

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Э.М. Комарова



Категория: 1,5-3 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

«Прогимназия-Олимпик»

А.А. Афанасьева



Примерное десятидневное меню

Дошкольный блок

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	2,26	2,99	23,47	129,51	0	168.2
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	7,2	3
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	34
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,69	79,95	3,495	81
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	0,228	287
ОБЕД	Каша гречневая	120	8,3	5,45	20,15	162,73	11,712	4,14
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	401.3
ПОЛДНИК	Пряники детские	100	6,47	8,20	68,31	373	0,01	493
УЖИН	Макароны отварные с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264	0,14	206
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>53,02</b>	<b>50,19</b>	<b>275,93</b>	<b>1775,6</b>	<b>31,469</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша овсяная	150	6,17	7,9	31,65	222,86	0,69	173.3
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	7,2	3

ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,208	53
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,085	67
ОБЕД	Плов из птицы	180	19,4	16,85	30,6	347,99	0,864	304
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
ПОЛДНИК	Компот из свежих ягод	150	0,16	0,04	17,01	69,15	2,91	375
ПОЛДНИК	Булочка "Московская"	50	7,87	1,75	29,54	165	0,27	485
УЖИН	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,72	370,5	0,36	237
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>74,45</b>	<b>57,52</b>	<b>139,46</b>	<b>1805,58</b>	<b>29,697</b>	

### День 3

ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	6,17	7,9	31,65	222,86	0,69	168.1
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
ОБЕД	Свекольник	150	1,31	2,67	7,21	58,2	5,505	136
ОБЕД	Голубцы ленивые	180	15,88	10,17	22,79	246,38	22,536	298
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
ПОЛДНИК	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	702
УЖИН	Рыба запеченная	60	8,18	4,64	5,99	98,25	0,474	254
УЖИН	Картофель отварной	120	2,36	3,23	18,65	113,03	17,016	125
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>52,58</b>	<b>41,57</b>	<b>216,34</b>	<b>1458,99</b>	<b>56,238</b>	

### День 4

ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	6,17	7,9	31,65	222,86	0,69	168.1
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3

ОБЕД	Огурец консервированный	35	0,98	0,00	0,45	5,64	0	19
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,475	87
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	21,27	3,45	16,97	204,76	6,936	276
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
ПОЛДНИК	Булочка "Устрица"	60	5,01	1,92	33,57	172	0	472
УЖИН	Сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	0,375	231
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1665</b>	<b>78,96</b>	<b>46,69</b>	<b>230,21</b>	<b>1685,86</b>	<b>96,138</b>	

#### День 5

ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4,65	6,45	24,30	174	0,15	134
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	20,92	1,92	41
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	2,13	2,76	11,28	86,55	3,45	108
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе	60	7,06	6,47	1,76	93,37	0,006	302
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	5,42	3,61	21,16	134,76	0	317
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	180	10,63	2,89	1,93	76,5	0,612	249
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>72,6</b>	<b>46,92</b>	<b>221,46</b>	<b>1612</b>	<b>17,331</b>	

#### День 6

ЗАВТРАК	Каша манная	150	6,3	4,82	25,53	170,49	5,565	168.6
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3

<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями	150	1,54	1,67	9,42	65,4	3,645	86
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	9,48	9,85	10,10	167,25	0,504	305
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка с шоколадом	50	4,39	1,63	27,94	144	0	475
<b>УЖИН</b>	Каша гречневая с маслом	150	4,54	3,87	20,41	134,64	0	168
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>46,74</b>	<b>39,55</b>	<b>224,29</b>	<b>1455,03</b>	<b>46,986</b>	

#### День 7

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая	150	6,73	5,28	24,1	171,23	7,035	418
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,208	53
<b>ОБЕД</b>	Борщ	150	0,96	2,91	6,55	56,25	6,33	56
<b>ОБЕД</b>	Шницель натуральный рубленый	60	9	13,2	7,81	187,64	0,186	3046
<b>ОБЕД</b>	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76	0	315
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники детские	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,005	493
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,72	370,5	0,36	237
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>77,39</b>	<b>107,75</b>	<b>297,06</b>	<b>2476,56</b>	<b>17,665</b>	

#### День 8

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Рябушка"	150	2,93	2,94	24,24	135	0	168.14a
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56	3,8	33
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	150	0,97	3,03	7,83	62,55	4,515	73
<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса	60	7,06	6,47	1,76	93,37	0,006	277
<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая	120	8,3	5,45	20,15	262,73	11,712	168
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Московская"	50	7,87	1,75	29,54	165	0,27	485
<b>УЖИН</b>	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,98	2,82	5,75	78	0,258	255
<b>УЖИН</b>	Каша пшенная	150	4,15	3,87	23,82	146,34	0	168.1
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>57,52</b>	<b>41,25</b>	<b>229,06</b>	<b>1619,64</b>	<b>30,326</b>	

#### День 9

<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,675	93
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	20,92	1,92	41
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,085	67
<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы	180	18,4	16,88	30,6	347,99	0,864	304
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из свежих ягод	150	0,16	0,04	17,01	69,15	2,91	375
<b>ПОЛДНИК</b>	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	702
<b>УЖИН</b>	Сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	0,375	231
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>65,73</b>	<b>53,09</b>	<b>235,8</b>	<b>1720,01</b>	<b>25,743</b>	

#### День 10

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная	150	6,17	7,9	31,65	222,86	0,69	173.3
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1

<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	35	0,98	0,00	0,45	5,64	0	19
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,27	81	6,72	83
<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	120	2,51	4,45	11,51	96	19,992	132
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка школьная	50	4,18	1,6	27,98	143,34	0	472
<b>УЖИН</b>	Рыба запеченная	60	8,18	4,64	5,99	98,25	0,474	254
<b>УЖИН</b>	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,06	174,6	0	422
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>64,72</b>	<b>42,47</b>	<b>231,76</b>	<b>1563,86</b>	<b>38,007</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17120</b>	<b>643,71</b>	<b>527</b>	<b>2301,37</b>	<b>17173,13</b>	<b>389,6</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1712</b>	<b>64,37</b>	<b>52,7</b>	<b>230,1</b>	<b>1717,3</b>	<b>38,6</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>15,1</b>	<b>25,4</b>	<b>59,4</b>	<b>1722,55</b>		

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	5,46	9,86	48,12	303,64	0,88	174
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	34
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,92	106,6	4,66	81
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	72,75	0,266	287
ОБЕД	Каша гречневая	130	7,44	5,02	33,38	208	0	165
ОБЕД	Напиток витаминизированный «Витошка»	180	0,00	0	17,1	72	18	РЦ 10,86
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,3	14,49	70,5	0	701
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401.3
ПОЛДНИК	Пряники детские	70	4,53	5,74	47,82	261,1	0,007	493
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,28	11,31	34,96	290,4	0,154	206
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,3	14,49	70,5	0	701
УЖИН	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2030</b>	<b>59,76</b>	<b>59,07</b>	<b>314,67</b>	<b>2019,8</b>	<b>40,001</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша овсяная	200	7,9	10,08	46,5	308,18	1	173
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	3,312	53
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
ОБЕД	Плов из птицы	210	21,46	19,70	35,70	405,99	1,008	304
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700



<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Московская"	70	11,02	2,45	41,36	231	0,378	485
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога	200	35,08	24,1	34,3	494	0,48	237
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2000</b>	<b>93,05</b>	<b>71,64</b>	<b>310,83</b>	<b>2267,15</b>	<b>32,22</b>	

**День 3**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная	200	8,22	10,54	42,2	297,14	0,92	168.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	136
<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые	200	17,64	11,3	25,32	273,76	25,04	298
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
<b>ПОЛДНИК</b>	Зефир	70	0,45	0	0,21	225,78	0	702
<b>УЖИН</b>	Рыба запеченная	80	10,91	6,19	7,98	131	0,632	254
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной	150	2,96	4,04	23,31	141,29	21,27	125
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1960</b>	<b>63,66</b>	<b>49,83</b>	<b>241,4</b>	<b>1900</b>	<b>65,69</b>	

**День 4**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная	200	5,46	9,86	48,12	303,64	0,88	168.7
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	50	1,4	0,00	0,65	8,05	0	19
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,3	87
<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	200	25,02	4,06	19,96	240,9	8,16	276
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1



<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Устрица"	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0	472
<b>УЖИН</b>	Сырники из творога	200	37,38	25,34	22,8	468	0,5	231
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>95,98</b>	<b>64,6</b>	<b>282,88</b>	<b>2128,76</b>	<b>114,562</b>	

День 5

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	200	6,2	8,6	32,4	2,32	0,2	134
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	85
<b>ОБЕД</b>	Птица, тушенная в соусе	70	8,23	7,55	2,06	108,93	0,007	302
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,02	145,99	0	317
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	609
<b>УЖИН</b>	Рыба, запеченная в омлете	195	36,89	19,99	6,34	352,62	1,677	249
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1985</b>	<b>84,17</b>	<b>64,72</b>	<b>265,94</b>	<b>1765,1</b>	<b>19,804</b>	

День 6

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	200	8,4	6,42	34,04	227,32	7,42	416
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями	200	2,06	2,22	12,56	87,2	4,86	112
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из птицы	70	11,06	11,49	11,78	195,12	0,588	305
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	15,743	321
<b>ОБЕД</b>	Напиток витаминизированный «Витошка»	180	0,00	0	17,1	72	18	РЦ 10,86

ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401.3
ПОЛДНИК	Булочка с шоколадом	70	11,06	2,28	39,12	201,6	0	475
УЖИН	Каша гречневая с молоком	200	8,26	11,8	41,06	304,54	1,5	183,1
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
УЖИН	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1990</b>	<b>64,6</b>	<b>54,44</b>	<b>283,38</b>	<b>1884,01</b>	<b>77,031</b>	

День 7

ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	5,46	9,86	48,12	303,64	0,88	418
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	3,312	53
ОБЕД	Борщ	200	1,28	3,88	8,74	75	8,44	56
ОБЕД	Шницель натуральный рубленый	70	12,42	23	0,07	256,91	0	3046
ОБЕД	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	181,74	0	315
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,10	0,04	26,14	105,2	1,84	378
ПОЛДНИК	Пряники детские	50	4,53	5,74	47,82	261,1	0,007	493
УЖИН	Запеканка из творога	200	35,08	24,1	34,3	494	0,48	237
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
УЖИН	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1990</b>	<b>77,54</b>	<b>84,48</b>	<b>325,48</b>	<b>2380,1</b>	<b>22,933</b>	

День 8

ЗАВТРАК	Каша "Рябушка"	200	3,9	3,92	32,32	180	0	168.14a
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33
ОБЕД	Рассольник	200	1,3	4,04	10,44	83,4	6,02	73
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,3	109,38	0,483	277
ОБЕД	Каша гречневая	130	7,44	5,02	33,38	208	0	168

<b>ОБЕД</b>	Напиток витаминизированный «Витошка»	180	0,00	0	17,1	72	18	РЦ 10,86
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Московская"	70	11,02	2,45	41,36	231	0,378	485
<b>УЖИН</b>	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,31	3,29	6,71	90	0,301	255
<b>УЖИН</b>	Каша пшеничная	130	2,91	3,11	16,69	106,53	0	185,11
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1990</b>	<b>66,26</b>	<b>46,69</b>	<b>271,64</b>	<b>1772,4</b>	<b>40,758</b>	

**День 9**

<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,9	93
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы	210	21,46	19,70	35,70	405,99	1,008	304
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
<b>ПОЛДНИК</b>	Зефир	70	0,56	0,07	55,86	228,2	0,5	702
<b>УЖИН</b>	Сырники из творога	200	37,38	25,34	22,8	468	0,5	231
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2000</b>	<b>82,75</b>	<b>65,11</b>	<b>291,7</b>	<b>2092,7</b>	<b>32,034</b>	

**День 10**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная	200	5,78	6,36	32,3	209,52	0	168.4a
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3,6	3
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	50	1,4	0,00	0,65	8,05	0	19

<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	168	8,96	83
<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,3	109,8	0,483	277
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	130	2,72	4,82	12,47	104	21,658	132
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка школьная	70	5,85	2,24	39,17	200,67	0	472
<b>УЖИН</b>	Рыба запеченная	70	9,55	5,42	6,99	114,62	0,553	254
<b>УЖИН</b>	Пюре из гороха	130	12,66	1,25	25,18	151,32	0	422
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701.1
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,36	8,35	43,5	0	700
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>71,58</b>	<b>45,85</b>	<b>263,97</b>	<b>1812,76</b>	<b>41,842</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19885</b>	<b>759,35</b>	<b>606,23</b>	<b>2849,99</b>	<b>20014,78</b>	<b>484,874</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1988,5</b>	<b>75,93</b>	<b>60,62</b>	<b>285</b>	<b>2001,5</b>	<b>48,48</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>14,6</b>	<b>25,9</b>	<b>58,4</b>	<b>2094,06</b>		