

СОГЛАСОВАНО

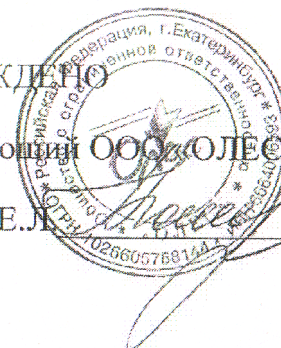
Заведующий МАДОУ № 18



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 01.01.2025 г.
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васьков

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	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 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	0.00	0.000
	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	1.00	0.000
	Ежики мясные 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 сгущенным 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

Суп картофельный с рыбой	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	0.00	0.000
Печень в соусе 70/20	90	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	650	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

Пюре картофельное	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	1.20	0.000
Булочка Домашняя	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	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	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	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

Апельсины 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

Горошек консервированный	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	0.00	0.000
Борщ из свежей капусты со сметаной 200\5	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
Компот из свежих яблок	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	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	1.1	0.0

Полдник усиленный

Рагу из овощей	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	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	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	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
	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	0.10	0.002
	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

	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	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

	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	0.10	0.001
	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	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	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	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	0.1	0.001

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 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	0.016

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	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
Пирожок печеный с печенью и рисом	60	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 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
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	1.32	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	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	1.3	0.0

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	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
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	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	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

	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	0.00	0.000
	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	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
	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	1.2	0.014

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

	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	0.013
--	-----	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-----	-------

Обед

	Горошек консервированный	20	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
	Суп-лапша	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
	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	300	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:						328.2	372.0	1664.1	11386.9	5.5	373.4	31.7	67.3	3.6	5171.3	1155.5	4313.4	61.3	3463.4	522.7	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:									32.82	37.20	166.41	1138.69	0.55	37.34	3.17	6.73	0.36	517.13	115.55	431.34	6.13	346.34	52.27	1.16	0.010