Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

дети 3-7 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиш	тевые веще	ества	Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
День 1		<u> </u>		•				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	205	5,.00	7,79	23,39	184,01	194	
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100	292	
	Бутерброд с сыром	65	7,90	4,75	24,20	172	3	
ИТОГО ЗА 3	BABTPAK	470	11,50	15,84	61,29	456,01		
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной							
	витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130	
ИТОГО ЗА 3	ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10	46		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,10	9,40	79	55	
	рис отварной	150	3,09	0,44	31,50	142	360	
	котлета куриная	100	10,20	11,70	8,20	179	130	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296	
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11	
ИТОГО ЗА (ОБЕД	700	17,39	16.73	85,30	563,25		
полдник	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25	286	
	творожники	170	27,51	19,80	35,10	431	227	
	сметанный соус	30	0,20	1,00	1,40	16	238	
ΜΤΟΓΟ 3Α Ι	ТОЛДНИК	400	2,81	20,80	45,60	472		
ИТОГО ЗА Д	ДЕНЬ :	1670	32,20	53,47	202,29	1537,26		
День 2								
ЗАВТРАК	каша гречневая с молоком	205	9,00	9,00	37,00	266,01	185	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87	290	
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		245,20	11,10	19,80	66,40	499,01		
3ABTPAK 2	Сок (фруктовый или овощной							
	витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130	
итого за з	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		0,50	0,10	10,10	46		

ОБЕД	суп уральский	200	1,80	3,90	10,10	87	64
	макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	96
	гуляш отварной куриный	120	19,50	19,50	3,80	268	95
	салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА	ОБЕД	765	30,44	27,20	85,02	713,40	
полдник	Ватрушка с творогом	70	8,10	5,10	27,60	191	267
	Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106	284
ИТОГО ЗА	полдник	250	14,00	13,76	53,30	401,6	
ΜΤΟΓΟ 3Α	ДЕНЬ:	1360,2	56,04	60,86	214,82	1660,01	
День 3							
ЗАВТРАК	каша пшенная молочная жидкая	205	7,46	8,79*	35,14	184,01	198
	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93	18
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК	445	13,06	20,49	63,24	423,01	
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной						
	витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,10	15,10	89	58
	картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137	141
	рыба тушеная с овощами	95	13,78	0,77	0,32	62,7	163
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	салат овощной	30	0,45	2,70	2,10	34,5	4
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА	ОБЕД	725	22,23	10,66	83,82	486,45	
полдник	кисель	200	0,03	0,00	21,38	82,4	883
	Яйцо отварное	80	10,20	9,20	0,60	126	
	гренки	65	8,90	7,70	49,10	172	3
ИТОГО ЗА	полдник	265	8,93	7,70	70,48	254,4	
ΜΤΟΓΟ 3Α	ДЕНЬ:	1535	44,72	48,03	174,89	1209,86	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	205	8,10	9,80	35,61	264	184
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА		445	13,30	20,60	65,01	497	

ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной						
	витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	13
итого за :	SABTPAK 2	100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6 81	
	Голубцы ленивые	107	9,20	12,60	7,00	180	12
	салат овощной	30	0,45	2,70	2,10	34,5	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	290
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	1.
ИТОГО ЗА	ОБЕД	587	16,45	20,07	79,52	484,35	
полдник	манные котлеты	120	4,26	3,13	25,21	185,13	
	сгущеное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106	284
ΙΑ Σ ΟΊΟΤΝ	полдник	340	18,50	10,43	44,91	356,73	
ΙΤΟΓΟ 3Α Ι	ДЕНЬ :	1472	48,75	51,20	199,54	1384,08	
День 5							
ЗАВТРАК	каша рисовая	200	5,70	7,79	39,79	252,99	183
	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	25	18
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	,
итого за :	ЗАВТРАК	440	11,30	19,49	67,89	423,99	
3ABTPAK 2	Сок (фруктовый или овощной						
	витаминизированный) или фрукты	100	0,90	0,10	9,50	45	458e
ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК 2	100	0,90	0,10	9,50	45	
ОБЕД	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	4,50	6,80	76	52 96
	жаркое по домашнему	220	22,20	22,70	20,30	374,99	96
	салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	5′
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,00	16,47	64,8	
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	1′
ИТОГО ЗА (ОБЕД	600	26,53	30,13	62,95	603,09	
полдник	кисель	200	0,03	0,00	21,38	82,4	883
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
ΜΤΟΓΟ 3Α Ι	полдник	270	5,28	6,86	73,46	374,3	
итого за д	ДЕНЬ:	1015	44,01	56,58	213,80	1446,38	

ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями 200 4,40 4,20 15,90 119 /77 Корейный напиток на молоке 200 2,80 2,20 14,80 37 /290 Бутерброд с маслом 40 2,40 8,60 14,60 146 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 440 9,60 15,00 45,30 352 ЗАВТРАК (Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 ИТОГО ЗА ОБЕТ (Сок (фруктовый или овощной рагу (Компот из сухофруктов (Сок (фруктов)) 200 1,40 4,50 6,80 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 60 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 76 52 77 76 76 76 76 76 76 76	День 6								
Бугерброд с маслом	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,20	15,90	119	77	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной визиминизированный) или фрукты 100 0.50 0.10 10.10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0.50 0.10 10.10 46 130 ОБЕД Вевкольник со сметаной 200 1.40 4.50 6.80 76 52 ОВОЩНОЕ РАГУ 150 3.30 4.90 14.10 113 225 Компот из сухофруктов 200 0.45 0.00 16.47 64.8 6/10 ХЛЕБ РЖАНОВ 150 1.80 0.45 15.60 74.25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД 535 14.55 20.85 40.27 407.05 ПОЛДНИК ТВОРОЖНАЯ ЗАВИТЕЛЬНИЯ 180 27.51 19.80 35.10 431 227 СМЕТЯННЫЙ СОСКА 200 1.40 1.10 11.30 59 287 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29.11 2.19 47.80 566 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29.11 2.19 47.80 566 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29.11 2.19 47.80 566 ИТОГО ЗА ОБЕД 54 0.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.0		Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87	290	
ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 0 ОБЕД Свекольник со сметаной 200 1,40 4,50 6,80 76 52 0 0 1,40 4,50 6,80 76 52 0 0 1,40 4,50 6,80 76 52 0 0 1,41 1,41 113 132 5 1,80 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 74,25 11 0 1,80 0,45 1,56 74,25 11 0 1,70 0 0 1,60 74,25 11 1,70 1,40 1,40 1,40 1,40 1,40 1,40 1,13 59 287 47,80 506 47,80 506 1,70 1,40 1,10 1,13 3,51 0 1,21 1,10 1,13 3,51		Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1	
ЗАВТРАК 2 (Ок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 ОБЕД СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТЯНОЙ ОКОВИТЬ	итого за :	ЗАВТРАК	440	9,60	15,00	45,30	352		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД Вевкольник со сметаной 200 1,40 4,50 6,80 76 52 Воещное рагу 150 3,30 4,90 14,10 113 225 Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 1,847 64,8 6/10 Хлеб ржаной 50 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД Теорожная запеканка 180 27,51 19,80 10,10 11,40 11,30 59 287 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК Теорожная запеканка 180 27,51 19,80 35,10 431 227 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 180 27,51 19,80 35,10 431 27,61 180 280 170 170 170 170 170 170 170 1				·	·				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД ВВЕКОЛЬНИК СО СМЕТЯНОЙ ОБЕД ВВЕКОЛЬНИК СО СМЕТЯНОЙ ОБЕД ОБЕД ВВЕКОЛЬНИК СО СМЕТЯНОЙ ОБЕД ОБЕД ВВЕКОЛЬНИК СО СМЕТЯНОЙ ОБЕД ОБ		витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130	
вощное рагу Компот из сухофруктов 150 3,30 4,90 14,10 113 225 Илгого за объед ПОЛДНИ 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 ИТОГО ЗА ОБЕД 535 14,55 20,85 40,27 407,05 ПОЛДНИК Творожная запеканка 180 27,51 19,80 35,10 431 227 сметанный соус чай с сахаром 200 1,40 1,10 1,40 16 238 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29,11 21,90 47,80 506 10 10 14,80 506 10 10 14,80 506 10 10 1,40 1,10 1,13 0 59 287 47,80 506 10 10 1,40 1,10 1,13 0 59 287 200 1,40 1,10 11,30 59 287 287 47,80 506 10 10 11,30 59 287 287 35,14 24,83 19 13,10 13,10	итого за 3		100	0,50	0,10		46		
Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 ИТОГО ЗА ОБЕД 50 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД 535 14,55 20,85 40,27 407,05 ПОЛДНИК Творожная запеканка 180 27,51 19,80 35,10 431 227 «метанный соус 30 0,20 1,00 1,40 16 238 «ий с сахаром 200 1,40 11,30 59 287 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29,11 21,90 47,80 506 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1485 53,76 57,85 143,47 1311,05 День Т 338 ТРАК Какао с молоком 200 7,46 8,79 35,14 248,93 198 Вутерброд с маслом и сыром 70 9,70 30,80 254 2 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 475 20,36 21,79 79,44 595,93 ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной вытаминизированный или овощной вы	ОБЕД	свекольник со сметаной	200	1,40	4,50	6,80	76	52	
Компот из сухофруктов 200 0.45 0.00 16,47 64.8 (6/10 ИТОГО ЗА ОБЕД 535 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД 535 14,55 20,85 40,27 407,05 ПОЛДНИК Творожная запеканка 180 27,51 19,80 35,10 431 227 сметанный соус 30 0,20 1,00 1,40 16 238 чай с сахаром 200 1,40 1,10 11,30 59 287 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29,11 21,90 47,80 506 6 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1485 53,76 57,85 143,47 1311,05 7 День 7 ЗАВТРАК Кака с молоком 200 7,46 8,79 35,14 248,93 198 8 Бутерброд с маслом и сыром 70 9,70 30,80 254 2 100 3,00 3,10 13,50 93 18 93 18 93 18		овощное рагу	150			14,10	113	225	
Хлеб ржаной 50			200				64,8	6/10	
ИТОГО ЗА ОБЕД 535 14,55 20,85 40,27 407,05 ПОЛДНИК Творожная запеканка 180 27,51 19,80 35,10 431 227 Сметанный соус 30 0,20 1,00 1,40 16 238 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29,11 21,90 47,80 506 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1485 53,76 57,85 143,47 1311,05 День 7 200 7,46 8,79 35,14 248,93 198 Какао с молоком 200 3,20 3,10 13,50 93 18 Бутерброд с маслом и сыром 70 9,70 9,90 30,80 254/2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 475 20,36 21,79 79,44 595,93 ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 130 13,14 1		Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК творожная запеканка 180 27,51 19,80 35,10 431 227 (метанный соус 30 0,20 1,00 1,40 16 238 (маганный соус 1,100 1,10 11,30 59 287 (маганный соус 1,100 1,10 1,10 1,10 1,10 1,10 1,10 1,	ИТОГО ЗА (ОБЕД	535						
сметанный соус чай с сахаром 30 0,20 1,00 1,40 16 238 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29,11 21,90 47,80 506 506 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1485 53,76 57,85 143,47 1311,05 День 7 3ABTPAK Каша "Дружба" 200 7,46 8,79 35,14 248,93 198 Какао с молоком 200 3,20 3,10 13,50 93 18 Бутерброд с маслом и сыром 70 9,70 9,90 30,80 254 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 0 0 119 46 0 0 0 0 10,10 46 130 119 13 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14		• •	180				431		227
чай с сахаром 200 1,40 1,10 11,30 59 287 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29,11 21,90 47,80 506 506 606 70 70 70 75,85 143,47 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 143,47 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 1311,05 143,07 131,05 <		•	30				16		238
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 410 29,11 21,90 47,80 506 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1485 53,76 57,85 143,47 1311,05 День Т ЗАВТРАК Каша "Дружба" 200 7,46 8,79 35,14 248,93 198 Какао с молоком 200 3,20 3,10 13,50 93 18 Бутерброд с маслом и сыром 70 9,70 9,90 30,80 254 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 20,36 21,79 79,44 595,93 3 Витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 410			200				59		287
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1485 53,76 57,85 143,47 1311,05 День 7 ЗАВТРАК Кака "Дружба" 200 7,46 8,79 35,14 248,93 198 Кака с молоком Бутерброд с маслом и сыром 200 3,20 3,10 13,50 93 18 Бутерброд с маслом и сыром Бутерброд с маслом и сыром 70 9,70 9,90 30,80 254 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 ОБЕД Котлеты или биточки мясные кама перловая Котлеты или биточки мясные во 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов Хлеб ржаной 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 ИТОГО ЗА ОБЕД Кисеть кисеть хот биненичный 150 0,03 0,00 21,38 82,4 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК Забь 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63	ИТОГО ЗА І	<u> </u>	410				506		
День 7 ЗАВТРАК Каша "Дружба" 200 7,46 8,79 35,14 248,93 198 Какао с молоком 200 3,20 3,10 13,50 93 18 Отого за АВТРАК 475 20,36 21,79 79,44 595,93 38ВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ОБЕД Суп картофельный с рыбой 200 7,20 4,10 13,00 119 Каша перловая 150 3,14 4,90 14,10 113 143 Котлеты или биточки мясные 80 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 Хлеб ржаной 50 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ОТОГО ЗА ОБЕД Кисель 300 0,03 0,00 21,38 82,4 Кисель хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63 День 8			1485				1311,05		
ЗАВТРАК Каша "Дружба" 200 7,46 8,79 35,14 248,93 198 Какао с молоком 200 3,20 3,10 13,50 93 18 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 70 9,70 9,90 30,80 254 2 ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ОБЕД Суп картофельный с рыбой 200 7,20 4,10 13,00 119			•						
Какао с молоком 200 3,20 3,10 13,50 93 18 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 475 20,36 21,79 79,44 595,93 ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 6 ОБЕД Суп картофельный с рыбой каша перловая 150 3,14 4,90 14,10 113 143 Котлеты или биточки мясные компот из сухофруктов компот из сухофруктов со 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 ИТОГО ЗА ОБЕД 680 23,39 26,45 72,07 519,05 ПОЛДНИК косль 150 0,03 0,00 21,38 82,4 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	7,46	8,79	35,14	248,93	198	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 475 20,36 21,79 79,44 595,93 ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 ОБЕД Суп картофельный с рыбой каша перловая 200 7,20 4,10 13,00 119 Котлеты или биточки мясные компот из сухофруктов компот из сухофруктов 80 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов ком			200	3,20	3,10	13,50			
ЗАВТРАК 2 Сок (фруктовый или овощной витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 0 ОБЕД Суп картофельный с рыбой каша перловая 200 7,20 4,10 13,00 119 Котлеты или биточки мясные компот из сухофруктов 80 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 6/10 74,25 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 12 12 10 11 11 12 12 10 12 10 12 10 12 10 12 10 12 10 12 10 11 10 12 10 12 10 10 12 10 12 11 10		Бутерброд с маслом и сыром	70	9,70	9,90	30,80	254	2	
витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 ОБЕД Суп картофельный с рыбой 200 7,20 4,10 13,00 119 Каша перловая 150 3,14 4,90 14,10 113 143 Котлеты или биточки мясные 80 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 Хлеб ржаной 50 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК Винегрет 200 1,57 10,18 6,70 106 284 Кисель 150 0,03 0,00 21,38 82,4 Хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63	ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК	475	20,36	21,79	79,44	595,93		
витаминизированный) или фрукты 100 0,50 0,10 10,10 46 130 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0,50 0,10 10,10 46 ОБЕД Суп картофельный с рыбой 200 7,20 4,10 13,00 119 Каша перловая 150 3,14 4,90 14,10 113 143 Котлеты или биточки мясные 80 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 Хлеб ржаной 50 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК Винегрет 200 1,57 10,18 6,70 106 284 Кисель 150 0,03 0,00 21,38 82,4 Хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63	3ABTPAK 2	Сок (фруктовый или овощной							
ОБЕД Суп картофельный с рыбой каша перловая 200 7,20 4,10 13,00 119 Котлеты или биточки мясные компот из сухофруктов 80 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов хлеб ржаной 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 ИТОГО ЗА ОБЕД 680 23,39 26,45 72,07 519,05 ПОЛДНИК винегрет кисель кисель хлеб пшеничный 150 0,03 0,00 21,38 82,4 Улого за ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63			100	0,50	0,10	10,10	46	130	
каша перловая 150 3,14 4,90 14,10 113 143 Котлеты или биточки мясные 80 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 Хлеб ржаной 50 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД 680 23,39 26,45 72,07 519,05 ПОЛДНИК Винегрет 200 1,57 10,18 6,70 106 284 кисель 150 0,03 0,00 21,38 82,4 хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35,32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63	ИТОГО ЗА	3ABTPAK 2	100	0,50	0,10	10,10	46		
Котлеты или биточки мясные 80 10,80 17,00 12,90 148 104 Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 Хлеб ржаной 50 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД 680 23,39 26,45 72,07 519,05 ПОЛДНИК ВИНЕГРЕТ 200 1,57 10,18 6,70 106 284 КИСЕЛЬ 150 0,03 0,00 21,38 82,4 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 23,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	119		
Компот из сухофруктов 200 0,45 0,00 16,47 64,8 6/10 Хлеб ржаной 50 1,80 0,45 15,60 74,25 11 ИТОГО ЗА ОБЕД 680 23,39 26,45 72,07 519,05 ПОЛДНИК винегрет 200 1,57 10,18 6,70 106 284 кисель 150 0,03 0,00 21,38 82,4 хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63		каша перловая	150	3,14	4,90	14,10	113	143	
Хлеб ржаной501,800,4515,6074,2511ИТОГО ЗА ОБЕД68023,3926,4572,07519,05ПОЛДНИКвинегрет2001,5710,186,70106284кисель1500,030,0021,3882,4хлеб пшеничный151,190,157,2435,25259ИТОГО ЗА ПОЛДНИК3652,7910,3335.32223,65ИТОГО ЗА ДЕНЬ:162047,0458,67196,931384,63		Котлеты или биточки мясные	80	10,80	17,00	12,90	148		104
ИТОГО ЗА ОБЕД 680 23,39 26,45 72,07 519,05 ПОЛДНИК винегрет 200 1,57 10,18 6,70 106 284 кисель 150 0,03 0,00 21,38 82,4 хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63		Компот из сухофруктов	200	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10	
ПОЛДНИК винегрет кисель 200 1,57 10,18 6,70 106 284 кисель 150 0,03 0,00 21,38 82,4 хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63 День 8		Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11	
кисель 150 0,03 0,00 21,38 82,4 хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63 День 8	ИТОГО ЗА	ОБЕД	680	23,39	26,45	72,07	519,05		
хлеб пшеничный 15 1,19 0,15 7,24 35,25 259 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63 День 8	полдник	винегрет	200	1,57	10,18	6,70		284	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 365 2,79 10,33 35.32 223,65 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63 День 8				0,03	0,00	21,38			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63 День 8		хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	259	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1620 47,04 58,67 196,93 1384,63 День 8	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	2,79	10,33	35.32	223,65		
День 8			1620	47,04	58,67	196,93	1384,63		
	День 8						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	ЗАВТРАК	каша манная молочная жидкая	200	5,00	7,79	23,39	184,01		194

	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87 290
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146 1
ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК	440	10,20	18,59	52,79	417,01
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной		·	,		·
	витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46 130
ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Суп русский	200	1,85	6,19	12,34	112,47 19/2
	капуста тушеная с мясом	220	16,10	19,01	16,30	301 115
	Салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05 51
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25 11
ИТОГО ЗА	ОБЕД	495	30,48	27,23	63,18	625,3
полдник		180	9,00	5,76	15,30	156,6 536
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25 701.2
	Яблоко	42	0,21	0,21	4,10	19,74 Б/н
ΜΤΟΓΟ 3A Ι	полдник	237	10,40	6,12	26,64	211,59
итого за	ДЕНЬ:	1272	74,29	65,05	165,82	1562,89
День 9						
3ABTPAK	каша манная молочная жидкая	200	5,00	7,79	23,39	184,01 194
	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	3,10	13,50	93 18
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146 1
итого за :		445	14,60	20,70	65,10	505,01
ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной					
	витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46 130
ИТОГО ЗА		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	4,50	6,80	76 52
	Голубцы ленивые	107	9,20	12,60	7,00	180 121
	Каша рисовая рассыпчатая	205	4,90	4,69	50,20	268 179
ИТОГО ЗА		512	15,50	21,79	64,00	524
полдник	Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106 284
	Яйцо отварное	80	10,20	9,20	0,60	126 1/6
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25 701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	16,89	14,95	16,44	267,25
итого за д	ДЕНЬ:	1352	47,49	57,54	155,64	1342,26
День 10						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	205	5,00	7,79	23,39	184,01 194
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87 290
	Бутерброд с маслом и сыром	70	9,70	9,90	30,80	254 2
ИТОГО ЗА	ЗАВТРАК	475	17,50	19,89	68,99	525,01

ЗАВТРАК 2	Сок (фруктовый или овощной						
	витаминизированный) или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	46	130
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
итого за 3	BABTPAK 2	350	2,70	3,05	24,80	140,25	
ОБЕД	Рагу овощное с мясом	220	16,10	19,01	16,30	301	120
	Салат луковый	30	0,40	2,70	2,10	34	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	Хлеб ржаной	50	1,80	0,45	15,60	74,25	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	19,20	22,20	54,60	498,25	
ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,10	11,30	59	287
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин,						
	апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,90	0,10	9,50	45	458e
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7,55	8,06	72,88	395,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	46,95	53,20	221,27	1559,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14612	529,80	558,69	1878,74	14770,76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1461,2	52,98	55,87	187,87	1477,076	