



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 7

О.В. Гурьева
2018г.

Примерное 10 - ти дневное меню для детей в возрасте 3 - 7 лет

| № реп. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность Ккал | Минеральный в-во | | Витамины | | |
|------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
| 1 день | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| 102 | Каша "Дружба" с маслом | 180/5 | 4,8 | 7,02 | 26,6 | 182 | 118 | 1,1 | 0,11 | 0,14 | 0,92 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 | 109,2 | 0,13 | 0,02 | 0,12 | 0,9 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 | 9,34 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| | Сок фруктовый | 120 | 0,36 | 0 | 21 | 82,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы (или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом) | 45 | 0,7 | 3 | 8,91 | 48,6 | 16,65 | 0,63 | 0,01 | 0,02 | 4,5 |
| 136 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 5,95 | 6,82 | 20,56 | 160,4 | 17,02 | 1,02 | 0,1 | 0,05 | 14,1 |
| 416 | Котлета из говядины | 70 | 11,6 | 8,47 | 11,4 | 166 | 12,9 | 1,89 | 0,07 | 0,11 | 0,28 |
| 528 | Соус красный основной | 50 | 0,38 | 1,03 | 3,66 | 23,6 | 3,6 | 0,11 | 0,01 | 0,01 | 0,75 |
| 482 | Капуста тушеная (или рагу овощное) | 150 | 0,81 | 5,27 | 24,7 | 125 | 89,4 | 1,92 | 0,12 | 0,09 | 88,6 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 | 15,82 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | |
| 320 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 150 | 3,23 | 3,16 | 27,92 | 142,7 | 26,97 | 1,43 | 0,17 | 0,08 | 25,95 |
| 313 | Булочка "Дорожная" | 60 | 4,26 | 8,98 | 36,5 | 234,5 | 9,83 | 0,55 | 0,07 | 0,04 | 0 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | ИТОГО | | 44,45 | 59,29 | 284,03 | 1721,15 | 650,2 | 11,11 | 0,87 | 1,07 | 187,43 |
| 2 день | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| 52 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,96 | 6,21 | 19,93 | 151,1 | 173,4 | 0,41 | 0,05 | 0,19 | 1,4 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 37,41 | 8,9 | 14,96 | 160,9 | 158,9 | 0,58 | 0,05 | 0,09 | 0,24 |
| 262 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,36 | 18,17 | 111,8 | 109,7 | 0,46 | 0,02 | 0,12 | 0,9 |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат картофельный с зел. горошком (или сол.огурцами, или кваш. капустой) | 45 | 0,93 | 4,55 | 6,84 | 70,35 | 5,37 | 0,36 | 0,05 | 0,02 | 7,2 |
| 110 | Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной | 200/7/15 | 1,68 | 5,37 | 18,64 | 110,8 | 36,6 | 1,11 | 0,07 | 0,05 | 19,07 |
| 325 | Котлета рыбная любительская | 70 | 11,8 | 6,24 | 6,64 | 122 | 45,9 | 1,89 | 0,06 | 0,13 | 1,47 |
| 537 | Соус белый основной | 50 | 0,28 | 2,52 | 2,02 | 31,25 | 1,02 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 0,13 |
| 427 | Картофельное пюре | 150 | 3,24 | 5,18 | 26,5 | 159 | 41,3 | 1,2 | 0,17 | 0,09 | 26 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 | 15,82 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога | 120 | 20,9 | 5,5 | 25,7 | 233 | 189 | 0,96 | 0,07 | 0,31 | 0,51 |
| 550 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,95 | 2,68 | 6,86 | 53,65 | 31,23 | 0,07 | 0,01 | 0,04 | 0,25 |
| 881 | Кисель из облепихи (смородины) | 180 | 0,09 | 0 | 26,13 | 98,5 | 5,62 | 0,42 | 0 | 0 | 0,11 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>94,52</i> | <i>58,18</i> | <i>272,75</i> | <i>1768,4</i> | <i>1038,93</i> | <i>9,59</i> | <i>0,72</i> | <i>1,39</i> | <i>96,71</i> |
| | <i>3 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая геркулесовая | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 | 124 | 0,6 | 0,05 | 0,14 | 0,96 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 65 | 2,43 | 4,4 | 34,55 | 179,3 | 13,1 | 1,03 | 0,05 | 0,04 | 0,15 |
| 628 | Чай без сахара | 180 | 0,19 | 0 | 0,07 | 1,08 | 4,75 | 0,79 | 0 | 0,01 | 0,1 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 140 | 0,42 | 0 | 24,5 | 96,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0,06 | 14 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат из сол.огурцов (или из свеж. или кваш.капусты) | 45 | 1,13 | 2 | 1,13 | 27,8 | 11,17 | 0,49 | 0 | 0 | 7,54 |
| 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/15 | 5,27 | 4,33 | 17,86 | 125,5 | 17,84 | 1,38 | 0,12 | 0,08 | 17,71 |
| 645 | Плов из курицы (или курица отварная и рис припущенный) | 70/150 | 22,1 | 19,87 | 44,29 | 431,3 | 33,73 | 2,76 | 0,13 | 0,19 | 2,69 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 | 15,82 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный | 80 | 7,82 | 9,44 | 2 | 124 | 71,4 | 1,5 | 0,04 | 0,28 | 0,34 |
| 335 | Пирожок печеный | 70 | 10,4 | 8,04 | 26,4 | 213 | 12,9 | 1,47 | 0,08 | 0,1 | 0,29 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | Конфеты | 20 | 0,8 | 7,9 | 10,29 | 113,2 | 1,2 | 0,48 | 0,01 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>62,34</i> | <i>69,48</i> | <i>261,27</i> | <i>1836,43</i> | <i>527,38</i> | <i>12,34</i> | <i>0,62</i> | <i>1,24</i> | <i>83,21</i> |
| | <i>4 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 165 | Суп молочный с клецками (или макаронными изделиями) | 200 | 9,23 | 9,4 | 43,87 | 294,3 | 291,1 | 1,31 | 0,19 | 0,32 | 161,6 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 | 9,34 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 | 109,2 | 0,13 | 0,02 | 0,12 | 0,9 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови (или икра морковная или свекольная) | 45 | 0,52 | 2,54 | 6,6 | 40,9 | 20,43 | 0,48 | 0,02 | 0,03 | 2 |
| 138 | Суп гороховый с мясом | 200/15 | 4,75 | 4,3 | 19,7 | 127,6 | 25,82 | 1,66 | 0,2 | 0,06 | 9,3 |
| 536 | Колбаски детские отварные | 60 | 7,38 | 15,18 | 0 | 166,2 | 17,4 | 1,02 | 0 | 0 | 0 |
| 482 | Капуста тушеная (или картофель и овощи, туш.в соусе) | 120 | 0,61 | 2,01 | 20,15 | 81,8 | 71,55 | 1,54 | 0,09 | 0,07 | 70,91 |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 14,03 | 53,3 | 4,74 | 0,78 | 0 | 0,01 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|------|--|---------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 118 | Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом) | 150 | 6,06 | 5,2 | 35,44 | 204,8 | 87,26 | 1,54 | 0,08 | 0,14 | 3,69 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,36 | 0 | 21 | 82,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,29 | 125,1 | 6 | 0,3 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>39,33</i> | <i>57,04</i> | <i>271,37</i> | <i>1675,3</i> | <i>864,31</i> | <i>11,05</i> | <i>0,81</i> | <i>1,17</i> | <i>299,64</i> |
| | <i>5 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая пшеничная | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 | 124 | 0,6 | 0,05 | 0,14 | 0,96 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 37,41 | 8,9 | 14,96 | 160,9 | 158,9 | 0,58 | 0,05 | 0,09 | 0,24 |
| 295 | Чай с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 13,97 | 69,48 | 52,25 | 0,28 | 0,01 | 0,06 | 0,44 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 140 | 0,42 | 0 | 24,5 | 96,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0,06 | 14 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 83 | Сельдь с луком | 25/4/10 | 4,95 | 8,4 | 0,95 | 81 | 19,6 | 0,08 | 0,01 | 0 | 1 |
| 129 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/7 | 2,28 | 5,51 | 16,57 | 119,8 | 21,86 | 0,96 | 0,09 | 0,05 | 15,1 |
| 180 | Гуляш из говядины | 70/70 | 21,7 | 18 | 4,97 | 267 | 17,2 | 3,11 | 0,08 | 0,17 | 2,66 |
| 472 | Картофельное пюре | 120 | 2,59 | 4,14 | 21,22 | 127,6 | 33,02 | 0,96 | 0,13 | 0,07 | 20,82 |
| 1041 | Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов) | 180 | 0,12 | 0 | 22,67 | 85,8 | 4,92 | 0,11 | 0 | 0 | 7,92 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 154 | Сырники из творога запеченные (или запеканка из творога) | 120 | 21,9 | 3,31 | 26,4 | 220 | 199 | 0,77 | 0,07 | 0,33 | 0,55 |
| 337 | Шанежка наливная | 70 | 5,5 | 10,47 | 36,89 | 254,6 | 23,29 | 0,7 | 0,09 | 0,07 | 0,04 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>109,42</i> | <i>73,37</i> | <i>259,8</i> | <i>1906,83</i> | <i>875,58</i> | <i>9,95</i> | <i>0,72</i> | <i>1,35</i> | <i>102,88</i> |
| | <i>6 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 52 | Суп молочный с крупой или клецками | 200 | 4,96 | 6,21 | 19,93 | 151,1 | 173,4 | 0,41 | 0,05 | 0,19 | 1,4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 | 9,34 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 22 | 1,08 | 0,03 | 0,18 | 0 |
| 295 | Чай с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 13,97 | 69,48 | 52,25 | 0,28 | 0,01 | 0,06 | 0,44 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с чесноком (или сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови) | 45 | 0,71 | 4,5 | 8,09 | 60,15 | 15,26 | 0,57 | 0,02 | 0,02 | 4,08 |
| 132 | Суп из овощей со сметаной | 200/7 | 1,45 | 5,46 | 11,93 | 96,6 | 25,22 | 0,74 | 0,08 | 0,05 | 17,82 |
| 201 | Тефтели из говядины паровые | 70 | 11,7 | 7,77 | 5,53 | 137 | 9,88 | 1,71 | 0,06 | 0,1 | 0,7 |
| 553 | Соус сметанный | 30 | 0,44 | 1,52 | 1,91 | 22,8 | 6,86 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,02 |
| 469 | Макаронные отварные | 150 | 5,49 | 4,8 | 39,5 | 214 | 10,6 | 0,65 | 0,09 | 0,05 | 0 |
| 881 | Кисель из облепихи (смородины) | 180 | 0,09 | 0 | 26,13 | 98,5 | 5,62 | 0,42 | 0 | 0 | 0,11 |

| | | | | | | | | | | | |
|------|---|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|
| | | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 345 | Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе) | 180 | 12 | 7,83 | 29,4 | 200 | 65,8 | 1,26 | 0,16 | 0,09 | 25,3 |
| | Вафли | 40 | 1,36 | 12,08 | 25,88 | 212 | 3,2 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 | 109,2 | 0,13 | 0,02 | 0,12 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 56 | 68,63 | 255,37 | 1716,33 | 724,21 | 9,54 | 0,71 | 1,22 | 88,56 |
| | <i>7 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая манная | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 | 124 | 0,6 | 0,05 | 0,14 | 0,96 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 | 9,34 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 14,03 | 53,3 | 4,74 | 0,78 | 0 | 0,01 | 0,09 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 140 | 0,42 | 0 | 24,5 | 96,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0,06 | 14 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 32 | Салат картофельный с сол.огурцами (или кваш.капустой, или зел.горошком) | 45 | 0,84 | 2,28 | 6,41 | 47,25 | 7,89 | 0,41 | 0,03 | 0,02 | 7,22 |
| 186 | Суп по-домашнему | 200/48 | 6,37 | 4,71 | 17,49 | 131,7 | 18,73 | 1,2 | 0,09 | 0,08 | 8,64 |
| 309 | Рыба, тушеная с овощами (или припущенная в молоке) | 70/45 | 18,4 | 8,23 | 4,26 | 161 | 51,8 | 2,74 | 0,07 | 0,13 | 2,48 |
| 472 | Картофельное пюре | 150 | 2,59 | 4,14 | 21,22 | 127,6 | 33,02 | 0,96 | 0,13 | 0,07 | 20,82 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 | 15,82 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 292 | Вареники ленивые | 120 | 18,1 | 0,7 | 20,1 | 157 | 166 | 0,48 | 0,07 | 0,27 | 0,46 |
| 550 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,57 | 1,61 | 4,11 | 32,2 | 18,7 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0,15 |
| 1044 | Гренки в яично-молочной смеси | 60 | 5,38 | 7,4 | 26,59 | 188,4 | 54,2 | 1,01 | 0,08 | 0,13 | 0,3 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 66,35 | 48,22 | 249,86 | 1619,1 | 720,51 | 10,23 | 0,68 | 1,27 | 94,55 |
| | <i>8 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,03 | 7,96 | 25,65 | 192,5 | 174 | 0,4 | 0,08 | 0,2 | 1,4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 | 9,34 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 | 109,2 | 0,13 | 0,02 | 0,12 | 0,9 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 93 | Винегрет овощной | 45 | 0,76 | 3,01 | 4,89 | 45,6 | 13,63 | 0,48 | 0,02 | 0,01 | 6,38 |
| 213 | Суп картофельный с клецками, с мясом | 200/15 | 3,33 | 4,25 | 21,6 | 130,9 | 16,59 | 0,85 | 0,09 | 0,06 | 9,2 |
| 439 | Курица отварная | 80 | 17,9 | 12,5 | 0,64 | 187 | 10,9 | 1,53 | 0,07 | 0,16 | 0,24 |
| 528 | Соус красный основной | 50 | 0,38 | 1,03 | 3,66 | 23,6 | 3,6 | 0,11 | 0,01 | 0,01 | 0,75 |
| 482 | Капуста тушеная | 150 | 0,81 | 5,27 | 24,7 | 125 | 89,4 | 1,92 | 0,12 | 0,09 | 88,6 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 | 15,82 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный | 80 | 7,82 | 9,44 | 2 | 124 | 71,4 | 1,5 | 0,04 | 0,28 | 0,34 |
| | Пряник | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,31 | 100,8 | 2,7 | 0,18 | 0,05 | 0,01 | 0 |
| 881 | Кисель из облепихи (смородины) | 180 | 0,09 | 0 | 26,31 | 98,5 | 5,62 | 0,42 | 0 | 0 | 0,11 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>50,85</i> | <i>59,84</i> | <i>235,36</i> | <i>1583,45</i> | <i>743,67</i> | <i>9,85</i> | <i>0,68</i> | <i>1,3</i> | <i>147,35</i> |
| | <i>9 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая ячневая | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 | 124 | 0,6 | 0,05 | 0,14 | 0,96 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 37,41 | 8,9 | 14,96 | 160,9 | 158,9 | 0,58 | 0,05 | 0,09 | 0,24 |
| 269 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,36 | 18,17 | 111,8 | 109,7 | 0,46 | 0,02 | 0,12 | 0,9 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 140 | 0,42 | 0 | 24,5 | 96,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0,06 | 14 |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 92 | Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушеная с яблоками) | 45 | 0,76 | 3,01 | 4,89 | 45,6 | 13,63 | 0,48 | 0,02 | 0,01 | 6,38 |
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом | 200/7/15 | 1,09 | 5,43 | 11,31 | 89,8 | 36,45 | 0,85 | 0,07 | 0,05 | 26,84 |
| 547 | Тефтели рыбные в томатном соусе | 70/30 | 11 | 10 | 6,99 | 160 | 30 | 1,67 | 0,06 | 0,1 | 0,98 |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,98 | 4,9 | 37,57 | 213 | 39,56 | 4,43 | 0,29 | 0,11 | 0 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 | 15,82 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 215 | Рагу из овощей | 150 | 2,33 | 6,99 | 20,8 | 132 | 102 | 1,1 | 0,08 | 0,11 | 30,4 |
| 687 | Пирожки печеные | 70 | 7,12 | 3,75 | 30 | 163 | 14,5 | 0,81 | 0,1 | 0,06 | 6,13 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>80,23</i> | <i>61,49</i> | <i>258,28</i> | <i>1695,25</i> | <i>882,42</i> | <i>13,05</i> | <i>0,85</i> | <i>1,22</i> | <i>116,75</i> |
| | <i>10 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая пшеничная | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 | 124 | 0,6 | 0,05 | 0,14 | 0,96 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 65 | 2,43 | 4,4 | 34,55 | 179,3 | 13,1 | 1,03 | 0,05 | 0,04 | 0,15 |
| 628 | Чай без сахара | 180 | 0,19 | 0 | 0,07 | 1,08 | 4,75 | 0,79 | 0 | 0,01 | 0,1 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 | 181,5 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 1,35 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из свежей или квашеной капусты | 45 | 0,13 | 4 | 7,02 | 57,6 | 22,25 | 0,47 | 0,03 | 0,02 | 21,2 |
| 110 | Свекольник со сметаной | 200/7 | 2,09 | 5,64 | 20,57 | 118,1 | 36,92 | 1,24 | 0,07 | 0,05 | 13,84 |
| 402 | Азу | 70/150 | 23,7 | 19,88 | 25,23 | 368,6 | 27,58 | 4,12 | 0,22 | 0,23 | 26,28 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 | 15,82 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,45 | 0,3 | 3 | 15,6 | 3,9 | 0,24 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,9 | 1,35 | 9 | 51,75 | 9,45 | 0,9 | 0 | 0,05 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 142 | Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом) | 120 | 12 | 7,29 | 27,04 | 202 | 151 | 1,65 | 0,1 | 0,24 | 4,2 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|--------|-------|---------|----------|---------|--------|------|-------|---------|--|
| | | | | | 3,5 | | | | | | | |
| | | 30 | 0,57 | 1,61 | 4,11 | 32,2 | 18,7 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0,15 | |
| 550 | Соус молочный сладкий | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,29 | 125,1 | 6 | 0,3 | 0,02 | 0,02 | 0 | |
| | Печенье | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 | 109,2 | 0,13 | 0,02 | 0,12 | 0,9 | |
| 286 | Кофейный напиток | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 95 | 0,57 | 0 | 5,29 | 23,9 | 21,42 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 37,8 | |
| | Фрукты свежие | | | | | | | | | | | |
| | <i>ИТОГО</i> | | 57,37 | 62,8 | 253,66 | 1688,43 | 723,37 | 12,02 | 0,67 | 1,19 | 107,21 | |
| | <i>Итого за весь период</i> | | 661,08 | 617,9 | 2583,68 | 17173,27 | 7766,28 | 108,73 | 7,33 | 12,42 | 1324,29 | |
| | <i>Среднее значение за период</i> | | 66,11 | 61,79 | 258,37 | 1717,33 | 776,63 | 10,87 | 0,73 | 1,24 | 132,43 | |



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 7

Евг. Ов. Федорова
2018г.

Примерное 10 - ти дневное меню для детей в возрасте 1 - 3 лет

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность Ккал | Минеральные в-ва | | | Витамины | | |
|------------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Fe | В1 | В2 | С | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Каша "Дружба" с маслом | 150/4 | 4 | 5,85 | 22,13 | 151,9 | 98,23 | 0,91 | 0,09 | 0,11 | 0,76 | |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 | 109,2 | 0,13 | 0,02 | 0,12 | 0,9 | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,4 | 14,96 | 105,2 | 8,9 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0 | |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 120 | 0,36 | 0 | 21 | 82,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12 | |
| | Фрукты свежие | 90 | 0,54 | 0 | 5,04 | 22,8 | 20,4 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 36 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы (или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом) | 30 | 0,51 | 2 | 5,94 | 32,54 | 11,1 | 0,42 | 0,01 | 0,01 | 3 | |
| 136 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 150 | 4,47 | 5,12 | 15,49 | 120,4 | 13,02 | 0,77 | 0,07 | 0,03 | 10,6 | |
| 416 | Котлета из говядины | 60 | 9,88 | 7,16 | 9,9 | 141,5 | 11,29 | 1,61 | 0,06 | 0,09 | 0,3 | |
| 482 | Капуста тушеная (или рагу овощное) | 120 | 0,65 | 4,21 | 19,78 | 100,2 | 71,53 | 1,54 | 0,1 | 0,07 | 70,9 | |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,14 | 77,6 | 13,56 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,8 | 1,2 | 8 | 46 | 8,4 | 0,8 | 0 | 0,04 | 0 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | |
| 320 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 120 | 2,61 | 7,63 | 22,47 | 160,6 | 21,91 | 1,16 | 0,13 | 0,12 | 20,89 | |
| 313 | Булочка "Дорожная" | 50 | 3,55 | 7,48 | 30,42 | 195,4 | 8,19 | 0,46 | 0,06 | 0,03 | 0 | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 135 | 3,78 | 4,05 | 22,95 | 116,1 | 163,4 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 1,22 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,06 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 | |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>37,24</i> | <i>52,44</i> | <i>239,75</i> | <i>1477,54</i> | <i>564,33</i> | <i>8,97</i> | <i>0,69</i> | <i>0,93</i> | <i>156,81</i> | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Суп молочный с крупой | 150 | 0,99 | 3,05 | 10,97 | 69,6 | 17,44 | 0,57 | 0,04 | 0,02 | 13,44 | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 37,41 | 8,9 | 14,96 | 160,9 | 158,9 | 0,58 | 0,05 | 0,09 | 0,24 | |
| 262 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,36 | 18,17 | 111,8 | 109,7 | 0,46 | 0,02 | 0,12 | 0,9 | |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 135 | 3,79 | 4,05 | 22,95 | 116,1 | 163,4 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 1,22 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцами, или кваш. капустой) | 30 | 0,62 | 3,03 | 4,56 | 46,9 | 3,58 | 0,24 | 0,03 | 0,01 | 4,8 | |
| 110 | Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной | 150/5/10 | 1,26 | 4,03 | 13,98 | 83,1 | 27,45 | 0,83 | 0,05 | 0,04 | 14,3 | |
| 325 | Котлета рыбная любительская | 60 | 10,12 | 5,35 | 4,84 | 104,28 | 39,37 | 1,62 | 0,05 | 0,11 | 1,26 | |
| 472 | Картофельное пюре | 120 | 2,59 | 4,14 | 21,22 | 127,6 | 33,02 | 0,96 | 0,13 | 0,07 | 20,82 | |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,14 | 77,6 | 13,56 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 0,7 | 1,05 | 7 | 40,3 | 7,35 | 0,7 | 0 | 0,04 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 463 | Запеканка из творога | 80 | 13,94 | 3,67 | 17,14 | 155,4 | 125,7 | 0,64 | 0,05 | 0,21 | 0,34 |
| 550 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,57 | 1,61 | 4,11 | 32,2 | 18,7 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0,15 |
| 811 | Кисель из облепихи (смородины) | 150 | 0,08 | 0 | 21,72 | 81,9 | 4,64 | 0,34 | 0 | 0 | 0,09 |
| | Фрукты свежие | 90 | 0,54 | 0 | 5,04 | 22,8 | 20,4 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,06 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>76,77</i> | <i>42,64</i> | <i>190,8</i> | <i>1251,28</i> | <i>748,41</i> | <i>7,66</i> | <i>0,52</i> | <i>0,95</i> | <i>93,8</i> |
| | <i>3 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая геркулесовая | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,1 | 103,1 | 0,5 | 0,04 | 0,11 | 0,8 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 55 | 2,39 | 4,4 | 28,02 | 154,6 | 11,7 | 0,85 | 0,05 | 0,04 | 0,1 |
| 628 | Чай без сахара | 150 | 0,16 | 0 | 0,06 | 0,9 | 3,96 | 0,66 | 0 | 0,01 | 0,08 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 120 | 0,36 | 0 | 21 | 82,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12 |
| | Фрукты свежие | 90 | 0,54 | 0 | 5,04 | 22,8 | 20,4 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 36 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат из сол.огурцов (или из свеж. или кваш.капусты) | 30 | 0,76 | 1,5 | 0,79 | 20,2 | 7,55 | 0,33 | 0 | 0 | 5,06 |
| 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/10 | 3,85 | 3,02 | 14,32 | 95,5 | 17,06 | 1,11 | 0,09 | 0,06 | 15,61 |
| 645 | Плов из курицы (или курица отварная и рис припущенный) | 70/120 | 21,28 | 18,8 | 35,46 | 385,6 | 29,88 | 2,53 | 0,12 | 0,19 | 2,31 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,14 | 77,6 | 13,56 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 0,7 | 1,05 | 7 | 40,3 | 7,35 | 0,7 | 0 | 0,04 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный | 80 | 7,82 | 9,44 | 2 | 124 | 71,4 | 1,5 | 0,04 | 0,28 | 0,34 |
| 335 | Пирожок печеный | 50 | 7,45 | 5,74 | 18,87 | 152 | 9,23 | 1,05 | 0,06 | 0,07 | 0,21 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 135 | 3,79 | 4,05 | 22,95 | 116,1 | 163,4 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 1,22 |
| | Конфета шоколадная | 15 | 0,6 | 5,93 | 7,7 | 84,9 | 0,9 | 0,36 | 0 | 0,01 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>55,15</i> | <i>60,12</i> | <i>212,28</i> | <i>1539,2</i> | <i>464,69</i> | <i>10,27</i> | <i>0,5</i> | <i>1,08</i> | <i>73,97</i> |
| | <i>4 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 165 | Суп молочный с клецками (или макаронными изделиями) | 150 | 6,92 | 7,05 | 32,9 | 220,7 | 218,3 | 0,98 | 0,14 | 0,24 | 121,2 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,4 | 14,96 | 105,2 | 8,9 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 | 109,2 | 0,13 | 0,02 | 0,12 | 0,9 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 135 | 3,79 | 4,05 | 22,95 | 116,1 | 163,4 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 1,22 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови (или икра морковная или свекольная) | 30 | 0,34 | 3,02 | 4,28 | 38,9 | 13,28 | 0,31 | 0,02 | 0,02 | 1,3 |
| 138 | Суп гороховый с мясом | 150/10 | 3,57 | 3,23 | 14,44 | 95,9 | 19,62 | 1,25 | 0,15 | 0,04 | 7 |
| 176 | Бефстроганов из отварной говядины | 50/36 | 15,97 | 11,88 | 3,56 | 182,2 | 20,42 | 2,27 | 0,06 | 0,14 | 0,58 |
| 482 | Капуста тушеная (или картофель и овощи, туш.в соусе) | 120 | 0,65 | 4,21 | 19,78 | 100,2 | 71,53 | 1,54 | 0,1 | 0,07 | 70,9 |
| 300 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 0 | 11,03 | 42 | 4,18 | 0,69 | 0 | 0,01 | 0,08 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 0,7 | 1,05 | 7 | 40,3 | 7,35 | 0,7 | 0 | 0,04 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 118 | Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом) | 120 | 4,85 | 4,16 | 28,35 | 163,8 | 69,81 | 1,23 | 0,06 | 0,11 | 2,95 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,45 | 0 | 26,25 | 103,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 15 |
| | Фрукты свежие | 90 | 0,54 | 0 | 5,04 | 22,8 | 20,4 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 36 |

| | | | | | | | | | | | |
|------|--|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>40,43</i> | <i>46,39</i> | <i>212,07</i> | <i>1356,1</i> | <i>731,59</i> | <i>10,23</i> | <i>0,71</i> | <i>1,11</i> | <i>257,13</i> |
| | <i>5 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая пшеничная | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,1 | 103,1 | 0,5 | 0,04 | 0,11 | 0,8 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 37,41 | 8,9 | 14,96 | 160,9 | 158,9 | 0,58 | 0,05 | 0,09 | 0,24 |
| 295 | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1,12 | 11,64 | 57,9 | 43,54 | 0,23 | 0,01 | 0,05 | 0,37 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 120 | 0,36 | 0 | 21 | 82,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12 |
| | Фрукты свежие | 90 | 0,54 | 0 | 5,04 | 22,8 | 20,4 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 36 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 83 | Сельдь с луком | 25/4/10 | 4,95 | 8,4 | 0,95 | 81 | 19,6 | 0,08 | 0,01 | 0 | 1 |
| 129 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150/5 | 1,7 | 4,08 | 12,42 | 89,3 | 16,18 | 0,72 | 0,06 | 0,03 | 11,33 |
| 180 | Гуляш из говядины | 50/25 | 15,51 | 12,82 | 3,55 | 190,7 | 12,31 | 2,22 | 0,06 | 0,12 | 1,9 |
| 472 | Картофельное пюре | 120 | 2,59 | 4,14 | 21,22 | 127,6 | 33,02 | 0,96 | 0,13 | 0,07 | 20,82 |
| 1041 | Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов) | 150 | 0,1 | 0 | 18,89 | 71,5 | 4,1 | 0,09 | 0 | 0 | 6,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 0,7 | 1,05 | 7 | 40,3 | 7,35 | 0,7 | 0 | 0,04 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 154 | Сырники из творога запеченные (или запеканка из творога) | 100 | 18,3 | 2,76 | 22 | 183 | 166 | 0,64 | 0,06 | 0,27 | 0,46 |
| 337 | Шанежка наливная | 50 | 3,9 | 4,52 | 26,29 | 154,9 | 15,69 | 0,49 | 0,06 | 0,05 | 0,03 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 135 | 3,79 | 4,05 | 22,95 | 116,1 | 163,4 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 1,22 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>95,3</i> | <i>58,03</i> | <i>216,84</i> | <i>1560,7</i> | <i>768,79</i> | <i>7,85</i> | <i>0,58</i> | <i>1,1</i> | <i>92,77</i> |
| | <i>6 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 521 | Суп молочный с крупой или клецками | 150 | 0,99 | 3,05 | 10,97 | 69,6 | 17,44 | 0,57 | 0,04 | 0,02 | 13,44 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,4 | 14,96 | 105,2 | 8,9 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 22 | 1,08 | 0,03 | 0,18 | 0 |
| 295 | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1,12 | 11,64 | 57,9 | 43,54 | 0,23 | 0,01 | 0,05 | 0,37 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок | 135 | 3,79 | 4,05 | 22,95 | 116,1 | 163,4 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 1,22 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с чесноком (или сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови) | 30 | 0,47 | 3 | 5,39 | 40,1 | 10,17 | 0,38 | 0,01 | 0,01 | 2,72 |
| 132 | Суп из овощей со сметаной | 150/5 | 1,1 | 4,04 | 8,98 | 72,1 | 18,78 | 0,56 | 0,06 | 0,03 | 13,42 |
| 201 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 10,04 | 6,66 | 4,74 | 117,84 | 8,47 | 1,46 | 0,05 | 0,08 | 0,6 |
| 553 | Соус сметанный | 20 | 0,29 | 1,01 | 1,27 | 15,2 | 4,57 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,02 |
| 469 | Макароны отварные | 100 | 3,66 | 3,2 | 26,35 | 142,4 | 7,07 | 0,43 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 881 | Кисель из облепихи (смородины) | 150 | 0,08 | 0 | 21,72 | 81,9 | 4,64 | 0,34 | 0 | 0 | 0,09 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,8 | 1,2 | 8 | 46 | 8,4 | 0,8 | 0 | 0,04 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 345 | Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе) | 120 | 8,01 | 5,22 | 19,62 | 133,1 | 43,89 | 0,84 | 0,11 | 0,06 | 16,88 |
| | Вафли | 15 | 0,51 | 4,53 | 9,71 | 79,5 | 1,2 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 0 |
| | Фрукты свежие | 90 | 0,54 | 0 | 5,04 | 22,8 | 20,4 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 36 |
| 286 | Кофейный напиток | 150 | 1,29 | 1,27 | 12,87 | 65 | 46,2 | 0,07 | 0,01 | 0,05 | 0,38 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|--------|--------|---------|----------|---------|-------|------|-------|---------|
| 262 | Каша молочная жидкая ячневая | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,1 | 103,1 | 0,5 | 0,04 | 0,11 | 0,8 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 37,41 | 8,9 | 14,96 | 160,9 | 158,9 | 0,58 | 0,05 | 0,09 | 0,24 |
| 269 | Какао с молоком | 150 | 2,66 | 2,8 | 15,14 | 93,2 | 91,38 | 0,38 | 0,02 | 0,1 | 0,75 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 120 | 0,36 | 0 | 21 | 82,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12 |
| | Фрукты свежие | 90 | 0,54 | 0 | 5,04 | 22,8 | 20,4 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 36 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 92 | Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушенная с яблоками) | 30 | 0,53 | 2,01 | 3,39 | 31 | 9,43 | 0,33 | 0,01 | 0,01 | 4,5 |
| 186 | Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной | 150/10/7 | 0,82 | 4,02 | 8,54 | 67 | 27,38 | 0,64 | 0,05 | 0,04 | 20,16 |
| 547 | Тефтели рыбные в томатном соусе | 60/25 | 11 | 10 | 6,99 | 160 | 30 | 1,67 | 0,06 | 0,1 | 0,98 |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,82 | 4,08 | 31,31 | 177,5 | 32,97 | 3,69 | 0,24 | 0,09 | 0 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,14 | 77,6 | 13,56 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 0,7 | 1,05 | 7 | 40,3 | 7,35 | 0,7 | 0 | 0,04 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 215 | Рагу из овощей | 120 | 1,86 | 5,59 | 16,67 | 105,4 | 81,82 | 0,88 | 0,06 | 0,08 | 24,28 |
| 687 | Пирожки печеные | 50 | 2,94 | 2,68 | 21,41 | 116,1 | 10,33 | 0,58 | 0,07 | 0,04 | 4,38 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 135 | 3,79 | 4,05 | 22,95 | 116,1 | 163,4 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 1,22 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 73,65 | 52,39 | 209,96 | 1412,3 | 785,3 | 10,71 | 0,71 | 1,01 | 103,24 |
| | <i>10 день</i> | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая пшеничная | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,1 | 103,1 | 0,5 | 0,04 | 0,11 | 0,8 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 55 | 2,39 | 4,4 | 28,02 | 154,6 | 11,7 | 0,85 | 0,05 | 0,04 | 0,1 |
| 628 | Чай без сахара | 150 | 0,16 | 0 | 0,06 | 0,9 | 3,96 | 0,66 | 0 | 0,01 | 0,08 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 135 | 3,79 | 4,05 | 22,95 | 116,1 | 163,4 | 0,14 | 0,04 | 0,18 | 1,22 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из свежей или квашеной капусты | 30 | 0,09 | 3 | 4,69 | 41,4 | 15 | 0,32 | 0,02 | 0,02 | 14,15 |
| 110 | Свекольник со сметаной | 150/5 | 1,57 | 4,23 | 15,43 | 88,6 | 27,69 | 0,93 | 0,05 | 0,04 | 10,38 |
| 402 | Азу | 60/120 | 20,14 | 16,67 | 20,22 | 306,6 | 22,73 | 3,46 | 0,18 | 0,19 | 21,06 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,14 | 77,6 | 13,56 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 0,7 | 1,05 | 7 | 40,3 | 7,35 | 0,7 | 0 | 0,04 | 0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 124 | Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом) | 100 | 10 | 6,07 | 22,8 | 168 | 126 | 1,37 | 0,09 | 0,2 | 3,5 |
| 550 | Соус молочный сладкий | 20 | 0,38 | 1,07 | 2,74 | 21,5 | 12,5 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,1 |
| | Печенье | 15 | 1,13 | 1,77 | 11,15 | 62,6 | 3 | 0,15 | 0,01 | 0,01 | 0 |
| | Фрукты свежие | 90 | 0,54 | 0 | 5,04 | 22,8 | 20,4 | 0,18 | 0,02 | 0,02 | 36 |
| 286 | Кофейный напиток | 150 | 1,29 | 1,27 | 12,87 | 65 | 46,2 | 0,07 | 0,01 | 0,05 | 0,38 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,6 | 0,4 | 4 | 20,8 | 5,2 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 46,46 | 49,77 | 202,04 | 1347,9 | 581,79 | 9,72 | 0,54 | 0,94 | 88,01 |
| | <i>Итого за весь период</i> | | 568,17 | 500,46 | 2056,63 | 13836,66 | 6366,99 | 90,31 | 5,87 | 10,17 | 1153,34 |
| | <i>Среднее значение за период</i> | | 56,82 | 50,05 | 205,66 | 1383,67 | 636,7 | 9,03 | 0,59 | 1,02 | 115,53 |