СОГЛАСОВАНО Заведующий МАДОУ №12

С.А.Родненко

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.

# ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

# МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

| № р. | Наименование блюд | Выход, г | Белки ,г | Жиры,г | Угл.,г | Ккал | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se,мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 день понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная со слив маслом | 150 | 5,5 | 6,5 | 19,0 | 181,00 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 144,00 | 40,00 | 321,00 | 0,30 | 195,00 | 18,00 | 0,20 | 0,000 |
| | Батон с маслом сливочным 30\5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Напиток кофейный на молоке | 180 | 1,2 | 1,4 | 20,20 | 99,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 365 | 9,0 | 12,4 | 54,3 | 383,0 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 229,2 | 45,3 | 341,5 | 0,6 | 198,8 | 18,0 | 0,2 | 0,0 |
| | II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 100 | 0,2 | 0,2 | 25,0 | 85,8 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с кукурузой | 50 | 1,3 | 3,0 | 12,1 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 2,30 | 0,04 | 35,15 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Суп гороховый с гренками (с курой) 200/10 | 210 | 4,4 | 5,0 | 35,0 | 171,0 | 0,00 | 8,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 49,91 | 2,60 | 27,00 | 0,30 | 22,10 | 13,00 | 1,00 | 0,000 |
| | Ежики из говядины в соусе 50\50 | 100 | 16,2 | 7,1 | 4,5 | 148,0 | 0,20 | 0,90 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 54,80 | 19,00 | 43,00 | 0,20 | 30,20 | 13,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Макаронные изделия | 130 | 3,0 | 5,0 | 40,0 | 216,7 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | 6,37 | 3,50 | 0,40 | 65,00 | 0,65 | 0,00 | 0,000 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 44,9 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 2,00 | 1,30 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 720,00 | 29,2 | 20,7 | 126,2 | 799,5 | 0,4 | 28,1 | 4,0 | 2,4 | 0,0 | 174,3 | 40,5 | 74,8 | 3,4 | 119,4 | 26,7 | 1,0 | 0,0 |
| | Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ватрушка со сметаной | 60 | 3,0 | 11,0 | 21,3 | 180,0 | 0,10 | 12,70 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 186,00 | 44,00 | 47,00 | 0,40 | 96,00 | 8,04 | 0,00 | 0,000 |
| | Омлет натуральный | 100 | 4,40 | 3,90 | 19,00 | 189,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 9,40 | 0,70 | 23,00 | 0,40 | 17,30 | 0,00 | 0,00 | 0,009 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 20,0 | 94,2 | 0,02 | 0,30 | 1,00 | 0,60 | 0,04 | 10,50 | 1,60 | 0,00 | 0,28 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 350,00 | 7,6 | 15,0 | 63,6 | 482,2 | 0,2 | 13,0 | 1,0 | 0,6 | 0,2 | 209,4 | 46,3 | 70,0 | 1,5 | 113,8 | 8,0 | 0,0 | 0,009 |
| | **Итого за день** | 1535 | 46,0 | 48,3 | 269,1 | 1750,5 | 0,7 | 45,4 | 5,1 | 9,6 | 0,3 | 625,4 | 132,0 | 486,3 | 7,9 | 432,0 | 52,7 | 1,2 | 0,009 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2 день вторник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пудинг творожный с рисом со сгущеным молоком 150/20 | 170 | 15,0 | 15,9 | 29,8 | 372,53 | 0,00 | 0,40 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 228,70 | 13,52 | 36,00 | 0,8 | 24,84 | 1,96 | 0,40 | 0,003 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 3,40 | 19,10 | 1,6 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Напиток какао на молоке | 180 | 1,2 | 1,4 | 20,20 | 99,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 105,00 | 15,28 | 82,00 | 0,10 | 7,00 | 8,40 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 380 | 17,7 | 17,9 | 60,0 | 518,5 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 338,1 | 32,2 | 137,1 | 2,5 | 34,8 | 10,4 | 0,4 | 0,003 |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 8,00 | 41,58 | 272,51 | 0,6 | 195,8 | 25,09 | 0,1 | 0,013 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи со сметаной (с курой) /горошек консервировнный 200/20 | 220 | 2,4 | 4,3 | 16,1 | 74,4 | 0,20 | 4,50 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 32,00 | 10,30 | 14,50 | 0,80 | 56,40 | 13,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Гуляш из отварного мяса свинины | 80 | 10,8 | 6,6 | 3,0 | 118,8 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 77,00 | 19,70 | 56,00 | 0,50 | 25,10 | 11,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Каша гречневая вязкая | 130 | 3,0 | 2,5 | 16,0 | 88,0 | 0,00 | 11,00 | 0,02 | 0,09 | 0,10 | 71,00 | 24,90 | 5,40 | 0,60 | 35,54 | 2,36 | 0,00 | 0,000 |
| | Кисель концентрат | 180 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,12 | 7,20 | 1,00 | 1,60 | 0,03 | 24,30 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 660 | 20,2 | 14,0 | 70,7 | 452,7 | 0,4 | 22,8 | 1,0 | 1,7 | 0,3 | 214,8 | 67,0 | 75,9 | 3,1 | 119,6 | 26,4 | 0,0 | 0,000 |
| **Полдник усиленный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сельдь соленая/картофель отварной | 180 | 4,8 | 9,0 | 16,5 | 161,2 | 0,10 | 3,00 | 4,00 | 6,00 | 0,06 | 65,00 | 25,00 | 145,00 | 0,80 | 126,00 | 17,30 | 1,20 | 0,000 |
| | Пряник | 50 | 4,80 | 8,50 | 18,00 | 171,30 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 78,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 36,0 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 2,00 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 420,00 | 9,8 | 17,6 | 46,8 | 387,5 | 0,1 | 11,0 | 4,0 | 6,0 | 0,06 | 148,5 | 27,0 | 146,3 | 1,8 | 126,0 | 17,3 | 1,2 | 0,000 |
| | **Итого за день** | 1295 | 49,2 | 50,0 | 198,5 | 1454,7 | 0,6 | 44,8 | 5,1 | 7,7 | 0,58 | 709,4 | 167,8 | 631,8 | 8,0 | 476,3 | 79,1 | 1,7 | 0,016 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***3 день среда*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | **10** | **3,9** | 4,0 | **0,0** | **53** | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 0,10 | 177,00 | 0,40 | 98,00 | *0,1* | 13,20 | 8,00 | 0,10 | 0,013 |
| Каша Ассорти ( рис,греча) жидкая молочная | **150** | **7,6** | 12,6 | **21,5** | **156,60** | 0,00 | 0,30 | 0,03 | 3,00 | 0,30 | 130,00 | 27,00 | 205,95 | 0,40 | 0,00 | 22,00 | 0,63 | 0,003 |
| Батон | **30** | **2,3** | 4,5 | **15,1** | **103,0** | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | *0,30* | *3,80* | *0,00* | *0,00* | *0,000* |
| Чай с молоком | **180** | **0,3** | 0,1 | **8,00** | **38,50** | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| ***Итого за приём пищи*** | **370** | ***10,2*** | ***17,2*** | ***44,6*** | ***401,1*** | ***0,1*** | ***0,4*** | ***0,0*** | ***3,1*** | ***0,3*** | ***215,2*** | ***32,3*** | ***226,5*** | ***0,7*** | ***3,8*** | ***22,0*** | ***0,6*** | ***0,016*** |
| ***II завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоки свежие | **100** | **0,2** | **0,2** | **25,0** | **85,8** | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | **50** | **1,3** | **3,0** | **12,1** | **93,9** | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 2,30 | 0,04 | 35,15 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Борщ из св. капусты со сметаной (с курой) 200\ | **205** | **1,5** | **3,0** | **23,0** | **75,3** | 0,00 | 11,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,90 | 39,00 | 79,00 | 0,40 | 42,00 | 12,00 | 0,00 | 0,000 |
| Жаркое с курой | **180** | **7,2** | **10,3** | **31,6** | **275,0** | 0,30 | 9,95 | 0,10 | 0,12 | 0,11 | 54,11 | 34,20 | 86,19 | 1,74 | 334,00 | 25,00 | 1,10 | 0,000 |
| Витаминизированный напиток "Витошка" | **180** | **0,0** | **0,0** | **11,6** | **46,5** | 0,12 | 7,20 | 1,00 | 1,60 | 0,10 | 24,30 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | **50** | **4,0** | **0,6** | **24,0** | **125,0** | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| ***Итого за приём пищи*** | **665,00** | ***14,0*** | ***16,9*** | ***102,3*** | ***615,7*** | ***0,5*** | ***37,8*** | ***1,1*** | ***4,0*** | ***0,2*** | ***157,0*** | ***85,3*** | ***165,2*** | ***4,2*** | ***378,6*** | ***37,0*** | ***1,1*** | ***0,0*** |
| ***Полдник усиленный*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | **200** | **5,0** | **3,2** | **30,0** | **181,0** | 0,10 | 0,70 | 1,00 | 0,00 | 0,04 | 101,00 | 1,70 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,000 |
| Манник | **60** | **8,40** | **7,50** | **21,60** | **185,30** | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 55,20 | 0,60 | 42,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,008 |
| Чай с сахаром | **180** | **1,0** | **0,1** | **30,2** | **123,6** | 0,00 | 1,10 | 1,00 | 1,60 | 0,02 | 15,70 | 1,60 | 0,00 | 0,33 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | **10** | **0,1** | **0,1** | **3,3** | **19,0** | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| ***Итого за приём пищи*** | ***340*** | ***14,5*** | ***10,9*** | ***85,1*** | ***508,9*** | ***0,1*** | ***1,9*** | ***2,5*** | ***1,6*** | ***0,12*** | ***175,4*** | ***3,9*** | ***42,0*** | ***1,6*** | ***0,5*** | ***11,6*** | ***0,0*** | ***0,008*** |
| ***Итого за день*** | ***1475*** | ***38,9*** | ***45,2*** | ***257,0*** | ***1611,5*** | ***0,7*** | ***43,7*** | ***3,6*** | ***8,7*** | ***0,69*** | ***560,1*** | ***121,5*** | ***433,6*** | ***9,1*** | ***382,9*** | ***70,6*** | ***1,7*** | ***0,024*** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **4 день четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 25 | 7,6 | 12,6 | 21,5 | 156,60 | 0,00 | 0,30 | 0,03 | 3,00 | 0,30 | 130,00 | 27,00 | 205,95 | 0,40 | 0,00 | 22,00 | 0,63 | 0,003 |
| | Каша манная молочная со слив маслом | 150 | 5,5 | 6,5 | 19,0 | 181,00 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 144,00 | 40,00 | 321,00 | 0,30 | 195,00 | 18,00 | 0,20 | 0,000 |
| | Батон с маслом сливочным 30\5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | *0,30* | *3,80* | *0,00* | *0,00* | *0,000* |
| | Напиток кофейный на молоке | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 38,50 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 390 | *10,2* | *17,2* | *44,6* | *401,1* | *0,1* | *0,4* | *0,0* | *3,1* | *0,3* | *215,2* | *32,3* | *226,5* | *0,7* | *3,8* | *22,0* | *0,6* | *0,0* |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,2 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с морковью | 50 | 0,6 | 4 | 5,96 | 62 | 0,03 | 11,00 | 2,00 | 3,00 | 0,00 | 23,10 | 21,00 | 42,00 | 0,30 | 18,00 | 12,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Суп-пюре из овощей (с курой) | 200 | 5,0 | 7,1 | 16,4 | 109,7 | 0,00 | 4,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,70 | 1,80 | 46,00 | 0,00 | 23,10 | 1,70 | 0,00 | 0,000 |
| | Тефтели рыбные в соусе 70\20 | 90 | 8,0 | 6,3 | 13,2 | 137,4 | 0,00 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 0,03 | 31,50 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 15,05 | 4,08 | 0,00 | 0,000 |
| | Рис рассыпчатый | 130 | 3,8 | 4,0 | 20,0 | 129,2 | 0,30 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 31,51 | 24,90 | 72,69 | 0,60 | 13,00 | 3,70 | 1,10 | 0,000 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,1 | 22,0 | 90,9 | 0,12 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,52 | 4,14 | 23,20 | 0,50 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 0,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | *700* | *21,9* | *22,1* | *101,5* | *654,2* | *0,6* | *20,6* | *3,0* | *3,0* | *0,1* | *145,8* | *88,3* | *203,9* | *3,2* | *86,3* | *21,5* | *1,1* | *0,000* |
| | **Полдник усиленный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный | 150 | 6,0 | 5,9 | 20,0 | 218,3 | 0,10 | 7,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 98,00 | 9,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 21,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 4,80 | 5,60 | 45,20 | 167,10 | 0,10 | 6,00 | 1,00 | 1,60 | 0,01 | 32,00 | 0,47 | 56,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 33,0 | 0,12 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 193,70 | 21,30 | 136,70 | 0,20 | 120,00 | 17,10 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | *350* | *11,2* | *11,7* | *76,5* | *437,4* | *0,3* | *14,0* | *1,2* | *1,6* | *0,17* | *327,2* | *30,8* | *192,7* | *2,0* | *120,0* | *38,1* | *0,0* | *0,000* |
| | **Итого за день** | *1525* | *43,6* | *51,4* | *232,4* | *1539,7* | *1,0* | *45,0* | *4,2* | *7,7* | *0,55* | *704,2* | *159,4* | *634,0* | *8,1* | *488,1* | *81,6* | *1,7* | *0,003* |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **5 день пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порциями | 10 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 53 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 2,60 | 0,01 | 120,00 | 0,40 | 110,00 | 0,1 | 13,20 | 28,00 | 1,10 | 0,013 |
| | Каша молочная "Дружба" рис\пшено с маслом сливочным | 150 | 5,0 | 6,7 | 30,0 | 245 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 139,00 | 36,00 | 52,00 | 0,52 | 24,84 | 1,96 | 0,21 | 0,002 |
| | Батон | 30 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 26,00 | 0,30 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,00 | 36,00 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 61,63 | 5,85 | 32,40 | 0,00 | 0,00 | 4,14 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 370 | 10,4 | 15,2 | 54,1 | 437,0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 2,7 | 0,03 | 386,3 | 46,2 | 220,4 | 0,9 | 41,0 | 34,1 | 1,3 | 0,015 |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,2 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп Крестьянский без крупы со сметаной (с кур | 200 | 6,0 | 4,1 | 17,0 | 119,0 | 0,18 | 19,19 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 53,00 | 31,00 | 49,00 | 1,03 | 35,00 | 13,20 | 0,20 | 0,000 |
| | Гуляш из отварного мяса говядины /салат из моркови с яблоком 80/50 | 80/50 | 9,1 | 21,8 | 52,0 | 271,0 | 0,10 | 7,90 | 0,90 | 3,80 | 0,01 | 23,40 | 15,62 | 52,00 | 1,10 | 19,00 | 2,30 | 0,10 | 0,002 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,9 | 4,5 | 16,3 | 136,0 | 0,10 | 7,70 | 0,00 | 1,60 | 0,10 | 53,70 | 24,90 | 72,69 | 0,70 | 65,00 | 3,70 | 0,10 | 0,000 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,8 | 0,1 | 17,5 | 74,1 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,84 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 630 | 19,9 | 26,6 | 110,5 | 589,1 | 0,4 | 32,1 | 0,9 | 3,8 | 0,0 | 93,7 | 58,6 | 101,0 | 3,3 | 56,8 | 15,5 | 0,3 | 0,002 |
| | **Полдник усиленный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная | 150 | 9,0 | 7,1 | 4,5 | 178,2 | 0,20 | 0,90 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 9,30 | 23,00 | 0,50 | 30,20 | 3,40 | 0,00 | 0,000 |
| | Печенье сахарное | 50 | 3,0 | 4,2 | 41,2 | 216,7 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 7,99 | 6,37 | 3,50 | 0,30 | 65,00 | 0,65 | 0,00 | 0,000 |
| | Чай с молоком | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 180,00 | 25,20 | 270,00 | 0,20 | 0,00 | 16,20 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 340 | 17,3 | 15,9 | 56,2 | 509,3 | 0,4 | 2,2 | 3,6 | 1,3 | 0,01 | 212,5 | 40,9 | 296,5 | 1,4 | 95,2 | 20,3 | 0,0 | 0,000 |
| | **Итого за день** | 1440 | 48,0 | 58,1 | 230,6 | 1582,4 | 0,9 | 45,3 | 4,6 | 7,8 | 0,06 | 708,6 | 153,6 | 628,9 | 7,9 | 471,1 | 69,9 | 1,6 | 0,017 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **6 день понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,3 | 7,6 | 31,1 | 199,50 | 0,18 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 136,00 | 23,90 | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Батон с маслом сливочным 30\5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,3 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 105,00 | 15,28 | 82,00 | 0,10 | 7,00 | 8,40 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 365 | 7,9 | 12,2 | 54,2 | 335,5 | 0,3 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 306,7 | 43,1 | 163,5 | 0,4 | 10,8 | 16,4 | 0,0 | 0,000 |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 100 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 85,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец консервированный | 20 | 0,5 | 2,089 | 11,3 | 78 | 0,02 | 4,90 | 1,20 | 1,60 | 0,01 | 13,97 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Суп-пюре гороховый с гренками (с курой) 200/10 | 210 | 4,0 | 3,1 | 8,1 | 74,1 | 0,13 | 5,46 | 0,90 | 1,30 | 0,10 | 39,80 | 41,30 | 256,00 | 0,30 | 98,00 | 42,00 | 1,70 | 0,000 |
| | Плов с мясом свинины | 180 | 16,2 | 19,2 | 46,5 | 358,7 | 0,21 | 0,41 | 0,00 | 0,11 | 0,10 | 53,09 | 21,72 | 77,50 | 2,46 | 176,00 | 7,47 | 0,00 | 0,015 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,12 | 7,20 | 1,00 | 1,60 | 0,12 | 24,30 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 680 | 24,7 | 25,0 | 101,5 | 682,3 | 0,6 | 18,0 | 3,1 | 4,6 | 0,3 | 141,7 | 75,1 | 333,5 | 4,6 | 276,6 | 49,5 | 1,7 | 0,0 |
| | **Полдник усиленный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | 100 | 0,6 | 4,0 | 6,0 | 62,0 | 0,11 | 29,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 136,00 | 41,00 | 29,00 | 2,10 | 89,00 | 5,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,6 | 1,3 | 8,9 | 52,5 | 0,00 | 1,10 | 1,00 | 2,30 | 0,01 | 15,70 | 1,60 | 0,00 | 0,33 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Коржик | 60 | 8,40 | 7,50 | 21,60 | 185,30 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 55,20 | 0,60 | 42,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,008 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 350 | 2,3 | 5,4 | 18,2 | 133,5 | 0,1 | 30,1 | 1,0 | 2,3 | 0,02 | 155,2 | 42,6 | 29,0 | 2,8 | 89,5 | 5,0 | 0,0 | 0,000 |
| | **Итого за день** | 1500 | 13,0 | 18,3 | 57,9 | 452,2 | 0,2 | 60,3 | 2,5 | 4,6 | 0,1 | 365,6 | 85,8 | 100,0 | 6,3 | 179,0 | 10,0 | 0,0 | 0,015 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7 день вторник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Батон с маслом сливочным 30/5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Яйцо отварное | 25 | 5,5 | 8,6 | 36,8 | 268,70 | 0,06 | 1,54 | 0,00 | 1,20 | 0,06 | 143,40 | 23,00 | 15,20 | 0,44 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 0,000 |
| | Каша ячневая молочная со слив маслом | 150 | 5,5 | 6,5 | 19,0 | 181,00 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 144,00 | 40,00 | 321,00 | 0,30 | 195,00 | 18,00 | 0,20 | 0,000 |
| | Напиток кофейный на молоке | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 61,63 | 5,85 | 32,40 | 0,00 | 0,00 | 4,14 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 390 | 8,1 | 13,2 | 59,9 | 404,7 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 270,7 | 32,8 | 68,1 | 0,7 | 3,8 | 8,9 | 0,0 | 0,000 |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 42,00 | 41,58 | 272,51 | 2,53 | 195,8 | 25,09 | 0,1 | 0,012 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы | 50 | 1,0 | 5,0 | 3,5 | 51,3 | 0,00 | 11,00 | 2,00 | 3,00 | 0,00 | 46,00 | 8,40 | 36,00 | 0,50 | 37,80 | 1,60 | 0,40 | 0,000 |
| | Суп-лапша (с курой) | 200 | 3,2 | 7,0 | 21,3 | 98,4 | 0,00 | 0,44 | 0,02 | 1,60 | 0,03 | 41,51 | 18,50 | 6,60 | 0,05 | 25,60 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Тефтели рыбные в соусе 70/20 | 90 | 15,0 | 9,0 | 32,0 | 164,0 | 0,10 | 9,00 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 44,60 | 15,62 | 15,02 | 0,80 | 19,00 | 4,68 | 0,10 | 0,002 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,9 | 4,5 | 16,3 | 136,0 | 0,10 | 7,70 | 0,00 | 1,60 | 0,10 | 53,70 | 24,90 | 72,69 | 0,70 | 65,00 | 3,70 | 0,10 | 0,000 |
| | Кисель концентрат | 180 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 72,1 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 3,96 | 3,60 | 0,72 | 10,08 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 700 | 23,4 | 21,8 | 98,2 | 646,8 | 0,2 | 29,4 | 2,5 | 5,1 | 0,1 | 154,3 | 57,0 | 61,2 | 3,3 | 94,6 | 6,3 | 0,5 | 0,002 |
| **Полдник усиленный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста тушеная с яйцом | 100 | 10,0 | 9,7 | 13,0 | 231,8 | 0,23 | 1,24 | 1,60 | 1,60 | 0,10 | 230,00 | 37,00 | 240,00 | 0,90 | 184,00 | 45,00 | 1,00 | 0,00 |
| | Пирожное | 2 шт | 3,4 | 9,9 | 33,1 | 217 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,30 | 1,66 | 0,00 | 0,00 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 36,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Итого за приём пищи** | 340 | 13,6 | 19,7 | 58,4 | 503,3 | 0,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 247,0 | 37,0 | 240,0 | 1,6 | 190,3 | 46,7 | 1,0 | 0,002 |
| | **Итого за день** | 1515 | 46,7 | 55,2 | 237,5 | 1650,8 | 0,7 | 42,8 | 4,1 | 8,0 | 0,5 | 714,0 | 168,3 | 641,8 | 8,1 | 484,5 | 87,0 | 1,6 | 0,016 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **8 день среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Батон с маслом сливочным 30/5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,05 | 45,00 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,20 | 0,000 |
| | Каша манная молочная | 150 | 5,0 | 7,7 | 37,2 | 230,00 | 0,22 | 0,48 | 0,50 | 3,20 | 0,10 | 96,00 | 42,10 | 15,20 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 0,000 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 38,50 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 365 | 7,6 | 12,3 | 60,3 | 371,5 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 3,3 | 0,2 | 160,5 | 47,4 | 35,7 | 0,3 | 3,8 | 4,8 | 0,2 | 0,000 |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 85,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с морковью | 50 | 1,0 | 3,7 | 5,9 | 51,3 | 0,00 | 12,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,40 | 16,70 | 0,30 | 37,80 | 1,60 | 0,00 | 0,000 |
| | Борщ со сметаной (с курой) 200\5 | 205 | 3,3 | 6,0 | 12,0 | 103,6 | 0,00 | 6,78 | 0,03 | 1,30 | 0,05 | 51,60 | 2,30 | 47,00 | 0,23 | 27,20 | 5,30 | 0,00 | 0,000 |
| | Ежики из говядины в соусе 50/50 | 100 | 10,1 | 8,7 | 4,5 | 133,0 | 0,12 | 12,11 | 2,00 | 1,60 | 0,01 | 24,57 | 1,40 | 68,00 | 3,00 | 25,80 | 6,80 | 1,32 | 0,000 |
| | Каша гречневая вязкая | 130 | 3,0 | 2,5 | 16,0 | 88,0 | 0,00 | 11,00 | 0,02 | 0,09 | 0,10 | 71,00 | 24,90 | 5,40 | 0,60 | 35,54 | 2,36 | 0,00 | 0,000 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,5 | 0,1 | 22,0 | 90,9 | 0,12 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,52 | 4,14 | 23,20 | 0,50 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 715 | 21,9 | 21,6 | 84,4 | 591,8 | 0,3 | 42,7 | 2,6 | 3,0 | 0,2 | 194,2 | 51,6 | 160,3 | 5,8 | 143,5 | 16,1 | 1,3 | 0,0 |
| | **Полдник усиленный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны запечёные с яйцом | 100 | 11,1 | 10,7 | 36,9 | 289,0 | 0,17 | 11,00 | 1,00 | 1,60 | 0,10 | 26,30 | 33,00 | 142,00 | 0,90 | 77,10 | 46,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Молоко кипячёное | 180 | 5,2 | 5,9 | 8,6 | 128,0 | 0,12 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 193,70 | 21,30 | 136,70 | 0,20 | 277,30 | 17,10 | 0,00 | 0,000 |
| | Бисквит морковный | 45 | 3,4 | 9,9 | 33,1 | 217 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,30 | 1,66 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 290 | 5,3 | 6,0 | 11,9 | 147,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 197,2 | 21,3 | 136,7 | 0,6 | 277,3 | 17,1 | 0,0 | 0,0 |
| | **Итого за день** | 1420 | 34,9 | 40,1 | 177,5 | 1196,1 | 0,8 | 44,3 | 3,1 | 6,3 | 0,34 | 551,8 | 120,3 | 332,7 | 6,7 | 424,6 | 38,0 | 1,5 | 0,000 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **9 день четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная со слив маслом | 150 | 5,5 | 6,5 | 19,0 | 181,00 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 144,00 | 40,00 | 321,00 | 0,30 | 195,00 | 18,00 | 0,20 | 0,000 |
| | Батон с маслом сливочным | 30/5 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Напиток какао на молоке | 180 | 1,2 | 1,4 | 20,20 | 99,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 365 | 9,0 | 12,4 | 54,3 | 383,0 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 229,2 | 45,3 | 341,5 | 0,6 | 198,8 | 18,0 | 0,2 | 0,0 |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 85,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 20 | 1,4 | 5,9 | 8,4 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 1,00 | 1,00 | 0,04 | 39,00 | 0,00 | 0,00 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Рассольник со сметаной ( с курой) 200\5 | 205 | 2,8 | 5,7 | 10,8 | 105,7 | 0,13 | 5,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,92 | 2,10 | 65,97 | 0,00 | 198,00 | 2,40 | 0,00 | 0,000 |
| | Бигус с курицей | 180 | 17,9 | 13,5 | 48,3 | 300,0 | 0,20 | 16,70 | 0,50 | 2,10 | 0,20 | 98,30 | 40,52 | 87,71 | 1,50 | 84,00 | 8,38 | 0,20 | 0,002 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 44,9 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 2,00 | 1,30 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 665 | 26,4 | 25,7 | 102,1 | 669,5 | 0,4 | 40,5 | 1,5 | 3,1 | 0,2 | 195,6 | 55,1 | 155,0 | 4,4 | 284,1 | 10,8 | 0,2 | 0,002 |
| | **Полдник усиленный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка с маком | 60 | 10,0 | 11,5 | 2,5 | 162,00 | 0,10 | 2,00 | 1,30 | 3,50 | 0,03 | 101,50 | 37,00 | 241,00 | 1,10 | 74,00 | 66,00 | 0,80 | 0,012 |
| | Омлет натуральный | 100 | 3,4 | 4,3 | 29,8 | 151,00 | 0,04 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,30 | 1,66 | 0,00 | 0,000 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 33,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 216,60 | 23,40 | 153,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | **Итого за приём пищи** | 350 | 13,8 | 16,0 | 43,6 | 365,00 | 0,1 | 5,9 | 1,3 | 3,5 | 0,07 | 321,9 | 60,4 | 394,0 | 1,8 | 80,3 | 67,7 | 0,8 | 0,012 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10 день пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | 10 | 4,2 | 4,5 | 0,3 | 58,5 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 1,30 | 0,05 | 19,90 | 0,40 | 29,00 | 0,4 | 0,00 | 8,00 | 0,10 | 0,003 |
| Каша пшенная молочная с маслом | 150 | 3,8 | 6,5 | 30,0 | 172,00 | 0,20 | 0,54 | 0,00 | 1,00 | 0,05 | 140,00 | 3,64 | 19,00 | 0,00 | 21,33 | 20,00 | 0,18 | 0,000 |
| Батон | 30 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,00 | 36,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| **Итого за приём пищи** | 370 | 10,4 | 15,5 | 54,4 | 369,5 | 0,3 | 0,7 | 0,2 | 2,4 | 0,1 | 245,1 | 9,3 | 68,5 | 0,7 | 25,1 | 28,0 | 0,3 | 0,003 |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Груша свежая** | 250 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 42,00 | 41,58 | 272,51 | 2,53 | 195,8 | 25,09 | 0,1 | 0,013 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 50 | 0,7 | 3,7 | 5,5 | 56,1 | 0,00 | 3,10 | 2,00 | 2,00 | 0,00 | 32,00 | 9,30 | 17,70 | 0,00 | 23,00 | 1,50 | 0,30 | 0,000 |
| Уха рыбацкая | 200 | 6,8 | 7,0 | 22,0 | 142,3 | 0,10 | 7,20 | 0,02 | 1,00 | 0,03 | 49,00 | 3,37 | 49,00 | 0,17 | 65,00 | 8,80 | 0,00 | 0,000 |
| Котлета "Пожарская" | 70 | 7,3 | 8,9 | 8,0 | 121,2 | 0,00 | 1,20 | 1,00 | 1,00 | 0,07 | 18,49 | 1,80 | 32,00 | 1,50 | 27,50 | 5,59 | 0,00 | 0,000 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 5,3 | 25,0 | 151,3 | 0,17 | 8,85 | 0,00 | 0,12 | 0,06 | 31,51 | 24,90 | 42,00 | 0,94 | 65,00 | 3,70 | 0,10 | 0,000 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,8 | 0,1 | 17,5 | 74,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,84 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| **Итого за приём пищи** | 650 | 22,3 | 25,6 | 102,0 | 670,0 | 0,4 | 20,4 | 3,0 | 4,1 | 0,2 | 148,3 | 51,3 | 140,7 | 3,8 | 183,3 | 19,6 | 0,4 | 0,000 |
| **Полдник усиленный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с рисом с повидлом 100/10 | 110 | 9,2 | 11,5 | 18,0 | 264,0 | 0,11 | 8,36 | 1,00 | 1,60 | 0,08 | 45,00 | 41,20 | 67,00 | 0,21 | 68,40 | 9,72 | 0,90 | 0,000 |
| Пряник | 50 | 4,80 | 8,50 | 18,00 | 171,30 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 78,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 33 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 216,60 | 23,40 | 101,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| **Итого за приём пищи** | 350 | 9,6 | 11,7 | 29,3 | 316,0 | 0,1 | 11,3 | 1,0 | 1,6 | 0,18 | 265,1 | 64,6 | 168,0 | 0,9 | 68,4 | 9,7 | 0,9 | 0,000 |
| **Итого за день** | 1420 | 43,8 | 53,3 | 206,7 | 1451,5 | 0,8 | 42,3 | 4,2 | 8,1 | 0,56 | 700,5 | 166,8 | 649,7 | 7,9 | 472,7 | 82,4 | 1,7 | 0,016 |
| **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:** | | 331,2 | 374,5 | 1680,1 | 11474,9 | 5,5 | 384,4 | 31,7 | 67,4 | 3,7 | 5242,3 | 1180,4 | 4318,8 | 61,9 | 3498,9 | 525,1 | 11,6 | 0,1 |
| **90 % от суточной нормы:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Норма** | | 48,6 | 57 | 234,90 | 1620,0 | 0,81 | 45,00 | 4,50 | 8,00 | 0,05 | 720,00 | 160,00 | 640,00 | 8,00 | 480 | 80,00 | 1,7 | 0,017 |
| **Фактически на 1 ребёнка в день:** | | 33,12 | 37,45 | 168,01 | 1147,49 | 0,55 | 38,44 | 3,17 | 6,74 | 0,37 | 524,23 | 118,04 | 431,88 | 6,19 | 349,89 | 52,51 | 1,16 | 0,010 |