

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 30
«Северное сияние» комбинированного вида
Миронова З.И.
Приказ № 14
От « 03 » 1.06.2016 г. 2016 г.

**Перспективное (примерное) двухнедельное меню для организации
питания детей в МБДОУ
«Детский сад № 30» Северное сияние»**

Проект меню (лето)

		Ясли						Сад						
День 1		Б	Ж	У	К	С	Б	Ж	У	К	С			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150	4,23	5,45	18,23	134,76	0,9	200	5,65	8,1	24,3	237,87	1,2	88
ЗАВТРАК	Бутерброд с	30	2,22	0,87	15,42	120,6	0	35	2,59	1,01	18	140,7	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	какао с молоком	150	3,32	4,02	13,43	97,42	1,1	180	4,4	4,83	17,2	126	1,4	14/10
		335	9,8	14,46	47,12	390,18	2	420	12,67	18,06	59,6	541,97	2,6	
ЗАВТРАК 2	сок	100	0,4	0,1	10,1	46	13,1	100	0,4	0,1	10,1	55,6	46	Б/с
ОБЕД	Салат из св. томат с луком	40	0,3	1,99	1,62	25,62	6,8	60	0,44	2,99	2,3	37,85	10,4	14
ОБЕД	Суп гороховый	150	5,14	2,67	15,5	103,61	3,49	220	7,56	3,97	22,7	152,7	5,83	81
ОБЕД	Котлета мясная	60	9,94	6,41	5,05	116,7	0,17	80	13,69	8,41	6,33	140,8	0,19	282
ОБЕД	гречка рассыпчатая	100	3,45	4,8	24,52	154,86	0,71	120	4,11	5,76	29,3	185,06	0,71	186
ОБЕД	Соус томатный	30	0,25	0,73	3,05	15,75	0,29	30	0,25	0,73	3,05	15,75	0,29	119
ОБЕД	Компот из свежих яблок	150	0,1	0	19	78,22	1,89	180	0,2	0	22,8	93,87	2,1	240
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		570	21,78	17,08	82,1	564,36	13,4	740	29,55	22,46	103	713,03	19,52	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,44	104,40	2,05	200	5,6	6,4	9,38	116	1,4	255
ПОЛДНИК	Пряник	20	1,2	1	15	73,2	0	50	3	2,5	37,5	183	0	Б/с
		200	6,24	6,76	23,44	177,60	2,05	250	8,6	8,9	46,9	299	1,4	
УЖИН	салат из свеклы с яблоком	40	0,44	1,9	4,57	38,58	3,7	60	0,66	2,9	6,8	58,02	5,6	21
УЖИН	Рыбные биточки	60	6,89	1,41	3,43	61,32	0,14	80	9,19	1,88	4,57	81,7	0,19	255
УЖИН	карт. Пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4	120	2,46	5,08	11,3	116,26	3,9	321
УЖИН	багон	30	2,22	0,87	15,42	120,6	0	30	2,22	0,87	15,4	120,6	0	Б/с
УЖИН	фрукты (яблоко)	95	0,38	0,3	9,88	42,75	27,1	100	0,4	0,3	10,4	45	27,1	Б/с
УЖИН	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,15	0	180	0	0	12,5	54,18	0	263
		475	11,98	8,72	53,97	405,26	34,3	570	14,93	11,03	61	475,76	36,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,2	47,12	216,73	1583,40	64,8		66,15	60,55	281	2085,4	73,58	

День 2			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,8	7,4	26,9	178,8	0,25	200	7,79	9,89	35,9	218,9	0,29	96
ЗАВТРАК	кофе с молоком	150	3,4	0,03	14,1	103,4	0,45	180	3,9	0,04	16,7	118,6	0,6	13/10
ЗАВТРАК	батон с	30	2,22	0,87	15,42	120,6	0	35	2,59	1,01	18	140,7	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	с сыром	9	2,1	2,7	0	33,39	0,14	14	3,27	4,2	0	51,94	0,22	Б/с
		344	13,55	15,12	56,46	473,59	0,84	434	17,58	19,26	70,6	567,54	1,11	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,3	9,88	42,75	27,1	100	0,4	0,3	10,4	45	27,1	Б/с
ОБЕД	салат витаминный	40	1,6	1,9	2,7	37,7	7,53	60	2,1	2,6	3,6	48,7	11,3	12
ОБЕД	суп картофельный с яйцом	150	3,42	4,4	7,4	98,15	7,87	220	5,7	5,7	9,3	110	10,49	77
ОБЕД	Жаркое по-домашнему с курицей	170	17,4	5,34	18,49	205	7,26	200	18,48	6,27	21,8	241,18	8,53	153
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,1	0	12,4	52,3	0,14	180	0,1	0	15,5	64,8	0,15	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		550	25,14	12,12	54,35	462,75	22,8	710	29,68	15,17	66,9	551,68	30,47	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДНИК	пирожок с яблоками	60	3,35	5,7	31,65	156,4	1,03	80	4,46	7,61	44,7	208,53	1,4	5/14
		210	7,85	10,58	76,10	244,38	3,08	280	10,46	14,11	54	325,84	2,8	
УЖИН	Салат из св. огур и томат.	40	0,57	2,07	3,87	41,85	10,7	60	0,85	2,9	3,82	62,77	15,98	2
УЖИН	рис отварной с маслом	90	2,33	3,05	24,16	135,1	0	100	2,59	3,39	26,9	150,12	0	191
УЖИН	бефстрогонов из печени							70	5,02	9,24	1,82	126	6,37	104
УЖИН	оладьи из говяжьей печени	70	14,4	8,6	8,04	179,3	9,24							34/8
УЖИН	кисель	180	1,12	0	26,11	104,4	0	200	1,24	0	29	116	0	233
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
		410	20,67	14,59	77,6	538,65	19,9	460	11,95	16,4	76,9	532,89	22,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				67,59	52,71	274,39	1762,12	73,7		70,07	65,24	279	2022,95	83,83
День3				Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С
ЗАВТРАК	Пудинг творожный	150	21,7	13,31	13,36	260,6	0,36	200	29,73	18,66	17,4	336,98	0,48	237
ЗАВТРАК	Соус сметанный	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	50	0,72	3,49	12,9	85,73	0,01	354
ЗАВТРАК	какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	180	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТРАК	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	35	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с

ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		385	28,12	24,85	63,82	582,33	0,82	470	38,03	31,12	80,6	725,11	1,09	
ЗАВТРАК 2	сок	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	Б/с
ОБЕД	свекольник со сметаной с яйцом	150	1,15	3,8	6,03	62,5	6,45	220	1,95	6,34	10,1	104,16	8,6	34
ОБЕД	карт. Пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	0,17	110	2,13	4,04	16,5	106,97	7,2	3/3
ОБЕД	капуста тушеная	90	1,67	4,45	9,14	84,34	12,5	110	1,67	4,45	9,14	84,34	12,54	132
ОБЕД	Биточки мясные	60	8,44	8,9	6,31	136,2	0	80	9,84	6,65	7,36	145,86	0	282
ОБЕД	компот из с/ф	150	0,12	0	15,24	45,48	3	180	0,16	0	16,9	60,64	4	240
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		580	15,91	21,26	64,96	494,39	22,2	750	19,05	22,08	76,7	588,97	32,34	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	Вагрушка с творогом	60	6,86	7,44	26,5	178	0,12	80	10,48	9,92	35,2	228	0,16	5/12
		210	11,21	12,32	162,55	266,5	1,12	280	16,28	16,42	43,2	346	1,56	
УЖИН	Каша молочная ячневая	150	4	4,68	31,13	182,86	0,25	250	6,68	7,8	51,89	304,78	0,29	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0	0	13,47	53,89	0	180	0	0	15	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
УЖИН	фрукты (яблоко)	95	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
		330	6,25	5,55	60,02	314,75	0,25	460	8,93	8,67	30,4	137,88	0,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,92	64,18	364,15	1713,6			78,61	78,49	244	1853,6		
День4			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулес	150	4,63	6,51	18,65	151,74	0,23	200	7,71	10,85	31,1	252,9	0,27	93
ЗАВТРАК	кофе с молоком	150	2,05	2,1	10,05	67,5	0,45	180	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	35	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	с сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	11,3	16,6	44,16	371,74	0,76	435	18	23,72	70,2	566,95	0,99	
ЗАВТРАК	Фрукты (апельсины)	95	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с

ОБЕД	салат из св. томатов	40	0,89	1,9	4,79	40,52	6	60	1,25	2,9	5,66	54,3	9	21
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,52	7,55	69,14	11,1	220	1,92	5,86	13,7	115,23	18,46	35
ОБЕД	рулет мясной с яйцом	80	13,31	10,04	3,12	164,18	0,4	100	15,05	12,55	4,55	194,69	0,5	295
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	14,88	96,27	6,73	100	2,13	4,04	16,5	106,97	7,48	206
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,5	0	25,1	102,41	0,6	180	0,56	0	27,9	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		550	20,38	19,57	68,8	542,12	24,8	710	24,21	25,95	85	671,98	36,24	
ПОЛДНИК	кефир	180	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	печенье	20	0,64	0,56	16,02	83,42	0	50	1,28	1,12	32	166,84	0	Б/с
		200	4,99	5,44	152,07	171,92	1	250	7,08	7,62	40	284,84	1,4	
УЖИН	Манные биточки	150	7,68	5,78	40,84	246	0,52	180	9,21	6,93	49	295,2	0,62	199
УЖИН	кисельная подлива	50	0,3	0	7,2	29	0	50	0,3	0	7,2	29	0	516
УЖИН	Чай с сахаром	150	0	0	13,47	53,89	0	180	0	0	15	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
		380	10,23	6,65	76,93	406,89	0,52	440	11,76	7,8	86,6	462,08	0,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,7	48,56	351,96	1543,5	54,2		61,85	65,39	292	2036,7		
День5			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша "Ассорти"	150	3,1	4,6	15,2	112,3	0,23	200	4,6	6,66	22,8	123,06	0,27	84
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,32	4,02	13,43	97,42	1,1	180	4,4	4,83	17,2	126	1,4	14/10
ЗАВТРАК	батон с	30	2,22	0,87	15,42	120,6	0	35	2,59	1,01	18	140,7	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	8,67	13,61	44,09	367,72	1,33	420	11,62	16,62	58	427,16	1,67	
ЗАВТРАК 2	сок	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	Б/с
обед	салат из св. томатов и огурцов	40	0,84	1,9	2,7	28,48	20	60	1,13	2,9	23,8	32,2	30	4
ОБЕД	суп карт. с зеленым горошком	150	4,92	3,01	10,8	85,97	0,8	220	8,21	5	18	160,12	1	44
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	130	8,66	7,14	22,13	191,75	19,3	170	11,32	9,33	28,9	250,75	25,29	291
ОБЕД	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	50	0,6	1,5	4,8	35,6	1,1	119
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,5	0	25,1	102,41	0,6	180	0,56	0	27,9	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с

		540	17,9	13,43	76,99	499,61	41,3	730	25,12	19,33	120	679,46	58,19	
ПОЛДНИК	кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	плюшка	60	4,6	5,46	31,65	186,58	0	80	5,94	7,61	44,7	259,42	0	5/14
		210	8,95	10,34	167,7	275,08	1	280	11,74	14,11	52,7	377,42	1,4	
УЖИН	Омлет натуральный	100	8,95	13,89	2,34	170,23	0	100	8,95	13,89	2,34	170,23	0	215
УЖИН	Винегрет	100	2,05	3,8	11,75	131	4,2	150	3,54	5,7	20,3	196,5	5,25	1
УЖИН	Чай с сахаром	150	0	0	13,47	53,89	0	180	0	0	15	59,88	0	263
УЖИН	Фрукты	95	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
		475	14,05	18,86	52,98	483,92	31,3	560	15,54	20,76	63	555,41	32,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,97	56,44	354,56	1681,9			64,42	71,02	307	2095,1		
Деньб			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,8	6	25,7	180,12	0,23	250	9,68	10,01	42,8	300,2	0,27	86
ЗАВТРАК	кофе с молоком	150	2,05	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	Батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	10,13	13,09	51,21	363,02	0,68	505	16,46	18,38	82	558,6	0,87	
ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
обед	салат из св.капусты с зел.горошком	40	0,84	1,9	2,7	28,48	20	60	1,13	2,9	3,82	32,2	22	22
обед	щи из св.(кваш) капусты со сметаной	150	3,2	3,4	10,8	85,3	1,8	250	5,3	5,67	24,2	142,17	2,4	54/1
обед	тефтели из говядины	60	8,44	8,9	6,31	136,2	0	70	9,84	6,65	7,36	145,86	0,27	173
обед	с том соусом	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	119
обед	макароны отварные с маслом	90	3,3	3,17	21,2	126,65	0	100	3,68	3,53	23,6	140,73	0	194
ОБЕД	сок	180	0,72	0,36	23	100	23,6	200	0,8	0,4	25,6	111,2	26,2	Б/с
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		590	19,48	19,11	80,27	567,63	46	760	24,41	20,65	104	680,56	51,47	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	400
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	80	5,09	3,4	50,4	253	0,09	458
			8,32	7,425	82,25	277,98	2,11	280	11,09	9,9	59,8	370,31	1,49	

УЖИН	котлеты рыбные	60	7,97	3,37	3	73,57	0	70	10,19	4,49	4,43	98,02	0	134
УЖИН	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	13,97	97,27	0,17	100	2,13	4,04	15,5	106,97	0,2	206
УЖИН	огурец св.порц.	30	0,24	3,63	0,51	3,9	3	40	0,32	0,04	0,68	5,2	4	Б/с
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	15	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	3,63	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
		390	12,37	3,63	46,37	306,63	3,17	440	14,89	9,44	51	348,07	4,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			51,1	43,555	270,1	1566,06	79,1		67,65	58,67	307	2008,3		
День7			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	вермишель молочная	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,2	250	6,97	7,65	24,7	195,1	0,22	44 а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТРАК	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	б/с
ЗАВТРАК	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	12,22	15,64	52,39	390,16	0,73	520	18,06	21,12	75	553,15	0,94	
ЗАВТРАК	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	салат из св. огурцов	40	0,3	3,4	0,9	36,7	3,8	60	0,4	3,6	1,4	55,05	5,7	4
ОБЕД	суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,15	10,8	90	5,25	250	9	5,25	18	150	8,75	41
ОБЕД	Плов с мясом							200	19,33	16,19	34	359	0,96	304
ОБЕД	Котлета мясная	60	8,44	5,71	6,31	#####	####							282
ОБЕД	Рис отварной	90	2,33	3,05	24,16	#####	-							191
ОБЕД	компот из с/ф	180	0,12	0	12,24	45,48	1,6	200	0,16	0	15	60,64	1,8	240
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	19,21	15,79	67,77	501,37	10,8	760	32,19	25,64	85,1	711,69	17,21	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДНИК	булочка с изюмом	60	4,6	5,46	31,65	186,58	0	80	5,94	7,61	44,7	259,42	0	12
		210	9,1	10,34	76,10	274,56	2,05	280	11,94	14,11	54	376,73	1,4	
УЖИН	овощное рагу	200	3,72	11,87	22,57	238,99	14,2	250	4,65	14,83	28,2	298,74	17,75	77
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	15	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
		410	5,97	12,74	51,46	370,88	14,2	480	6,9	15,7	58,6	436,62	17,75	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,30	54,81	257,72	1587,77	54,9		69,89	76,87	283	2129	63	
День8			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на молоке	150	4,28	4,88	28,53	180,64	0,24	250	6,13	8,13	48,2	301,06	0,28	99
ЗАВТРАК	кофе с молоком	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		335	8,81	11,97	54,04	363,54	0,69	505	12,91	16,5	87,4	559,46	0,88	
ЗАВТРАК	Сок	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	Б/с
ОБЕД	Суп с мясными фрикадельками	150	6,6	7,4	11	137,9	6	250	11	12,3	18,3	230	10	43
ОБЕД	капуста тушеная с мясом или курицей	200	19,7	15	13,65	269	4,72	240	23,6	18	16,4	322,8	5,9	336
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,9	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		570	29,42	22,88	63,11	441,01	11,3	740	38,46	30,9	79,3	753,59	6,7	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	87,83	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДНИК	печенье	20	0,64	0,56	16,02	83,42	0	40	1,28	1,12	32	166,84	0	Б/с
		170	5,14	5,435	103,85	171,40	2,05	240	7,28	7,62	41,4	284,15	1,4	
УЖИН	Салат из свеклы с яблоком	40	0,45	4,04	4,15	54,72	1,76	60	0,68	6,04	6,22	82,08	2,64	9
УЖИН	Оладьи из говяжьей печени	70	14,4	8,6	8,04	179,3	9,24	80	17,2	10,4	9,19	216,2	10,56	34/8
УЖИН	картофельное пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	0,17	100	2,13	4,04	16,5	106,97	0,19	206
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	15	59,88	0	263
УЖИН	фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
		510	19,81	17,44	65,96	512,98	38,3	570	23,06	21,65	72,3	593,93	40,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,58	57,93	299,76	1544,53	65,4		82,11	76,87	293	2246,7	62,57	
День 9			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	150	3,7	4,81	15,27	124,59	0,23	250	6	7,8	51,9	304,78	0,27	84
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТРАК	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	9,4	12,86	52,87	360,59	0,68	505	13,58	16,77	102	607,18	0,87	

ЗАВТРАК	фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из св. моркови	40	0,45	4,04	4,15	54,72	2	60	0,68	6,04	6,22	82,08	3	10/1
ОБЕД	Борщ из св. капусты со сметаной	150	3,13	3,28	11,59	86,09	12,1	250	5,23	5,47	19,3	143,49	20,12	25
ОБЕД	шницель рубленый куриный	60	9,93	11,61	7,36	156,88	0,12	70	11,79	13,75	8,59	194,09	0,14	5/9
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	13,97	97,27	6,73	100	2,13	4,04	15,5	106,97	7,4	206
ОБЕД	сок	180	0,72	0,36	23	100	23,6	200	0,8	0,4	25,6	111,2	26,2	Б/с
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	18,76	23,4	73,43	564,56	44,5	730	23,93	30,3	92	724,83	56,86	
ПОЛДНИК	кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	вафли	20	1,52	0,56	16,02	83,42	0	40	3,8	1,12	32	166,84	0	5/12
		170	5,87	5,44	152,07	171,92	1	240	9,6	7,62	40	284,84	1,4	
УЖИН	ленивые вареники с творогом	150	20,2	7,01	23,72	250,87	0	200	26,9	9,35	31,6	334,49	0	116
УЖИН	соус сметанный	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	50	0,72	3,49	12,9	85,73	0,01	354
УЖИН	кисель	180	1,12	0	26,11	104,4	0	200	1,24	0	29	116	0	233
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
		410	24,29	11,37	78,11	519	0,01	480	31,11	13,71	88,9	614,22	0,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,12	53,37	366,48	1666,9	0		79,02	68,7	333	2281,9		
День 10			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	5,48	6,4	42,55	249,92	0	250	6,68	7,8	51,9	304,78	0	97
ЗАВТРАК	кофе с молоком	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТРАК	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТРАК	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТРАК	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		335	10,01	13,49	68,06	432,82	0,45	505	13,46	16,17	91	563,18	0,6	
Завтрак	фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,03	3,68	53,32	3,2	60	0,84	6,04	5,53	79,96	4,7	22
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	3,02	6,78	19,42	89,76	2,7	250	5,02	11,3	32,4	149,6	4,5	33
ОБЕД	гуляш из говядины с соусом							100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,71	152
ОБЕД	Котлеты из говядины	60	8,44	5,71	6,31	114,49	0,17							282

ОБЕД	макароны отварные с маслом	90	3,3	3,17	21,2	126,65	0	100	3,68	3,53	23,6	140,73	0	194
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,9	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	18,44	20,17	89,07	556,23	6,67	760	31,96	42,19	112	854,87	10,71	
ПОЛДНИК	кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДНИК	вафли	20	1,52	0,56	16,02	83,42	0	40	3,8	1,12	32	166,84	0	Б/с
		170	5,87	5,44	152,07	171,92	1	240	9,6	7,62	40	284,84	1,4	
УЖИН	Тефтели из рыбы	70	10,36	3,01	2,38	77,7	0,07	80	11,84	3,44	2,72	88,8	0,08	14/7
УЖИН	икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	11/1
УЖИН	картофельное пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	6,73	100	2,13	4,04	16,5	106,97	7,4	206
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	15	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,4	78	0	Б/с
		410	15,28	11,07	49,23	353,46	9,6	470	17,36	13,69	54,3	405,05	11,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,4	50,47	368,43	1565,2			73,18	79,97	307	2158,7		