

Согласовано:  
 Заведующий (ая) МБДОУ Кутлу-Турашский  
 И.О. М.С. Фусина  
 И.О. Мираметркова А.У.  
 И.О. Мираметркова А.У.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет
<b>День 1/ Понедельник 1 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с крупой (гречневый) с маслом	101	150	180	5,41	6,24	5,9	7,5	16,59	20	140,69	172,56	1,62	1,95
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				<b>8,81</b>	<b>10,77</b>	<b>9,05</b>	<b>11,68</b>	<b>42,28</b>	<b>53,13</b>	<b>284,24</b>	<b>359,36</b>	<b>1,62</b>	<b>1,95</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				<b>4,35</b>	<b>5,2</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,56</b>	<b>76,35</b>	<b>91,54</b>		
<b>Обед</b>													
Огурцы свежие	13	30	50	0,22	0,4	0,03	0,05	0,78	1,3	4,35	7,25	3	5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23	25,7
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Котлета из говядины	299	50	70	4,1	5,1	5,58	7,9	6,7	11,24	93,42	136,46	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				<b>14</b>	<b>18,56</b>	<b>17,01</b>	<b>21,87</b>	<b>71,28</b>	<b>95,34</b>	<b>493,01</b>	<b>653,13</b>	<b>44,75</b>	<b>52,2</b>
<b>Полдник</b>													
Оладьи со сгущенным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,15	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				<b>5,89</b>	<b>7,94</b>	<b>7,17</b>	<b>9,19</b>	<b>33,46</b>	<b>42,49</b>	<b>221,99</b>	<b>284,62</b>	<b>0,615</b>	<b>0,86</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>33,05</b>	<b>42,47</b>	<b>36,98</b>	<b>47,24</b>	<b>153,32</b>	<b>198,52</b>	<b>1075,59</b>	<b>1388,65</b>	<b>46,985</b>	<b>55,01</b>
<b>День 2/вторник 1 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75

Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				<b>8,82</b>	<b>11,34</b>	<b>9,76</b>	<b>12,49</b>	<b>42,61</b>	<b>53,79</b>	<b>292,59</b>	<b>371,92</b>	<b>1,91</b>	<b>2,54</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Салат овощной с яблоками(после 1 марта)	21/19	30	50	0,17	0,8	3,8	5	1,58	4,8	41,2	68	11	18,3
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	82	180/10/7	200/12/8	5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
Макароны отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Кнели куриные	329	50	70	3,8	4,3	5,27	6,6	3,21	4,5	75,47	94,6	3,6	5
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				<b>15,44</b>	<b>19,834</b>	<b>17,2</b>	<b>20,83</b>	<b>73,02</b>	<b>94,52</b>	<b>508,68</b>	<b>660,88</b>	<b>26,79</b>	<b>39,44</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	7,55	10,77	21,55	84,7	169,35	0,13	0,26
Итого:				<b>6,59</b>	<b>9,34</b>	<b>7,87</b>	<b>12,39</b>	<b>25,4</b>	<b>37,44</b>	<b>198,79</b>	<b>298,63</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>30,85</b>	<b>40,514</b>	<b>34,83</b>	<b>45,71</b>	<b>156,03</b>	<b>203,75</b>	<b>1060,06</b>	<b>1403,43</b>	<b>28,93</b>	<b>42,34</b>
<b>День 3 /Среда 1 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150	180	4,83	5,8	5,1	6,3	12,63	15,2	115,7	140,7	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				<b>8,07</b>	<b>10,32</b>	<b>8,93</b>	<b>11,58</b>	<b>40,33</b>	<b>51</b>	<b>273,98</b>	<b>349,5</b>	<b>2,48</b>	<b>3,04</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				<b>4,35</b>	<b>5,2</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,56</b>	<b>76,35</b>	<b>91,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с яблоком (после 1 марта)	41	30	50	0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и со сметаной	73	180/10/7	200/12/8	4,18	5,75	6,09	7,89	6,8	12	98,73	142,01	21,8	33,2
Плов из говядины	321	150	190	8,22	9,16	6,7	7,5	27,8	34,1	204,38	240,54	0,95	1,1
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8	2,4
Итого:				<b>15,43</b>	<b>19,84</b>	<b>16,65</b>	<b>21,81</b>	<b>69,47</b>	<b>95,5</b>	<b>489,6</b>	<b>658,15</b>	<b>25,81</b>	<b>38,8</b>
<b>Полдник</b>													

0

Булочка домашняя	452	50	60	4,7	6,3	6,55	8,8	17,01	20,4	145,79	186	0,15	0,15
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисель	411	150	200	0	0	0	0	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				<b>5,04</b>	<b>6,64</b>	<b>6,89</b>	<b>9,14</b>	<b>33,34</b>	<b>38,73</b>	<b>215,43</b>	<b>265,04</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>32,89</b>	<b>42</b>	<b>36,22</b>	<b>47,03</b>	<b>149,44</b>	<b>192,79</b>	<b>1055,36</b>	<b>1364,23</b>	<b>28,63</b>	<b>42,19</b>
<b>День 4 /Четверг 1 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Какао с молоком	416	180	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				<b>8</b>	<b>10,83</b>	<b>9,15</b>	<b>12,28</b>	<b>40,79</b>	<b>52,13</b>	<b>276,35</b>	<b>360,9</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Салат из свежих огурцов	15	30	50	0,21	0,36	3,01	5,3	0,69	1,4	30,9	51,4	2,7	4,5
Суп картофельный с крупой ( пшенный) с курицей со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	3,6	4,5	24,3	26,2	145,72	165,7	7,87	8,82
Рыба, запеченная с картофелем	264	150	180	8,5	10,03	8,2	8,9	23,1	28,4	200,2	233,82	11,6	14
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:				<b>15,42</b>	<b>19,82</b>	<b>15,674</b>	<b>20,105</b>	<b>70,59</b>	<b>90,14</b>	<b>485,4</b>	<b>617,42</b>	<b>23,53</b>	<b>29,12</b>
<b>Полдник</b>													
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,55	5,65	11,3	10,77	21,55	124,2	248,5	0,13	0,26
Кисломолочный продукт	420	180	180	5,2	5,2	4,5	4,5	7,56	7,56	91,54	91,54	0	0
Итого:				<b>6,97</b>	<b>8,75</b>	<b>10,15</b>	<b>15,8</b>	<b>18,33</b>	<b>29,11</b>	<b>215,74</b>	<b>340,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого на 1 день:</b>				<b>30,39</b>	<b>39,4</b>	<b>34,974</b>	<b>47,15</b>	<b>144,71</b>	<b>189,38</b>	<b>1037,49</b>	<b>1390,36</b>	<b>24,56</b>	<b>30,48</b>
<b>День 5 /Пятница 1 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная пшеничная с маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,6	4,8	6	7,8	16,62	19,9	134,88	159,6	0	0
Напиток кофейный	414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				<b>8,62</b>	<b>11,2</b>	<b>9,39</b>	<b>11,47</b>	<b>42,5</b>	<b>54,2</b>	<b>288,02</b>	<b>354,42</b>	<b>1,23</b>	<b>1,85</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				<b>4,35</b>	<b>5,2</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,56</b>	<b>76,35</b>	<b>91,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	21/23	30	50	0,21	0,36	3,01	6	0,69	1,16	30,9	60,08	2,7	4,5
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1

Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Птица, тушенная в соусе	318	35/25	40/40	2,44	2,75	4,86	6,4	4,8	5,11	72,7	89,04	4,3	5,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				<b>15,085</b>	<b>19,224</b>	<b>18,33</b>	<b>25,71</b>	<b>70,71</b>	<b>92,71</b>	<b>496,44</b>	<b>660,28</b>	<b>13,89</b>	<b>19,14</b>
<b>Полдник</b>													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	4,3	6	6,8	8,9	19,6	31	141,84	228,1	0,22	0,36
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				<b>4,79</b>	<b>6,54</b>	<b>7,17</b>	<b>9,29</b>	<b>27,96</b>	<b>39,37</b>	<b>180,63</b>	<b>267,24</b>	<b>0,395</b>	<b>0,56</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>32,845</b>	<b>42,164</b>	<b>38,64</b>	<b>50,97</b>	<b>147,47</b>	<b>193,84</b>	<b>1041,44</b>	<b>1373,48</b>	<b>15,515</b>	<b>21,55</b>
<b>День 6 / Понедельник 2 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,8	4,2	4	5,1	12,05	14,2	99,4	119,5	1,52	1,75
Чай со сгущенным молоком	413	180	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Батон		40	50	1,02	2,22	1,6	2,9	16,7	24	85,28	130,98	0,06	0,1
Сыр	7	10	10	2,68	2,68	2,52	2,52			33,4	33,4	0,028	0,1
Итого:				<b>8,82</b>	<b>10,8</b>	<b>9,45</b>	<b>12,32</b>	<b>38,65</b>	<b>50,7</b>	<b>274,98</b>	<b>356,88</b>	<b>2,228</b>	<b>2,75</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови ( после 1 марта)	42	30	50	0,95	1,58	4	5,5	0,6	1	42,2	59,82	1,46	2,25
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23	25,7
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Тефтели рыбные с сметанным соусом	277	50/10	70/10	4,6	5,3	1,8	2,1	3,2	3,7	47,4	54,9	0,88	1,3
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из яблок	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				<b>15,158</b>	<b>19,892</b>	<b>17,278</b>	<b>21,622</b>	<b>70,7</b>	<b>91,2</b>	<b>499,04</b>	<b>639,63</b>	<b>47,76</b>	<b>54,99</b>
<b>Полдник</b>													
Слойка домашняя	441	60	65	5,8	7,6	6,8	8,8	23,5	29,1	178,4	226	0,169	0,169
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,1	0,1
Итого:				<b>6</b>	<b>7,8</b>	<b>6,85</b>	<b>8,85</b>	<b>31,5</b>	<b>39,1</b>	<b>210,3</b>	<b>267,3</b>	<b>0,269</b>	<b>0,269</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>29,978</b>	<b>38,492</b>	<b>33,578</b>	<b>42,792</b>	<b>155,85</b>	<b>199</b>	<b>1044,32</b>	<b>1335,81</b>	<b>50,257</b>	<b>58,009</b>
<b>День 7 / Вторник 2 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша"Дружба" молочная со сливочным маслом	199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	6,4	8,2	12,96	17,94	121,52	162,36	1,62	1,95

Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				<b>8,04</b>	<b>10,6</b>	<b>9,79</b>	<b>11,87</b>	<b>38,84</b>	<b>52,24</b>	<b>274,66</b>	<b>357,18</b>	<b>2,85</b>	<b>3,8</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				<b>4,35</b>	<b>5,2</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,56</b>	<b>76,35</b>	<b>91,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Огурцы свежие с маслом	15	30	50	0,21	0,36	3,01	6	0,69	1,16	30,9	60,08	2,7	4,5
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
Макароны отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Котлета куриная	299	50	70	3,62	4,63	5	5,56	7,08	8,15	87,8	101,16	0,5	0,62
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				<b>15,388</b>	<b>19,822</b>	<b>16,268</b>	<b>20,942</b>	<b>73,95</b>	<b>92,53</b>	<b>504,01</b>	<b>652,95</b>	<b>19,52</b>	<b>26,16</b>
<b>Полдник</b>													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Пирожок печеный с картофелем	406	60	65	4,9	5,3	6,3	8,8	13,1	17,1	128,7	168,8	4,2	4,55
Итого:				<b>5,24</b>	<b>5,64</b>	<b>6,64</b>	<b>9,14</b>	<b>37,13</b>	<b>44,63</b>	<b>229,34</b>	<b>283,44</b>	<b>8,1</b>	<b>9,15</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>33,018</b>	<b>41,262</b>	<b>36,448</b>	<b>46,452</b>	<b>156,22</b>	<b>196,96</b>	<b>1084,36</b>	<b>1385,11</b>	<b>30,47</b>	<b>39,11</b>
<b>День 8 / Среда 2 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Пудинг из творога	249	130	150	5	5,74	5,97	7,08	18,58	20,29	148,05	167,84	0,72	0,77
Чай сладкий с молоком	413	180	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				<b>8,52</b>	<b>11,14</b>	<b>9,12</b>	<b>12,18</b>	<b>39,79</b>	<b>50,58</b>	<b>275,37</b>	<b>356,5</b>	<b>1,36</b>	<b>1,59</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Салат из картофеля со свежими огурцами	24	30	50	0,24	0,4	1	2,6	0,78	1,56	13,08	31,24	1,29	2,17
Суп-лапша домашняя с курицей	88	180/10	200/12	4,8	6,2	4,7	5,4	16,02	17,8	125,58	144,6	9,5	10,22
Рыба, запеченная в омлете	263	130	150	7,4	8,6	10,6	12,6	23,6	27,9	219,4	259,4	0,9	1
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				<b>14,945</b>	<b>19,354</b>	<b>17,11</b>	<b>21,95</b>	<b>67,95</b>	<b>86,96</b>	<b>485,59</b>	<b>623,1</b>	<b>11,78</b>	<b>13,53</b>
<b>Полдник</b>													
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	3,78	16,65	33,3	108,2	216,5	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0

Итого:				6,59	9,34	7,87	8,62	31,28	49,19	222,29	345,78	0,23	0,36
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>30,055</b>	<b>39,834</b>	<b>34,1</b>	<b>42,75</b>	<b>154,02</b>	<b>204,73</b>	<b>1043,25</b>	<b>1397,38</b>	<b>13,37</b>	<b>15,48</b>
<b>День 9 / Четверг 2 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,6	4,3	4,2	5,04	12,01	14,4	100,24	120,16	1,45	1,89
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				<b>8,58</b>	<b>11,2</b>	<b>9,66</b>	<b>12,46</b>	<b>42,28</b>	<b>54,3</b>	<b>289,22</b>	<b>372,76</b>	<b>1,52</b>	<b>1,99</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				<b>4,35</b>	<b>5,2</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,56</b>	<b>76,35</b>	<b>91,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Винегрет овощной	46	30	50	0,43	0,6	2,01	2,8	2,63	3,65	30,5	42,4	2,89	4
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и со сметаной	73	180/10/7	200/12/8	4,18	5,75	6,09	7,89	6,8	12	98,73	142,01	21,8	33,2
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из отварного мяса	293	35/25	40/35	3,1	3,3	3,38	3,4	10,1	10,15	83,22	84,4	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:				<b>14,84</b>	<b>19,83</b>	<b>17,124</b>	<b>22,045</b>	<b>67,83</b>	<b>93,48</b>	<b>469,03</b>	<b>632,68</b>	<b>26,45</b>	<b>39,6</b>
<b>Полдник</b>													
Оладьи со сгущенным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				<b>5,89</b>	<b>7,99</b>	<b>7,17</b>	<b>9,19</b>	<b>33,46</b>	<b>42,49</b>	<b>221,99</b>	<b>284,62</b>	<b>0,615</b>	<b>0,86</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>33,66</b>	<b>44,22</b>	<b>37,704</b>	<b>48,195</b>	<b>149,87</b>	<b>197,83</b>	<b>1056,59</b>	<b>1381,6</b>	<b>28,585</b>	<b>42,45</b>
<b>День 10/ Пятница 2 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	40/8	50/8	1,6	2,2	0,64	0,64	9,8	15,5	51,36	76,56	0,06	0,1
Итого:				<b>8,72</b>	<b>11,3</b>	<b>9,23</b>	<b>11,61</b>	<b>38,58</b>	<b>49,7</b>	<b>271,3</b>	<b>347,48</b>	<b>2,13</b>	<b>2,95</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>													
Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком( после 1 марта)	41	30	50	0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2

Суп с клецками с курицей со сметаной	91	180/10/7	200/12/8	4,77	6,2	4,08	5,1	16,02	17,8	119,88	141,9	9,5	10,22
Плов из птицы	321	150	190	7,6	8,7	8	9,6	24,4	30,9	200	244,8	4,46	4,98
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,328	19,732	16,018	21,202	71,79	93,4	492,67	643,69	19,38	22,24
<b>Полдник</b>													
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,8	5,65	11,3	10,77	21,55	124,2	216,5	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,46	9,34	9,74	16,14	25,4	37,44	238,29	345,78	0,23	0,36
<b>Итого за 1 день:</b>				30,508	40,372	34,988	47,15	150,77	198,54	1062,26	1379,83	21,74	25,55
<b>Итого за 10 дней:</b>				317,244	410,73	358,462	465,44	1517,7	1975,3	10560,7	13799,9	289,042	372,17
<b>Усредненные данные на 1 день:</b>				31,7244	41,073	35,8462	46,544	151,77	197,53	1056,07	1379,99	28,9042	37,217
<b>% ккал от суточной нормы:</b>													
	Витамины						Минеральные вещества						
		B1	B2	A	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
<b>Итого (1-3 года)/ (3-7 лет) за 10 дней:</b>		7,06/8,08	8,04/8,05	3999/4477	90,9/89,5	7188/8140	6290/7200	720/1790	91/91	3588/5368	0,6/0,95	0,17/0,24	12,45/18,2
<b>Усредненные данные на 1 день:</b>		0,59/0,67	0,67/0,67	333,5/373	7,57/7,46	599/678,3	524,2/600	60/149,2	7,58/7,58	299/447,3	0,05/0,08	0,0014/0,02	1,04/1,52