

**Перспективное 2-х недельное меню для детей дошкольного возраста  
от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет в МБДОУ детский сад №37 «Колобок»  
с 12-ти часовым пребыванием**

**Согласованно:**  
Заведующий МБДОУ № \_\_\_\_\_

**Утверждаю:**  
Директор ООО "Донресурс" \_\_\_\_\_ М.А. Сударкина

Категория: Дети 1,5-3 года

**Примерное 10-ти дневное меню для горячего питания детей МБДОУ сезон: зимне-весеннее 2022 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	3
	Каша жидкая Пшеничная молочная	150	7,12	5,51	29,35	191,19	185а
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,00	11,83	47,73	392
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	150/10	2,81	5,35	8,54	93,21	57
	Плов из птицы	150	19,12	20,34	26,52	365,89	304
	Овощи сезонные натуральные (огурцы)	30	0,23	1,83	0,71	20,17	70
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	17,41	68,73	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	7,67	4,35	37,97	212,31	485
	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,68	6,51	110,17	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>62,73</b>	<b>57,03</b>	<b>217,39</b>	<b>1640,48</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	1
	Каша рисовая молочная	150	6,21	5,55	27,54	185,12	415
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	0,09	0,00	7,79	32,66	393
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
<b>ОБЕД</b>	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	150/10	3,62	6,75	10,70	118,65	76
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,36	19,19	9,84	245,46	281
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,28	2,44	26,19	143,65	205
	Овощи сезонные натуральные (помидоры)	30	0,23	1,86	1,50	23,46	14
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,95	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	609
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	536
	Капуста тушеная	110	2,67	3,98	10,99	92,38	336
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>44,77</b>	<b>52,45</b>	<b>215,19</b>	<b>1498,92</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и повидлом	30/5/5	1,77	2,46	10,60	67,19	2
	Каша жидкая Овсянная молочная	150	7,21	7,14	27,70	204,71	185.2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,24	12,30	80	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	150	5,25	6,73	10,24	122,82	87
	Тефтели мясные с томатным соусом	70/30	4,77	5,48	6,03	92,75	287
	Каша рассыпчатая Гречневая	110	6,34	5,60	28,40	189,14	313

	Салат из белокочанной капусты	30	0,48	0,93	2,86	22	20
	Кисель из плодов свежих	150	0,08	0,03	19,60	78,9	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	8,65	4,33	36,93	238,48	483
	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,30	81	401.1
	Рагу из овощей	110	1,74	9,07	9,55	126,76	137
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>51,38</b>	<b>49,22</b>	<b>231,91</b>	<b>1583,67</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	3
	Омлет натуральный	85	8,36	14,00	1,64	166,12	215
	Горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81	10.1
	Какао с молоком	150	3,06	2,58	12,78	88,98	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	150/10	2,65	4,07	9,70	86,26	5/2
	Рыба, тушеная с овощами	70	7,64	3,56	1,92	70	247
	Пюре картофельное	110	2,43	3,18	16,23	103,6	321
	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	16,06	41
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	67,16	608
	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Каша жидкая Пшеничная молочная	150	7,12	5,51	29,35	191,19	185a
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1425</b>	<b>52,55</b>	<b>45,04</b>	<b>180,79</b>	<b>1321,71</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	1
	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,34	3,91	12,87	106,1	94.1

	Чай с молоком и сахаром	150/10	2,22	1,88	11,94	74,25	394
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	150	8,33	15,09	12,10	217,84	81
	Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	70/30	8,15	6,59	9,81	131,17	284
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	315
	Овощи сезонные натуральные (огурцы)	30	0,23	1,83	0,71	20,17	70
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	17,41	68,73	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	5,38	5,78	40,74	239,85	467
	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,30	81	401.1
	Сырники из творога с соусом из сгущенного молока	120/30	16,43	14,82	15,86	331,43	231
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1495</b>	<b>62,45</b>	<b>64,76</b>	<b>216,20</b>	<b>1766,84</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	1
	Каша рассыпчатая Гречневая	110	6,34	5,60	28,40	189,14	313
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,24	12,30	80	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	150/10	3,62	6,75	10,70	118,65	76
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,85	12,49	7,45	177,62	307
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,28	2,44	26,19	143,65	205
	Овощи сезонные натуральные (огурцы)	30	0,23	1,83	0,71	20,17	70
	Кисель из плодов свежих	150	0,08	0,03	19,60	78,9	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700

<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	5,10	8,76	37,74	250,6	469
	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	120/30	19,24	17,29	35,56	450,3	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>67,20</b>	<b>68,58</b>	<b>263,60</b>	<b>2003,48</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	3
	Каша жидкая Манная молочная	150	6,11	5,70	25,80	179,88	185.4
	Какао с молоком	150	3,06	2,58	12,78	88,98	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками на бульоне	150	1,37	2,43	6,86	55,5	85
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	150/30	11,98	21,90	21,28	331,41	298
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	67,16	608
	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	401
	Фрикадельки из птицы	70	7,13	6,22	7,10	110,26	308
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,28	2,44	26,19	143,65	205
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>51,90</b>	<b>53,59</b>	<b>216,58</b>	<b>1542,77</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и повидлом	30/5/5	1,77	2,46	10,60	67,19	2
	Суп молочный Рисовый	150	3,62	3,98	10,82	93,45	90
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,00	11,83	47,73	392
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со	150/10	2,81	5,35	8,54	93,21	57

	сметаной						
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,36	19,19	9,84	245,46	281
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,28	2,44	26,19	143,65	205
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,15	33
	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	6,35	2,54	32,69	178,5	480
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,24	12,30	80	395
	Запеканка манная с изюмом и соусом из сгущенного молока	120/30	6,73	7,62	51,30	296,22	195
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>49,10</b>	<b>52,94</b>	<b>243,08</b>	<b>1625,19</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	3
	Каша жидкая Овсянная молочная	150	7,21	7,14	27,70	204,71	185.2
	Чай с молоком и сахаром	150	2,22	1,88	11,94	74,25	394
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	150	5,25	6,73	10,24	122,82	87
	Котлеты или биточки рыбные запеченные со сметанным соусом	70/30	9,88	3,36	6,80	97,42	255
	Картофель отварной	110	2,96	4,04	23,31	141,29	125
	Овощи сезонные натуральные (помидоры)	30	0,23	1,83	0,71	20,17	70
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0	5
	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,30	81	401.1

	Рагу из овощей	110	1,74	9,07	9,55	126,76	137
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>46,84</b>	<b>46,33</b>	<b>185,67</b>	<b>1336,73</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога со сметаной	120/10	16,43	14,82	15,86	331,43	231
	Какао с молоком	150	3,06	2,58	12,78	88,98	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	150	3,51	3,60	8,52	97,26	82
	Тефтели мясные запеченные	70	4,77	5,48	6,03	92,75	287
	Пюре картофельное	110	2,43	3,18	16,23	103,6	321
	Икра кабачковая консервированная	30	0,00	0,00	0,00	0	12.1
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	5,75	1,98	38,54	198,65	476
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	536
	Каша жидкая Пшеничная молочная	150	7,12	5,51	29,35	191,19	185a
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>58,37</b>	<b>44,41</b>	<b>215,30</b>	<b>1578,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14860</b>	<b>547,29</b>	<b>534,35</b>	<b>2185,71</b>	<b>15897,94</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1486</b>	<b>54,73</b>	<b>53,44</b>	<b>218,57</b>	<b>1589,794</b>	

Согласованно:

Заведующий МБДОУ № \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор ООО "Донресурс" \_\_\_\_\_ М.А. Сударкина

Категория: Дети 3-7 лет

**Примерное 10-ти дневное меню для горячего питания детей МБДОУ сезон: зимне-весеннее 2022 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	0,08	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая Пшеничная молочная	180	8,55	6,61	35,23	229,43	1,872	185а
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,00	14,20	57,28	0,004	392
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	200/10	4,68	8,92	14,23	155,35	2,11	57
<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы	180	22,95	24,41	31,82	439,07	3,258	304
<b>ОБЕД</b>	Овощи сезонные натуральные (огурцы)	60	0,46	3,65	1,43	40,34	5,7	70
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	20,90	82,48	0	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	7,67	4,35	37,97	212,31	0	485
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,17	6,13	10,85	183,62	2,275	93
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>74,78</b>	<b>71,58</b>	<b>247,89</b>	<b>1963,87</b>	<b>29,007</b>	
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	180	7,45	6,66	33,05	222,14	8,658	415
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном и сахаром	180/15/7	0,11	0,00	9,34	39,19	0,025	393
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399.4
<b>ОБЕД</b>	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	200/10	6,03	11,25	17,83	197,75	1,643	76
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,36	19,19	9,84	245,46	0,273	281
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,84	3,33	35,71	195,88	0	205
<b>ОБЕД</b>	Овощи сезонные натуральные (помидоры)	60	0,46	3,71	3,01	46,91	19,44	14



<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	372
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	609
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
<b>ПОЛДНИК</b>	Капуста тушеная	180	4,37	6,52	17,98	151,16	97,866	336
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1655</b>	<b>56,09</b>	<b>68,06</b>	<b>269,22</b>	<b>1898,91</b>	<b>224,105</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и повидлом	30/5/5	1,77	2,46	10,60	67,19	0	2
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая Овсянная молочная	180	8,66	8,57	33,25	245,65	1,926	185.2
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	1,17	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	200	8,75	11,22	17,07	204,7	17,425	87
<b>ОБЕД</b>	Тефтели мясные с томатным соусом	70/30	4,77	5,48	6,03	92,75	0,266	287
<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая Гречневая	180	10,37	9,16	46,48	309,51	0	313
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	1,85	5,72	44,01	22,41	20
<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	8,65	4,33	36,93	238,48	0,413	483
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей	150	2,45	12,79	13,45	178,62	7,688	137
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>63,81</b>	<b>64,62</b>	<b>286,86</b>	<b>1993,15</b>	<b>68,894</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,28	6,93	16,19	142,17	0,08	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	85	8,36	14,00	1,64	166,12	0,297	215
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек консервированный	60	13,80	0,72	31,98	181,62	0	10.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,10	15,34	106,78	1,422	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399.4

<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	200/10	4,42	6,78	16,17	143,77	15,925	5/2
<b>ОБЕД</b>	Рыба, тушенная с овощами	70	7,64	3,56	1,92	70	2,268	247
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	150	3,32	4,34	22,12	141,27	25,965	321
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	32,13	2,88	41
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	608
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая Пшеничная молочная	180	8,55	6,61	35,23	229,43	1,872	185a
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1615</b>	<b>66,46</b>	<b>52,27</b>	<b>243,30</b>	<b>1685,59</b>	<b>143,973</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,20	4,70	15,44	127,31	1,638	94.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком и сахаром	180/10	2,66	2,25	14,33	89,1	1,206	394
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	200	13,88	25,15	20,17	363,07	11,075	81
<b>ОБЕД</b>	Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	70/30	8,15	6,59	9,81	131,17	12,033	284
<b>ОБЕД</b>	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0	315
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	60	0,46	3,65	1,43	40,34	5,7	13
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	20,90	82,48	0	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	5,38	5,78	40,74	239,85	0,287	467
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога с соусом из сгущенного молока	150/30	24,64	22,23	23,80	497,14	0,414	231
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1695</b>	<b>80,22</b>	<b>87,91</b>	<b>254,98</b>	<b>2237,68</b>	<b>44,315</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,42	3,53	14,46	93,26	0	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рассыпчатая Гречневая	180	10,37	9,16	46,48	309,51	0	313
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	1,17	395
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты и свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368

<b>2</b>								
<b>ОБЕД</b>	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	250/10	6,03	11,25	17,83	197,75	1,643	76
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,85	12,49	7,45	177,62	0,28	307
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,84	3,33	35,71	195,88	0	205
<b>ОБЕД</b>	Овощи сезонные натуральные (огурцы)	60	0,46	3,65	1,43	40,34	5,7	70
<b>ОБЕД</b>	Кисель из плодов свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	5,10	8,76	37,74	250,6	0	469
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150/30	19,24	17,29	35,56	450,3	0,36	237
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>79,45</b>	<b>82,89</b>	<b>309,90</b>	<b>2367,69</b>	<b>112,069</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	0,08	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая Манная молочная	180	7,33	6,84	30,96	215,86	2,016	185.4
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,10	15,34	106,78	1,422	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399.4
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	2,28	4,05	11,43	92,5	0,675	85
<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	150/30	11,98	21,90	21,28	331,41	40,5	298
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	372
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	608
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрикадельки из птицы	70	7,13	6,22	7,10	110,26	0,203	308
<b>ПОЛДНИК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,84	3,33	35,71	195,88	0	205
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>58,06</b>	<b>59,09</b>	<b>261,08</b>	<b>1793,18</b>	<b>51,76</b>	
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и повидлом	30/5/5	1,77	2,46	10,60	67,19	0	2
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный Рисовый	180	4,34	4,77	12,98	112,14	0,882	90
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,00	14,20	57,28	0,004	392
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	200/10	4,68	8,92	14,23	155,35	2,11	57
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые, запеченные с соусом сметанным	70/30	8,36	19,19	9,84	245,46	0,273	281
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,84	3,33	35,71	195,88	0	205
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,3	5,7	33
<b>ОБЕД</b>	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399.4
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	6,35	2,54	32,69	178,5	0,84	480
<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	1,17	395
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка манная с изюмом и соусом из сгущенного молока	150/30	6,73	7,62	51,30	296,22	6,285	195
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>55,10</b>	<b>61,24</b>	<b>269,30</b>	<b>1828,95</b>	<b>31,712</b>	
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,28	6,93	16,19	142,17	0,08	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая Овсянная молочная	180	8,66	8,57	33,25	245,65	1,926	185.2
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком и сахаром	180/10	2,66	2,25	14,33	89,1	1,206	394
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	200	8,75	11,22	17,07	204,7	17,425	87
<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные запеченные со сметанным соусом	70/30	9,88	3,36	6,80	97,42	0,364	255
<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	150	2,96	4,04	23,31	141,29	21,27	125
<b>ОБЕД</b>	Овощи сезонные натуральные (помидоры)	60	0,46	3,71	3,01	46,91	19,44	14

<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	40	0,00	0,00	0,00	0	0	5
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей	180	2,45	12,79	13,45	178,62	7,688	137
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>54,16</b>	<b>58,98</b>	<b>211,78</b>	<b>1585,61</b>	<b>169,964</b>	
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога со сметаной	180/10	24,64	22,23	23,80	497,14	0,414	231
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,10	15,34	106,78	1,422	397
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	5,85	6,00	14,20	162,1	16,6	82
<b>ОБЕД</b>	Тефтели мясные запеченные	70	4,77	5,48	6,03	92,75	0,266	287
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	150	3,32	4,34	22,12	141,27	25,965	321
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая консервированная	60	0,00	0,00	0,00	0	0	12.1
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	3,6	372
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдобное хлебобулочное изделие	70	2,87	0,99	19,27	99,32	0,367	476
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая Пшеничная молочная	180	8,55	6,61	35,23	229,43	1,872	185a
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>69,60</b>	<b>56,55</b>	<b>230,12</b>	<b>1835,67</b>	<b>62,528</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16705</b>	<b>657,73</b>	<b>663,19</b>	<b>2584,43</b>	<b>19190,3</b>	<b>938,327</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1850,5</b>	<b>65,77</b>	<b>66,32</b>	<b>258,44</b>	<b>1919,03</b>	<b>93,8327</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>13,71</b>	<b>31,10</b>	<b>53,87</b>	<b>19190,3</b>	<b>19,56</b>	