающих МДОУ детский сад «Непоседа» на осенне-зимний период для детей от 1,5 до 3 лет 2024-2025гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,9	6,7	29,7	161,5	145
	Булка со сливочным маслом	20/5	1,5	3,46	9,7	78	1
	Чай сладкий	150	-	-	8,9	30	392
Итого за завтрак		355	7,4	10,1	48,3	269,5	
II							
Завтрак	Сок	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	Борщ из свежей капусты на м/к/б со сметаной	150/5	1,2	4,24	9,6	75,9	66
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6	пром,
	Гуляш из отварного мяса	65	12,77	6,09	3,24	95,8	277
	Каша пшеничная вязкая	100	5,26	6,07	21,9	59,75	173
	Салат из вареной свеклы	40	0,71	3,04	4,18	45,4	33
	Компот из сухофруктов	100	0,4	-	20,9	75,4	349
Итого за обед		500	21,54	19,84	68,62	437,85	
Полдник	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9	397
	Печенье	15	0,56	0,78	6,03	56,4	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	
Итого за полдник		205	7,8	5,94	38,01	281,7	
Ужин	Ленивые						

	<i>вареники со сметаной</i>	130/10	13,5	7,3	25	190	230
	<i>«Снежок»</i>	150	9,72	4,5	19,44	142,2	пром.
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,3	4,66	0	62,8	46
	<i>Яблоко</i>	100	-	-	21,2	46	
Итого за ужин		430	28,52	16,46	44,44	441	
Итого за 1-й день		1590	65,26	52,34	220,57	1474,85	
День 2							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	160	6,3	8,9	29	200,9	154
	<i>Булка со сливочным маслом и сыром</i>	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106	2
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	-	-	10,31	41,3	393
Итого за завтрак		350	9,91	14,3	49,06	348,2	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	0	0	11,2	44,8	
Обед	<i>Суп гороховый с гренками на м/к/б</i>	150/10	2,5	5,2	15,7	78	77
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	<i>Птица отварная</i>	50	8,3	3,1	0,2	63,5	300
	<i>Пюре картофельное</i>	100	2,1	3,8	12,75	133,1	321
	<i>Салат из соленых огурцов</i>	40	0,3	-	1,0	5,2	11
	<i>Компот из сухофруктов</i>	100	0,4	-	20,9	80,7	349
Итого за обед		490	14,8	12,5	59,35	446,1	
Полдник	<i>Напиток фруктовый</i>	150	7,5	2,25	5,25	76,5	374
	<i>Печенье</i>	15	0,56	0,78	6,03	56,4	пром.
	<i>Яйцо вареное</i>	20	2,54	2,3	0,14	31,4	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
Итого за полдник		205	12,12	5,51	21,36	209,5	
Ужин	<i>Пирожки с повидлом</i>	80	5,62	1,94	47,94	223,12	302
	<i>Кофейный напиток</i>	150	4,2	4,8	19,0	132,5	395
	<i>Яблоко</i>	100	-	-	21,2	46	
Итого за ужин		330	9,82	6,74	88,14	401,62	
Итого за 2-й день		1475	46,65	39,05	239,11	1450,22	
День 3							

Завтрак	<i>Каша сборная молочная</i>	180	6,3	9,8	23,5	160,3	178
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	20/5	1,5	3,46	9,7	78	1
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	-	-	10,31	41,3	393
Итого за завтрак		360	7,8	13,26	43,51	279,6	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	0	0	11,2	44,8	
Обед	<i>Свекольник на м/к/б со сметаной</i>	150	1,5	4,2	9,1	86,2	58
	<i>Тефтели мясные</i>	60	15,0	10,1	5,15	170,9	286
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	<i>Яйцо вареное</i>	20	2,54	2,3	0,14	31,4	46
	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	100	3,03	4,44	21,1	187	174
	<i>Салат из свежей капусты</i>	40	0,5	3,1	2,3	36,4	12
	<i>Компот из сухофруктов</i>	100	0,4	-	20,9	75,4	349
Итого за обед		460	24,37	23,98	69,7	660,2	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	100	0,4	-	20,9	75,4	349
	<i>Вафли</i>	20	0,64	0,56	12,76	68,4	пром.
	<i>Яблоко</i>	100	-	-	21,2	46	
Итого за полдник		270	8,14	2,81	18,01	190,9	
Ужин	<i>Запеканка из творога со сметаной</i>	100/10	4,3	9,58	25,5	200,1	237
	<i>Йогурт</i>	150	10,44	4,50	7,20	95,40	401
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,36	19,88	90,4	
	<i>Яйцо вареное</i>	20	2,54	2,3	0,14	31,4	
Итого за ужин		320	14,74	14,08	32,7	385,9	
Итого за 3-й день		1509	55,05	54,13	175,12	1561,4	
День 4							
Завтрак	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	150	4,4	4,5	22,6	179,5	93
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	20/5	1,5	3,46	9,7	78	1
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	-	-	10,31	41,3	393
Итого за завтрак		330	5,9	7,96	32,3	298,8	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	

Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Рассольник на м/к/б со сметаной</i>	150	1,41	3,93	14,74	89,4	73
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	<i>Рагу овощное с мясом</i>	130	15,5	15,4	17,1	260,0	331
	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	40	0,5	3,1	2,3	36,4	15
	<i>Компот из сухофруктов</i>	100	0,4	-	20,9	75,4	349
Итого за обед		460	19,01	22,8	63,84	546,8	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	100	0,4	-	20,9	75,4	349
	<i>Вафли</i>	20	0,64	0,56	12,76	68,4	пром.
Итого за полдник		200	8,1	2,81	18,01	144,9	
Ужин	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,6	0,3	62,8	213
	<i>Котлеты рыбные</i>	60	7,8	3,4	3,9	78,29	248
	<i>Капуста тушеная</i>	110	2,4	3,4	12,2	90	336
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,36	19,88	90,4	
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,2	4,8	12,1	134,9	397
Итого за ужин		400	22,54	16,5	48,3	456,36	
Итого за 4-й день		1490	55,5	50,07	173,65	1491,6	
День 5							
Завтрак	<i>Каша манная на молоке «Шоколадка»</i>	160	5,9	6,7	29,7	161,5	172
	<i>Булка со сливочным маслом и сыром</i>	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106	2
	<i>Чай сладкий</i>	160	0,04	-	12,13	47	392
Итого за завтрак		355	9,5	12,1	51,5	314,5	
II Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	8,0	2,2	13,8	137,2	84
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	<i>Оладьи из печени</i>	60	9,94	4,5	7,15	118,9	311
	<i>Пюре картофельное</i>	100	2,1	3,8	12,75	133,1	321
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
	<i>Морковь</i>						

	<i>тушеная</i>	60	1,69	1,82	4,97	42,24	82
	<i>Компот из сухофруктов</i>	100	0,14	10,9	21,89	45,4	349
Итого за обед		518	20,32	32,82	76,39	595,23	
Полдник	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	4,2	4,8	19,0	132,5	395
	<i>Вафли</i>	20	0,64	0,56	12,76	68,4	пром.
Итого за полдник		170	4,84	5,36	31,76	200,9	
Ужин	<i>Плюшка с сахаром</i>	65	4,2	4,8	19	132,5	322
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	213
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
	<i>Кисель из концентрата</i>	150	0,27	-	22,8	92,5	376
Итого за ужин		295	12,59	9,76	61,88	333	
Итого за 5-й день		1437	48,77	60,22	242,59	1488,4	
Неделя 2							
<i>День 6</i>							
Завтрак	<i>Оладьи с повидлом</i>	70/10	5,74	5,90	30,88	200,63	168
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	20/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	<i>Чай сладкий</i>	150	-	-	8,98	30	392
Итого за завтрак		355	6,8	9,53	40,02	267,75	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Суп гречневый</i>	150	1,36	3,23	5,89	60,25	77
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	<i>Котлета мясная</i>	60	11,1	8,2	14,09	138,3	60
	<i>Макароны отварные</i>	90	5,68	4,36	24,3	172	204
	<i>Яйцо вареное</i>	20	5,08	2,3	0,14	31,4	46
	<i>Салат из соленых огурцов/ свежих огурцов</i>	40	7,6/0,5	/3,1	60,69/2,3	23,82/36,4	6/15
	<i>Компот из сухофруктов</i>	100	0,14	10,9	21,89	75,5	349
Итого за обед		540	28,3	33,59	101,44	606,75	
Полдник	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	4,2	4,8	19,0	132,5	395
	<i>Печенье</i>	20	0,56	0,78	6,03	56,4	пром.
	<i>Яблоко</i>	100	-	-	21,2	46	
Итого за полдник		270	4,76	5,58	25,03	234,9	
Ужин	<i>Зразы творожные со</i>	120/10	4,77	8,1	25,51	193,3	237

	<i>сметаной</i>						
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,36	19,88	90,4	
	<i>Кефир</i>	150	4,2	4,8	19,0	132,5	пром.
Итого за ужин		320	8,97	12,9	44,51	416,2	
Итого за 6-й день		1445	48,83	60,79	222,16	1570,4	
День 7							
Завтрак	<i>Омлет на натуральном молоке</i>	100	6,4	8,5	2,68	113,0	216
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	20/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,2	4,8	12,1	134,9	397
Итого за завтрак		315	12,5	18,64	26,89	353,74	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Суп вермишелевый на м/к/б</i>	150	2,16	2,6	14,33	88,24	93
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	<i>Рисовая запеканка с мясом курицы</i>	140	14,9	14,0	25,2	252,0	48
	<i>Салат из свежих огурцов свежих помидоров</i>	40	0,34	2,54	11,05	28,25	13
	<i>Компот из сухофруктов</i>	100	0,14	10,9	21,89	45,4	349
Итого за обед		470	14,99	23,44	78,3	499,49	
Полдник	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	4,2	4,8	19,0	132,5	395
	<i>Печенье</i>	20	0,56	0,78	6,03	56,4	пром.
Итого за полдник		170	4,6	5,58	25,03	188,9	
Ужин	<i>Рыба запеченная</i>	70	17,93	8,82	4,71	167,0	250
	<i>Винегрет овощной</i>	120	3,0	5,2	18,5	132,0	45
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	21,4	98,5	
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за ужин		390	24,19	14,44	54,07	346,74	
Итого за 7-й день		1455	56,38	62,1	193,38	1433,67	
День 8							
Завтрак	<i>Каша молочная</i>						

	«Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	
	Булка со сливочным маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с лимоном	150/5	0,10	0,0	10,31	41,3	393
Итого за завтрак		330	6,3	9,25	40,84	269,3	
II Завтрак	Сок	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	Суп крестьянский на м/к/б со сметаной	150/5	1,2	6,24	6,61	93,7	83
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	Суфле из печени	90	15,3	11,0	8,5	195,1	284
	Пюре картофельное	100	2,1	3,8	12,75	133,1	321
	Салат из свежих помидоров/свежих огурцов	40	0,79	3,03	4,7	47,27	14
	Компот из сухофруктов	100	0,14	10,9	21,89	45,4	349
Итого за обед		525	20,73	35,37	63,25	600,17	
Полдник	Компот из сухофруктов	100	0,14	10,9	21,89	45,4	349
	Печенье	20	1,56	0,78	6,03	56,4	пром.
Итого за полдник		170	9,06	3,03	11,28	132,9	
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	100/10	12,64	8,3	13,48	283,8	237
	Ряженка	150	10,44	4,50	7,20	95,40	401
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,4	98,5	
Итого за ужин		300	26,28	13,2	42,08	477,7	
Итого за 8-й день		1425	62,47	60,85	166,54	1498,5	
День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	180	7,7	7,7	27,3	170	177
	Булка со сливочным маслом и сыром	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106	2
	Чай с лимоном	150/5	0,10	0,0	10,31	41,3	393
Итого за завтрак		365	11,41	13,1	47,36	317,3	
II Завтрак	Сок	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	Щи из свежей						

	<i>капусты со сметаной</i>	150/5	1,23	5,2	9,61	101,2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	<i>Плов мясной</i>	145	7,74	10,38	19,66	239,2	100
	<i>Салат из горошка зеленого консерв.</i>	40	1,6	1,1	4,2	31,1	10
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	-	20,9	80,7	349
Итого за обед		540	12,17	17,08	80,25	537,8	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	-	20,9	80,7	349
	<i>Вафли</i>	20	0,64	0,56	12,76	68,4	
Итого за полдник		170	1,04	0,56	33,66	149,1	
Ужин	<i>Рыба запеченная под овощами</i>	100	5,3	1,22	5,7	72,5	144
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,6	0,3	62,8	213
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	21,4	98,5	
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	4,2	4,8	19,0	132,5	395
Итого за ужин		330	17,8	11,02	46,4	366,3	
Итого за 9-й день		1505	42,42	41,76	218,81	1415,3	
День 10							
Завтрак	<i>Каша манная на молоке</i>	180	5,9	6,7	29,7	161,5	145
	<i>Булка со сливочным маслом и сыром</i>	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106	2
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,10	0,0	10,31	41,3	393
Итого за завтрак		365	9,8	14,45	45,54	349,16	
II Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100		-	11,2	44,8	
Обед	<i>Свекольник на м/к/б со сметаной</i>	150/5	1,5	4,2	9,1	68,2	58
	<i>Жаркое подомашнему</i>	150	13,7	15,6	15,68	221,1	282
	<i>Салат из соленых огурцов</i>	40	7,60	0,0	60,89	23,82	11
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,14	10,9	21,89	45,4	349
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,2	0,4	21,4	98,5	
Итого за обед		575	27,34	31,5	137,76	542,62	

Полдник	<i>Какао с молоком</i>	150	4,2	4,8	12,1	134,9	397
	<i>Печенье</i>	20	1,56	0,78	6,03	56,4	пром.
Итого за полдник		170	5,76	5,58	18,13	191,3	
Ужин	<i>Плюшка с сахаром</i>	65	6,0	7,0	32,2	201,4	474
	<i>Кисель из концентрата</i>	150	0,27	-	22,8	92,5	376
Итого за ужин		270	6,27	7,0	55,0	293,9	
Итого за 10-й день		1480	49,17	58,53	267,63	1421,78	
Среднее значение за период		1472	53,05	53,98	211,95	1460	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Непоседа» п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области
(МДОУ детский сад «Непоседа» п. Вейделевка)



Утверждаю
Заведующий МДОУ
детский сад «Непоседа»
Тарасова Г.А.
Приказ №72 от 28.08.2024г.

Примерное 10-дневное меню 5-разового питания детей, посещающих МДОУ детский сад «Непоседа» на осенне-зимний период для детей от 3 до 7 лет 2023-2024гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,7	10,2	29,1	233,6	145
	Булка со сливочным маслом	30/5	2,4	6,4	16,5	134,2	1
	Чай сладкий	150	0,1	0,0	8,1	30,0	392
Итого за завтрак		385	10,20	16,60	53,70	397,8	
II							
Завтрак	Сок	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	Борщ из свежей капусты на м/к/б со сметаной	200/5	7,8	9,4	30,1	101,2	66
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	16,7	107,0	пром,
	Гуляш из отварного мяса	80	16,0	15,9	7,0	131,8	277
	Каша пшеничная вязкая	130	1,5	5,1	31,3	98,75	173
	Салат из вареной свеклы	60	1,1	4,1	8,3	65,4	33
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
Итого за обед		675	31,90	74,2	109,0	584,85	
Полдник							
	Какао с молоком	180	5,9	6,6	17,8	151,3	397
	Печенье	20	1,5	2,4	14,9	87,2	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0	
Итого за полдник		250	7,40	9,0	32,70	351,5	

Ужин	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	140/10	18,2	25,7	29,2	236,1	230
	<i>«Снежок»</i>	150	9,72	4,5	19,44	142,2	пром.
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,3	4,66	-	62,8	
	<i>Яблоко</i>	130	0,4		12,3	75,3	
Итого за ужин		470	23,80	30,70	51,20	516,4	
Итого за 1-й день		1880	73,80	131,0	261,9	1895,35	
День 2							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	180	5,6	10,0	14,5	168,0	154
	<i>Булка со сливочным маслом и сыром</i>	30/5/15	4,7	9,3	16,5	170,2	2
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	-	-	10,31	41,3	393
Итого за завтрак		385	10,50	19,3	39,60	379,5	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Суп гороховый с гренками на м/к/б</i>	200/15	3,9	6,7	28,3	104,0	77
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	1,5	0,5	7,0	107,0	пром,
	<i>Птица отварная</i>	75	14,6	14,7	0,6	175,9	300
	<i>Пюре картофельное</i>	120	5,8	6,1	42,2	143,6	321
	<i>Салат из соленых огурцов</i>	60	0,4	0,1	1,3	7,2	11
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	20,9	80,7	349
Итого за обед		670	39,10	29,9	129,70	618,4	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	20,9	80,7	349
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2,4	14,9	87,2	пром.
	<i>Яйцо вареное</i>	20	2,54	2,3	0,14	31,4	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,52	0,18	9,94	67,8	
Итого за полдник		220	1,8	2,5	25,40	262,9	
Ужин	<i>Пирожки с повидлом</i>	100	5,5	5,1	42,0	252,1	302
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	5,8	6,4	17,4	148,9	395
	<i>Яблоко</i>	130	-	-	21,2	75,3	
Итого за ужин		430	11,30	11,50	59,40	476,3	
Итого за 2-й день		1805	63,20	63,70	269,40	1781,9	

<i>День 3</i>							
Завтрак	<i>Каша сборная молочная</i>	250	9,4	11,1	39,8	161,8	178
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	30/5	2,4	6,4	16,5	134,2	1
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,2	0,0	8,6	34,2	393
Итого за завтрак		440	12,0	17,5	64,90	330,2	
II Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	399
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Свекольник на м/к/б со сметаной</i>	180/5	8,0	9,4	33,8	98,2	58
	<i>Тефтели мясные</i>	80	17,2	16,8	13,5	190,2	286
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,6	0,5	16,7	107	
	<i>Яйцо вареное</i>	20	2,5	2,3	0,1	31,4	46
	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	160	4,2	4,1	33,2	187,1	174
	<i>Салат из свежей капусты</i>	60	0,5	3,1	2,3	50,2	12
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
Итого за обед		705	36,20	35,0	121,0	730	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	20,9	80,7	349
	<i>Вафли</i>	20	0,7	6,0	12,9	68,4	пром.
	<i>Яблоко</i>	130	-	-	21,2	75,3	
Итого за полдник		300	1,0	6,1	23,40	220,2	
Ужин	<i>Запеканка из творога со сметаной</i>	120/10	15,9	24,6	15,5	270,2	237
	<i>Йогурт</i>	150	10,0	6,4	17,0	95,4	401
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,8	0,45	24,85	113,0	
	<i>Яйцо вареное</i>	20	2,54	2,3	0,14	31,4	
Итого за ужин		350	25,90	31,0	32,50	510	
Итого за 3-й день		1895	75,60	89,60	272,8	1835,2	
<i>День 4</i>							
Завтрак	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	200	7,7	8,8	32,4	209	93
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	30/5	2,4	6,4	16,5	134,2	1
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,2	0,0	8,6	34,2	393
Итого за завтрак		390	10,30	15,2	57,50	377,4	
II							

Завтрак	Сок	100	-	-	11,2	44,8	399
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	Рассольник на м/к/б со сметаной	200/5	7,3	9,4	27,9	118,2	73
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	16,7	107	
	Рагу овощное с мясом	180	18,4	18,1	23,2	295,1	331
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,7	4,1	3,4	50,2	15
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
Итого за обед		645	29,40	32,1	86,70	651,2	
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	20,9	80,7	349
	Вафли	20	0,7	6,0	12,9	68,4	пром.
Итого за полдник		220	1,0	6,1	23,40	148,8	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	213
	Котлеты рыбные	80	17,9	4,6	9,1	166,0	248
	Капуста тушеная	150	4,5	5,3	19,4	123,8	336
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	30,1	113	
	Какао с молоком	200	5,9	6,6	17,8	151,3	397
Итого за ужин		520	38,0	21,60	76,70	616,9	
Итого за 4-й день		1875	79,20	75,0	275,0	1839,1	
День 5							
Завтрак	Каша манная на молоке «Шоколадка»	180	7,9	10,4	29,4	202,9	172
	Булка со сливочным маслом и сыром	30/5/15	4,7	9,3	16,5	170,2	2
	Чай сладкий	150	0,1	0,0	8,1	47,0	392
Итого за завтрак		380	12,70	19,7	54,0	420,1	
II Завтрак	Сок	100	-	-	11,2	44,8	399
Итого за II завтрак		100	0,0	0,0	11,2	44,8	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,3	8,0	24,5	147,2	84
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	16,7	107	
	Оладьи из печени	80	13,26	11,66	16,41	210	284
	Пюре картофельное	150	5,8	6,1	42,2	143,6	321

	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	4,6	0,5	30,1	45,2	
	<i>Морковь тушеная</i>	60	1,69	1,82	4,97	42,24	82
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
Итого за обед		715	22,90	23,80	139,60	756,3	
Полдник	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	5,8	6,4	17,4	148,9	395
	<i>Вафли</i>	20	0,7	6,0	12,9	68,4	пром.
Итого за полдник		220	6,50	12,40	30,30	217,3	
Ужин	<i>Плюшка с сахаром</i>	65	4,2	4,8	19	132,5	322
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,6	0,3	62,8	213
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,21	14,91	67,8	
	<i>Кисель из концентрата</i>	180	0,0	0,0	28,9	123,3	376
Итого за ужин		315	40,1	22,7	65,0	386,4	
Итого за 5-й день		1730	82,7	78,60	319,90	1824,9	
Неделя 2							
<i>День 6</i>							
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	6,3	10,7	49,2	170,2	168
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	30/5	2,4	6,4	16,5	134,2	1
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,1	0,0	8,1	30,0	392
Итого за завтрак		385	8,8	17,1	73,8	334,4	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	399
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Суп гречневый</i>	200	7,4	8,1	27,8	113	77
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,6	0,5	16,7	72,4	
	<i>Котлета мясная</i>	80	13,6	9,5	15,61	158	278
	<i>Макаронные отварные</i>	120	4,7	4,1	33,8	184,7	204
	<i>Яйцо вареное</i>	20	2,5	2,3	0,1	31,4	46
	<i>Салат из соленых огурцов/ свежих огурцов</i>	60	7,60/ 0,5	/3,1	60,69/2,3	23/82/36,4	6/15
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
Итого за обед		713	39,4	37,9	136,7	724,9	
Полдник	<i>Кофейный</i>	200	5,8	6,4	17,4	148,9	395

	<i>напиток на молоке</i>						
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2,4	14,9	87,2	пром.
	<i>Яблоко</i>	130	-	-	21,2	75,3	
Итого за полдник		350	7,3	8,8	32,3	311,4	
Ужин	<i>Зразы творожные со сметаной</i>	140/10	16,8	23,8	25,2	200,3	237
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4,6	0,5	30,1	113,0	
	<i>Кефир</i>	150	6,0	12,0	8,2	132,5	пром.
Итого за ужин		350	22,8	35,8	33,4	445,8	
Итого за 6-й день		1898	78,8	99,6	307,2	1861,3	
День 7							
Завтрак	<i>Омлет на натуральном молоке</i>	100	6,2	5,9	2,2	113,0	216
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	30/5	2,4	6,4	16,5	134,2	1
	<i>Какао с молоком</i>	180	5,9	6,6	17,8	158,9	397
Итого за завтрак		365	15,5	23,4	41,2	447,3	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Суп вермишелевый на м/к/б</i>	200	7,7	8,0	32,3	164,0	93
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,6	0,5	16,7	107	
	<i>Рисовая запеканка с мясом кури</i>	160	17,06	16,0	28,8	288,0	300
	<i>Салат из свежих огурцов помидоров</i>	60	0,7	3,1	3,5	40,2	13
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
Итого за обед		620	30,1	35,1	106,3	679,9	
Полдник	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	5,8	6,4	17,4	169,3	395
	<i>Печенье</i>	20	0,56	0,78	6,03	56,4	
Итого за полдник		220	6,8	7,0	32,9	225,7	
Ужин	<i>Рыба запеченная</i>	85	16,2	3,9	2,1	175,2	250
	<i>Винегрет овощной</i>	160	3,7	5,5	26,4	156,2	45
	<i>Хлеб</i>	50	4,6	0,5	30,1	113	

	<i>пшеничный</i>						
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,1	0,0	8,1	37,89	392
Итого за ужин		445	24,6	9,9	66,7	482,29	
Итого за 7-й день		1750	77,4	75,9	262,4	1879,99	
День 8							
Завтрак	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	200	6,9	9,3	31,1	201,0	
	<i>Булка со сливочным маслом</i>	30/5	2,4	6,4	16,5	134,2	1
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,2	0,0	8,6	34,2	393
Итого за завтрак		390	9,5	15,7	56,2	369,4	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Суп крестьянский на м/к/б со сметаной</i>	200/5	6,6	9,6	28,1	123,2	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,6	0,5	16,7	107	
	<i>Суфле из печени</i>	100	2,0	4,6	5,3	223,1	284
	<i>Пюре картофельное</i>	150	5,8	6,1	42,2	143,6	321
	<i>Салат из свежих помидоров/огурцов</i>	60	0,8	2,1	4,0	50,7	14
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
Итого за обед		715	18,2	22,9	111,8	728,3	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	20,9	80,7	349
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2,4	14,9	56,4	пром.
Итого за полдник		220	1,8	2,5	25,4	136,6	
Ужин	<i>Запеканка из творога со сметаной</i>	120/10	15,9	24,6	15,5	347,5	237
	<i>Ряженка</i>	150	10,0	6,4	17,0	95,40	401
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,2	0,4	21,4	113	
Итого за ужин		330	25,9	31,0	32,5	555,9	
Итого за 8-й день		1755	55,9	72,6	241,2	1835	
День 9							
Завтрак	<i>Каша геркулесовая на молоке</i>	200	7,8	9,8	27,6	215,8	177
	<i>Булка со сливочным маслом и</i>	30/5/15	4,7	9,3	16,5	170,2	2

	<i>сыром</i>						
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,2	0,0	8,6	41,3	393
Итого за завтрак		405	12,7	19,1	52,7	427,3	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	399
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	200/5	7,5	9,4	25,9	120,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,6	0,5	16,7	107	
	<i>Плов мясной</i>	170	18,7	19,2	31,3	342,0	100
	<i>Салат из горошка зеленого консерв.</i>	50	2,3	2,1	6,2	50,1	10
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
Итого за обед		625	31,5	31,2	95,6	700,1	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4	0,0	15,5	80,7	349
	<i>Вафли</i>	20	0,7	6,0	12,9	68,4	
Итого за полдник		220	1,1	6,0	17,4	149,1	
Ужин	<i>Рыба запеченная под овощами</i>	120	16,5	2,9	5,7	154,6	144
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,6	0,3	62,8	213
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4,9	0,5	30,1	113	
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	5,8	6,4	17,4	148,9	395
Итого за ужин		420	32,3	14,4	53,5	479,3	
Итого за 9-й день		1770	78,2	70,7	250,2	1800,6	
День 10							
Завтрак	<i>Каша манная на молоке</i>	200	7,7	10,2	29,1	233,6	145
	<i>Булка со сливочным маслом и сыром</i>	30/5/15	4,7	9,3	16,5	170,2	2
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,2	0,0	8,6	34,2	393
Итого за завтрак		405	12,6	19,5	54,2	438,0	
II							
Завтрак	<i>Сок</i>	100	-	-	11,2	44,8	399
Итого за II завтрак		100	-	-	11,2	44,8	
Обед	<i>Свекольник на м/к/б со сметаной</i>	200/5	8,0	9,4	33,8	143,0	58
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	20,2	18,0	47,1	320,3	282

	<i>Салат из соленых огурцов</i>	50	0,4	0,1	1,3	30,4	11
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,4	0,0	15,5	80,7	349
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,6	0,5	16,7	107	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,8	0,45	24,85	113,0	
Итого за обед		705	31,6	28,0	114,4	794,4	
Полдник	<i>Какао с молоком</i>	200	5,9	6,6	17,8	151,3	397
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2,4	14,9	56,4	пром.
Итого за полдник		220	7,4	9,0	32,7	207,7	
Ужин	<i>Плюшка с сахаром</i>	65	5,8	8,2	32,6	201,4	474
	<i>Кисель из концентрата</i>	200	0,0	0,0	28,9	114,1	376
Итого за ужин		265	5,8	8,2	61,5	315,5	
Итого за 10-й день		1540	57,9	64,7	293,8	1800,4	
Среднее значение за период		1789,8	72,27	82,14	275,38	1835,3	