

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ № 18

Бурсева



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



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

Утверждено приказом № ___ от 01.07.2024 г.
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васьюков

МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

№ п.	Наименование блюд	Выход, г	Белки ,г	Жиры ,г	Угл.,г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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
	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
	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
	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
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
Обед																	
	Салат из отварного картофеля с отварной морковью	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
	Суп картофельный с горохом с гренками 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
	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
	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
	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
	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
	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
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
	Омлет натуральный с капустой	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
	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
	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
	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
	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
2 день вторник																	
Завтрак																	

	<i>Зпеканка творожно-морковная со сгущенным молоком 150/20</i>	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	
	<i>Батон</i>	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	
	<i>Напиток какао на молоке</i>	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	
	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	
II завтрак																		
	<i>Сок</i>	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	
Обед																		
	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	200	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	
	<i>Печень в молочном соусе</i>	70	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	
	<i>Каша гречневая вязкая</i>	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	
	<i>Кисель концентрат</i>	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	
	<i>Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20</i>	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	
	Итого за приём пищи	630	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	
Полдник усиленный																		
	<i>Пюре картофельное</i>	100	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	
	<i>Булочка Домашняя</i>	60	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	
	<i>Чай с лимоном</i>	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	
	<i>Хлеб ржаной</i>	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	
	Итого за приём пищи	350.00	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	
	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	
3 день среда																		
Завтрак																		
	<i>Сыр порциями</i>	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	
	<i>Каша Ассорти (рис, греча) жидкая молочная</i>	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	
	<i>Батон</i>	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	
	<i>Чай с молоком</i>	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	
	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	
II завтрак																		

Сок	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	
Обед																	
<i>Горошек консервированный</i>	20	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	
<i>Борщ из свежей капусты со сметаной 200\5</i>	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	
<i>Жаркое с курой</i>	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	
<i>Компот из свежих яблок</i>	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	
<i>Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20</i>	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	
Итого за приём пищи	635.00	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	
Полдник усиленный																	
<i>Рагу из овощей</i>	100	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	
<i>Печенье сахарное</i>	50	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	
<i>Чай с сахаром</i>	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	
<i>Хлеб ржаной</i>	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	
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	
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	
4 день четверг																	
Завтрак																	
<i>Яйцо отварное</i>	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	
<i>Каша манная молочная со слив маслом</i>	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	
<i>Батон с маслом сливочным 30\5</i>	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	
<i>Напиток кофейный на молоке</i>	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	
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	
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	
Обед																	
<i>Салат из капусты с морковью</i>	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	
<i>Суп-пюре из овощей</i>	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	
<i>Тефтели рыбные в соусе 70\20</i>	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	
<i>Рис рассыпчатый</i>	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	
<i>Компот из сухофруктов</i>	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	

	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
	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
Полдник усиленный																	
	Котлета картофельная	100	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
	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
	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
	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
	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
	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
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
	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
	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
	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
	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
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
Обед																	
	Суп Крестьянский (без крупы) со сметаной	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
	Запеканка картофельная с мясом свинины /салат из моркови с яблоком 180/50	180/50	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
	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
	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
	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
Полдник усиленный																	
	Макароны с овощами	100	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
	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
	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
	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
	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
	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
6 день понедельник																	

Завтрак																	
Сыр порциями	10	3.0	4.0	0.0	53	0.00	0.10	0.10	0.90	0.03	132.00	0.40	110.00	0.1	98.00	8.00	
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	
Батон	30	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	
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	
Итого за приём пищи	370	10.9	16.2	54.2	388.5	0.3	1.0	0.1	1.0	0.2	438.7	43.5	273.5	0.5	108.8	24.4	
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
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	
Суп-пюре гороховый с гречками 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	
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	
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	
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	
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	
Полдник усиленный																	
Макаронны 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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	

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	
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	
Суп-лапша	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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
Печенье сахарное	50	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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
Борщ со сметаной 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	
Каша Царская с курой	180	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	

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
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
Итого за приём пищи	665	18.9	19.1	68.4	503.8	0.3	31.7	2.5	2.9	0.1	123.2	26.7	154.9	5.2	107.9	13.7
Полдник усиленный																
Макароны запечённые 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
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
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
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
Итого за день	1420	31.9	37.6	161.5	1108.1	0.8	33.3	3.0	6.2	0.24	480.8	95.4	327.3	6.1	389.0	35.6

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
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
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
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

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
-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Обед

Салат из отварного картофеля с горошком с растительным маслом	50	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
Рассольник со сметаной 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
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
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
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
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

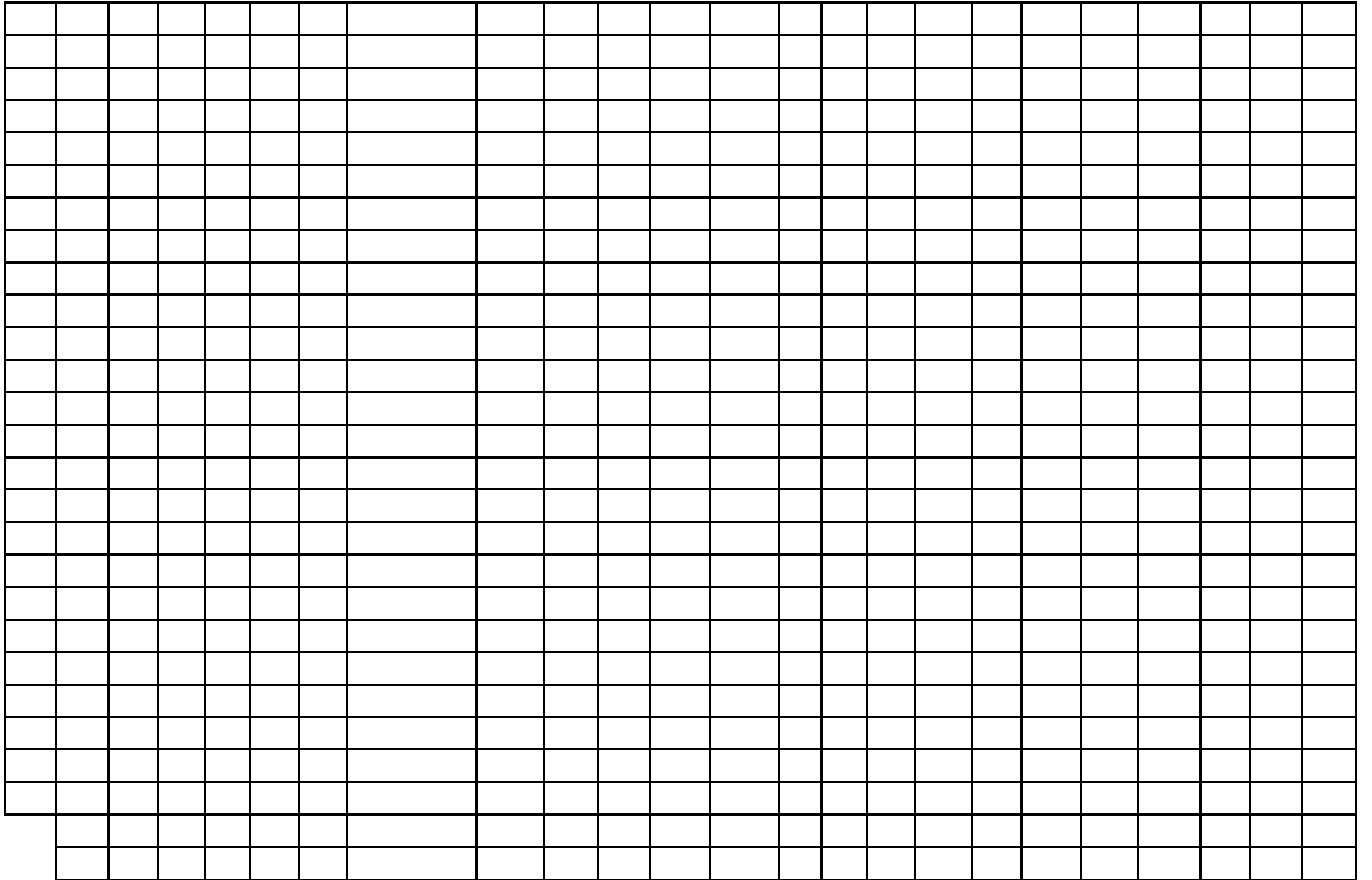
Полдник усиленный

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
Котлета картофельная	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
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
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
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
Итого за день	1480	49.4	54.3	220.9	1503.30	0.7	47.0	2.9	13.2	0.43	746.7	160.8	890.5	6.8	563.2	96.4

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
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





<i>F,</i>	
<i>Mz</i>	<i>Se, Mz</i>

0.20	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.2	0.0

0.00	0.000
------	-------

0.00	0.000
1.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
1.0	0.0

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

0.00	0.000
0.00	0.009
0.00	0.000
0.00	0.000
0.0	0.009
1.2	0.009

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--

0.40	0.003
0.00	0.000
0.00	0.000
0.4	0.003
0.1	0.013
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.0	0.000
1.20	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
1.2	0.000
1.7	0.016
0.10	0.013
0.63	0.003
0.00	0.000
0.00	0.000
0.6	0.016



		130	2.7	5.3	17.2
--	--	-----	-----	-----	------

0.00	0.000
------	-------

--	--

0.00	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

1.10	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

1.1	0.0
------------	------------

--	--

0.00	0.000
------	-------

0.00	0.008
------	-------

0.00	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

0.0	0.008
------------	--------------

1.7	0.024
------------	--------------

--	--

0.63	0.003
------	-------

0.20	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

0.6	0.0
------------	------------

--	--

0.00	0.00
------	------

--	--

0.00	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

1.10	0.000
------	-------

0.00	0.000
------	-------

--	--	--	--	--

0.00	0.000
1.1	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.0	0.000
1.7	0.003
1.10	0.013
0.21	0.002
<i>0.00</i>	<i>0.000</i>
0.00	0.000
1.3	0.015
0.00	0.000
0.20	0.000
0.10	0.002
0.00	0.000
0.00	0.000
0.3	0.002
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.00	0.000
0.0	0.000
1.6	0.017

127.3	0.17	8.85	0.00	0.12	0.13	31.51	24.90	72.69	0.94	65.00	3.70	0.10	0.00
--------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------