

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ д/с «Солнышко» п. Спирово
М. А. Добрякова

МДОУ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» п. СПИРОВО

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(пребывание 12 часов)

Возрастная категория :

1,6г – 3лет / 3-7 лет

(Осенне-зимний период)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак 1		я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	я/с
88	Каша манная	150/175	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	0,05/0,06	0,16/0,18	1,46/1,95	124/138	0,36/0,4
248	Какао с молоком	165/180	1/3,67	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,04/0,05	0,14/0,17	0,83/1,2	114/137	0,36/0,43
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
2	Масло сливочное порционное	5/8	0,04/0,048	3,62/6,67	0	43/59,84	0	0,007/0,01	0	0,7/1	0
Итого за завтрак 1		350/403	8,38/12,77	10,57/15,88	49,77/67,89	358/469,84	0,16/0,2	0,337/0,4	2,29/3,15	252,7/293,5	2,28/2,78
Завтрак 2											
11.2	Сок	167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Итого за завтрак 2		167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Обед											
33	Салат из свеклы с луком (чесноком)	40/60	0,77/3,22	2,43/4,3	3,34/29	37,56/170	0,04/0,06	0,02/0,03	4,4/6,6	0,6/0,9	3,5/3,7
57	Борщ со сметаной	150/180	1,09/1,81	2,95/4,91	7,64/12,74	60,5/102,5	0,04/0,05	0,02/0,03	6,17/10,28	23,4/32,5	0,4/0,66
276	Жаркое с говядиной	110/130	5,36/7,3	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,3	0,18/0,21	0,08/0,1	6,13/8,1	21,4/24,7	7,4/8,5
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		490/600	9,42/15,79	9,96/15,27	56,59/98	427,31/684,4	0,338/0,42	0,15/0,23	17,99/26,7	83,4/104,52	13,76/15,94
Полдник											
251	Кисломолочный напиток с м.д.ж. 2,5-3,2%	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	88,6/92	0,006/ 0,007	0,03/0,04	0,45/0,5	33,5/40,2	0,027/0,03
1	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/3,57	0,27/0,36	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за полдник		180/220	7,03/8,79	4,02/4,86	26,42/34,36	184,6/220	0,076/ 0,097	0,06/0,08	0,45/0,5	47,5/57,7	1,587/1,98

Ужин											
458	Ватрушка с джемом	60/60	4,54	4,07	37,8	190	3	1,37	0,06	39,6	2,62
206	Макароны отварные с сыром	150/190	7,88/10,67	8,83/12,01	35,88/40,15	195,2/271,45	0,06/0,09	0,04/0,07	0,19/0,21	25,7/28,9	1,28/3,14
392	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	0	0,02/0,03	7,9/9,47	0,2/0,27
Итого за ужин		360/450	12,42/15,21	12,9/16,08	82,66/89,93	415,2/504,45	3,006/3,09	1,41/1,47	0,27/0,3	73,2/77,97	4,1/6,03
Всего за день		1547/ 1853	38,2/53,58	37,52/52,17	233,67/ 309,78	1456,43/ 1955,59	3,6/3,827	1,977/2,2	24,3/34,25	468,5/546,3	24,027/ 29,25
ВТОРНИК											
Завтрак 1											
93	Каша геркулесовая	150/200	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/27,13	142/187	0,11/0,14	0,03/0,04	1,46/1,95	18,9/24,4	1,16/1,5
395	Кофейный напиток	150/180	2,0/2,34	2,0/2,34	10,63/17	70/102	0,03/0,04	0,12/0,14	0,98/1,2	94,3/113,2	0,1/0,12
3	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30/5/9 40/5/10	2,81/5,06	4,49/7,27	10,98/14,62	100,3/162,25	0,05/0,07	0,05/0,07	0,06/0,19	64/85	0,47/0,6
Итого за завтрак 1		344/435	9,57/13,75	12,87/18,12	38,01/58,75	312,3/451,25	0,19/0,25	0,2/0,25	2,5/3,34	177,2/222,6	1,73/2,22
Завтрак 2											
11.2	Сок	167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Итого за завтрак 2		167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Обед											
1.25	Салат с капустой	40/60	0,38/0,57	0,07/0,1	1,61/2,41	8,05/12	0,05/0,06	0,18/0,19	10/15	47/53	2,3/2,6
81	Суп гороховый на к/б с гречками	150/200	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	0,06/0,08	0,08/0,1	3,48/5,81	45,5/63,5	0,8/1,1
179	Тефтели	65/70	6,89/7,42	8,85/9,33	2,4/2,58	97,43/106	0,02/0,02	0,08/0,09	1,39/1,5	23,4/25,2	1,08/1,16
322	Овощное пюре	120/150	2,44/3,06	3,84/4,8	16,34/20,43	110,4/138	0,06/0,08	0,31/0,39	14,5/18,15	188/235	0,84/1
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		565/710	15,2/20	16,43/20,26	64,75/83,34	455,68/575,6	0,268/0,34	0,7/0,84	30,66/ 42,18	341,9/ 423,12	7,48/8,94

Полдник											
400	Молоко кипяченое	180/200	4,5/5,4	3,9/4,7	7,9/9,0	85,0/102	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,15/0,18
9.1	Печенье	20/35	1,2/1,7	2,2/9,2	13/18,7	78/88	0,01/0,02	0,006/0,01	0	3,5/6,1	0,25/0,44
Итого за полдник		200/235	5,7/7,1	6,1/13,9	20,9/27,7	163/190	0,07/0,09	0,246/0,3	2,1/2,5	192,5/233,1	0,4/0,62
Ужин											
26	Салат из яблок и изюма	40/60	0,55/0,8	0,6/0,9	3,5/6,96	38/51,8	0,02/0,03	4,4/6,6	13,9/20,85	0,7/0,9	4,4/6,6
117	Запеканка творожная с изюмом	120/150	13,75/17,43	10,8/14,44	20,47/28,6	240,93/322,97	0,04/0,05	0,21/0,26	1,18/1,67	118/147,3	0,55/0,69
393	Чай с лимоном	180/200	0	0	11/12,2	37/41	0	0	1,8/2	1,8/2	0,18/0,2
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за ужин		370/450	16,98/21,07	11,67/15,78	55,09/74,56	411,93/543,77	0,13/0,17	4,64/6,9	16,88/ 24,52	134,5/167,7	6,69/9,44
Всего за день		1646/ 2010	48,4/62,94	47,14/68,14	178,98/ 263,95	1414,23/ 1837,52	0,678/0,87	5,806/8,31	55,44/ 76,14	857,8/ 1059,12	18,6/23,74
СРЕДА											
Завтрак 1											
168	Каша гречневая молочная	150/200	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,9	146/184	0,12/0,16	0,19/0,25	0	24,9/33,2	1,56/2,1
261	Чай с молоком	150/180	2,65/3,18	2,33/2,8	11,31/13,6	77/92,4	0,03/0,04	0,12/0,14	1/1,2	95/113,9	0,3/0,37
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
2	Масло сливочное порционное	5/8	0,04/0,048	3,62/6,67	0	43/59,84	0	0,007/0,01	0	0,7/1	0
Итого за завтрак 1		335/428	10,04/ 12,278	11,08/15,19	52,37/68,3	362/464,24	0,22/0,29	0,347/0,787	1/1,2	133,9/165,6	3,42/4,42
Завтрак 2											
368	Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	2,3
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
11	Салат морковный	40/60	0,6/0,9	2/3	3,2/4,8	35/53	0,01/0,01	0,01/0,01	9,92/14,88	16,51/24,77	0,23/0,34
79	Суп гороховый	150/200	7,71/8,54	7,32/9	15,3/21,8	166,6/202	1,12/1,87	1,2/2	2,67/8,2	136,5/227,5	1,96/3,26
291	Котлета куриная, макароны	150/200	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/40	113,3/264	0,11/0,13	0,09/0,11	0,38/0,1	54/63	0,8/0,9

	отварные										
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		530/670	24,68/32,23	21,88/28,95	78,19/108,2	473,7/703,6	1,318/2,11	1,35/2,19	14,26/24,9	245,01/361,69	5,45/7,58
Полдник											
251	Кисломолочный напиток с м.д.ж. 2,5-3,2%	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	88,6/92	0,006/0,007	0,03/0,04	0,45/0,5	33,5/40,2	0,027/0,03
9.1	Печенье	20/35	1,2/1,7	2,2/9,2	13/18,7	78/88	0,01/0,02	0,006/0,01	0	3,5/6,1	0,25/0,44
Итого за полдник		170/215	5,55/6,92	5,95/13,7	19,3/26,26	166,6/180	0,016/0,027	0,036/0,05	0,45/0,5	37/46,3	0,277/0,47
Ужин											
45	Винегрет	150/180	2,48/2,76	6,18/11,1	15,1/16,8	170,6/189,6	0,1/0,11	0,07/0,08	18,3/20,4	41,8/46,4	1,5/1,7
60	Сельдь малосоленая с луком	50/70	3,3/5,3	4,1/6,5	0,57/0,91	73,1/116	0,016/0,03	0,048/0,092	0,63/1	32/48	0,45/0,7
392	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	0	0,02/0,03	7,9/9,47	0,2/0,27
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за ужин		380/490	8,46/10,9	10,55/17,04	44,77/56,49	369,7/476,6	0,186/0,23	0,148/0,212	18,95/21,43	95,7/121,37	3,71/4,62
Всего за день		1515/1903	49,49/62,728	40,76/75,18	204,93/269,55	1419/1871,44	1,76/2,677	1,911/3,269	39,66/53,03	530,61/713,96	15,157/19,39
ЧЕТВЕРГ											
Завтрак 1											
173	Каша рисовая молочная	150/200	4,16/5,55	5,6/7,47	24,08/42,79	144,2/192	0,05/0,06	0,14/0,16	0	130/144	0,36/0,4
395	Кофейный напиток	150/180	2,0/2,34	2,0/2,34	10,63/17	70/102	0,03/0,04	0,12/0,14	0,98/1,2	94,3/113,2	0,1/0,12
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
2	Масло сливочное порционное	5/8	0,04/0,048	3,62/6,67	0	43/59,84	0	0,007/0,01	0	0,7/1	0
Итого за завтрак 1		335/428	8,88/10,778	11,49/16,92	54,83/86,59	353,2/481,84	0,15/0,19	0,297/0,35	0,98/1,2	239/275,7	2,02/2,47
Завтрак 2											

368	Яблоко 1шт.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
35	Салат витаминный	40/60	0,44/1,88	2,07/3,8	4,57/6,9	38,68/53,12	0,06/0,09	0,03/0,04	3,72/5,58	18/21	4,5/5
41	Суп из рыбной консервы	150/200	5,16/8,6	5,04/8,4	8,6/14,3	100/167	0,04/0,05	0,02/0,03	5,47/9,11	23,4/32,5	0,18/0,25
256	Котлета рыбная	60/70	11,8/13,8	1,55/1,8	2,98/3,5	104,3/121,7	42/50	1,1/1,3	0,18/0,21	0,06/0,1	10,8/12,5
206	Пюре картофельное	120/150	2,44/3,75	3,84/6,75	16,34/23,52	110,4/169	0,12/0,15	0,07/0,09	14,5/18,5	12/15,01	0,9/1,18
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		560/710	22,04/31,49	13,1/21,51	67,1/89,82	512,18/695,42	42,298/50,39	1,27/1,51	25,16/35,12	91,46/114,94	18,84/22,01
Полдник											
400	Молоко кипяченое	180/200	4,5/5,4	3,9/4,7	7,9/9,0	85,0/102	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,15/0,18
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за полдник		210/240	7,18/8,24	4,17/5,14	28,02/35,8	181/230	0,13/0,16	0,27/0,33	2,1/2,5	203/244,5	1,71/2,13
Ужин											
26	Салат из яблок и изюма	40/60	0,55/0,8	0,6/0,9	3,5/6,96	38/51,8	0,02/0,03	4,4/6,6	13,9/20,85	0,7/0,9	4,4/6,6
223	Сырники запеченные	120/150	19,86/24,82	12,73/15,91	24,98/31,22	292,33/365,41	6,4/8	1,6/2	0,56/0,7	118/147,3	0,16/0,2
261	Чай с молоком	150/180	2,65/3,18	2,33/2,8	11,31/13,6	77/92,4	0,03/0,04	0,12/0,14	1/1,2	95/113,9	0,3/0,37
Итого за ужин		310/390	23,06/28,8	15,66/19,61	39,79/51,78	407,33/509,61	6,45/8,07	6,12/8,74	15,46/22,75	213,7/262,1	4,86/7,17
Всего за день		1515/1868	61,56/79,708	44,82/63,58	199,54/273,79	1500,71/1963,87	49,058/58,84	7,977/10,95	53,7/71,57	763,16/913,24	29,63/35,98
ПЯТНИЦА											
Завтрак 1											
168	Каша пшеничная	150/200	4,27/5,26	4,86/6,07	24,48/32,64	159/212	0,12/0,15	0,1/0,13	1/1,3	180/240	1,1/1,3
248	Какао с молоком	165/180	1/3,67	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,04/0,05	0,14/0,17	0,83/1,2	114/137	0,36/0,43
3	Хлеб пшеничный с маслом, с	30/5/9	2,81/5,06	4,49/7,27	10,98/14,62	100,3/162,25	0,05/0,07	0,05/0,07	0,06/0,19	64/85	0,47/0,6

	сыром	40/5/10									
Итого за завтрак 1		359/435	8,08/13,99	10,43/14,64	45,29/60,26	334,3/464,25	0,21/0,27	0,29/0,37	1,89/2,69	358/462	1,93/2,33
Завтрак 2											
11.2	Сок	167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Итого за завтрак 2		167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Обед											
38	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150/200	1,61/2,68	1,7/2,83	10,2/17,14	62,8/104,7	0,03/0,05	0,009/0,015	0,3/0,5	11,8/19,7	0,35/0,59
310	Сосиска молочная	60/70	9,88/10,15	10,4/13,03	1,84/2,14	140/166	0,18/0,21	0,08/0,1	0,12/0,13	21,4/24,7	7,4/8,5
200	Капуста тушеная	120/150	3/3,6	4,57/5,48	9,02/10,82	102,3/122,8	0,04/0,05	0,06/0,07	25,7/30,9	83,2/99,8	1,2/1,5
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		520/650	16,69/19,89	17,27/22	55,67/71,7	453,9/578,1	0,328/0,41	0,199/0,255	29,41/33,25	154,4/190,62	11,41/13,68
Полдник											
261	Чай с молоком	150/180	2,65/3,18	2,33/2,8	11,31/13,6	77/92,4	0,03/0,04	0,12/0,14	1/1,2	95/113,9	0,3/0,37
9.1	Печенье	20/35	1,2/1,7	2,2/9,2	13/18,7	78/88	0,01/0,02	0,006/0,01	0	3,5/6,1	0,25/0,44
Итого за полдник		170/215	3,85/4,88	4,53/12	24,31/32,3	155/180,4	0,04/0,06	0,126/0,15	1/1,2	98,5/120	0,55/0,81
Ужин											
10	Салат из зеленого горошка	40/60	1,19/1,57	5,08/7,6	2,27/3,9	46/67	0,04/0,06	0,02/0,03	4,4/6,7	89,7/134	0,28/0,42
215	Омлет натуральный	110/130	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157/193	0,05/0,07	0,07/0,87	0,15/0,18	157/194	1,4/1,7
393	Чай с лимоном	180/200	0	0	11/12,2	37/41	0	0	1,8/2	1,8/2	0,18/0,2
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за ужин		360/430	11,39/13,69	18,81/26,07	34,96/44,76	336/429	0,16/0,22	0,13/0,94	6,35/8,88	262,5/347,5	3,42/4,27
Всего за день		1576/	40,96/53,47	51,11/	178,46/	1350,52/	0,758/0,98	0,765/	40,95/49,62	885,1/	19,61/

		1910		74,79	228,62	1728,65		1,735		1132,72	23,61
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ		1560/1909	47,72/62,49	44,27/66,77	199,116/269,138	1428,18/1871,41	11,17/13,44	3,68/5,3	42,81/56,92	701,03/873,07	21,4/26,4
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак 1											
206	Макароны отварные с сыром	150/190	7,88/10,67	8,83/12,01	35,88/40,15	195,2/271,45	0,06/0,09	0,04/0,07	0,19/0,21	25,7/28,9	1,28/3,14
248	Какао с молоком	165/180	1/3,67	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,04/0,05	0,14/0,17	0,83/1,2	114/137	0,36/0,43
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
2	Масло сливочное порционное	5/8	0,04/0,048	3,62/6,67	0	43/59,84	0	0,007/0,01	0	0,7/1	0
Итого на завтрак 1		350/418	11,6/17,228	13,8/20,42	66,83/79,95	409,2/549,29	0,17/0,23	0,217/0,29	1,02/1,41	153,7/184,4	3,2/5,52
Завтрак 2											
11.2	Сок	167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Итого за завтрак 2		167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Обед											
1.25	Огурец соленый	40/60	0,38/0,57	0,07/0,1	1,61/2,41	8,05/12	0,05/0,06	0,18/0,19	10/15	47/53	2,3/2,6
67	Суп с фрикадельками	150/200	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35/85	0,08/0,14	0,12/0,2	35,01/58,35	157,86/263,1	3,6/6,03
13	Суфле из рыбы	60/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74/97	0,015/0,021	0,095/0,133	0,18/0,24	30,91/43,28	0,295/0,413
322	Овощное рагу с говядиной	120/150	2,44/3,06	3,84/4,8	16,34/20,43	110,4/138	0,06/0,08	0,31/0,39	14,5/18,15	188/235	0,84/1
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95

Итого за обед		560/710	13,67/18,92	9,89/13,8	62,98/80,44	386,25/ 516,6	0,283/0,401	0,755/ 0,983	60,98/93,46	461,77/ 640,8	9,495/ 13,123
Полдник											
251	Кисломолочный напиток с м.д.ж. 2,5-3,2%	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	88,6/92	0,006/ 0,007	0,03/0,04	0,45/0,5	33,5/40,2	0,027/ 0,03
9.1	Печенье	20/35	1,2/1,7	2,2/9,2	13/18,7	78/88	0,01/0,02	0,006/0,01	0	3,5/6,1	0,25/0,44
Итого за полдник		170/215	5,55/6,92	5,95/13,7	19,3/26,26	166,6/180	0,016/0,027	0,036/0,05	0,45/0,5	37/46,3	0,277/ 0,47
Ужин											
454	Пирожок с капустой и яйцом	60/80	4,52/6,02	5,23/5,36	20,78/27,7	159,8/213	0,04/0,06	0,06/0,08	0,09/0,12	28,1/37,5	0,5/0,7
98	Каша пшеничная	150/200	4,08/6,44	4,08/5,44	25,05/33,38	153/193	0,11/0,12	0,14/0,16	0	124/138	0,9/1
393	Чай с лимоном	180/200	0	0	11/12,2	37/41	0	0	1,8/2	1,8/2	0,18/0,2
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за ужин		480/520	11,28/15,3	9,58/11,24	76,95/ 100,08	445,8/575	0,22/0,27	0,23/0,28	1,89/2,12	167,9/195	3,14/3,85
Всего за день		1727/ 2043	43,05/ 59,388	39,29/59,4	244,29/ 306,33	1479,17/ 1897,79	0,709/0,948	1,258/ 1,623	67,64/ 101,09	832,7/ 1079,1	18,412/ 25,483
ВТОРНИК											
Завтрак 1											
168	Каша гречневая молочная	150/200	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,9	146/184	0,12/0,16	0,19/0,25	0	24,9/33,2	1,56/2,1
395	Кофейный напиток	150/180	2,0/2,34	2,0/2,34	10,63/17	70/102	0,03/0,04	0,12/0,14	0,98/1,2	94,3/113,2	0,1/0,12
3	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30/5/9 40/5/10	2,81/5,06	4,49/7,27	10,98/14,62	100,3/ 162,25	0,05/0,07	0,05/0,07	0,06/0,19	64/85	0,47/0,6
Итого на завтрак 1		344/435	9,48/13,61	11,35/ 14,89	42,55/59,52	316,3/ 448,25	0,2/0,27	0,36/0,46	1,04/1,39	183,2/ 231,4	2,13/2,82
Завтрак 2											
11.2	Сок	167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Итого за завтрак 2		167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52

Обед											
33	Салат из свеклы с луком (чесноком)	40/60	0,77/3,22	2,43/4,3	3,34/29	37,56/170	0,04/0,06	0,02/0,03	4,4/6,6	0,6/0,9	3,5/3,7
101	Суп харчо	150/200	3,86/5,01	7,45/12,4	12,1/21,46	126,75/154	0,04/0,05	0,02/0,03	12,77/21,3	23,4/32,5	0,18/0,25
252	Гуляш из отварного мяса кур	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	42/50	1,1/1,3	0,6/0,97	0,06/0,1	10,8/12,5
317	Макароны отварные	120/150	3,67/5,82	3,01/5,05	17,63/21,18	112/121	0,18/0,21	0,08/0,1	0	18/21	0,9/1,14
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		440/720	15/23,51	19,19/30,11	69,53/115,71	558,71/794,4	42,338/50,42	1,27/1,53	19,06/30,59	80,06/100,92	17,84/20,67
Полдник											
400	Молоко кипяченое	180/200	4,5/5,4	3,9/4,7	7,9/9,0	85,0/102	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,15/0,18
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за полдник		210/240	7,18/8,24	4,17/5,14	28,02/35,8	181/230	0,13/0,16	0,27/0,33	2,1/2,5	203/244,5	1,71/2,13
Ужин											
26	Салат из яблок и изюма	40/60	0,55/0,8	0,6/0,9	3,5/6,96	38/51,8	0,02/0,03	4,4/6,6	13,9/20,85	0,7/0,9	4,4/6,6
223	Сырники запеченные	120/150	19,86/24,82	12,73/15,91	24,98/31,22	292,3/365,41	6,4/8	1,6/2	0,56/0,7	118/147,3	0,16/0,2
392	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	0	0,02/0,03	7,9/9,47	0,2/0,27
Итого за ужин		310/410	20,41/25,62	13,33/16,81	37,46/50,16	360,3/460,21	6,42/8,03	5/8,6	14,48/21,58	126,6/157,67	4,76/7,07
Всего за день		1471/1985	53,02/72	48,11/67,03	195,79/280,79	1487,63/2009,76	49,108/58,9	6,92/10,94	40,52/59,66	604,56/747,09	28,74/35,21
СРЕДА											
Завтрак 1											
88	Каша манная	150/175	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	0,05/0,06	0,16/0,18	1,46/1,95	124/138	0,36/0,4
248	Какао с молоком	165/180	1/3,67	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,04/0,05	0,14/0,17	0,83/1,2	114/137	0,36/0,43
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95

2	Масло сливочное порционное	5/8	0,04/0,048	3,62/6,67	0	43/59,84	0	0,007/0,01	0	0,7/1	0
Итого за завтрак 1		350/403	8,38/12,77	10,57/15,88	49,77/67,89	358/469,84	0,16/0,2	0,337/0,4	2,29/3,15	252,7/293,5	2,28/2,78
Завтрак 2											
11.2	Сок	167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Итого за завтрак 2		167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Обед											
10	Салат витаминный	40/60	1,19/1,57	5,08/7,6	2,27/3,9	46/67	0,04/0,06	0,02/0,03	4,4/6,7	89,7/134	0,28/0,42
73	Рассольник со сметаной	150/200	2,46/4,1	4,3/7,16	12,56/20,93	87/145	0,3/0,4	0,06/0,07	4,92/8,2	45/62	0,61/0,77
71	Греча отварная, тефтеля	150/180	10,61/14,12	6,81/9,04	15,09/20,26	164/219	2,02/2,7	0,14/0,19	15,03/20,03	53,4/71,25	1,5/1,94
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		530/670	16,46/23,25	16,79/24,56	64,53/86,69	455,8/615,6	2,438/3,26	0,27/0,36	25,64/36,65	226,1/313,67	4,85/6,21
Полдник											
251	Кисломолочный напиток с м.д.ж. 2,5-3,2%	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	88,6/92	0,006/0,007	0,03/0,04	0,45/0,5	33,5/40,2	0,027/0,03
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за полдник		180/220	7,03/7,06	4,02/4,94	26,42/34,36	184,6/220	0,076/0,097	0,06/0,08	0,45/0,5	47,5/57,7	1,587/1,98
Ужин											
449	Оладьи с джемом	110/15 130/20	8,13/10,57	6,86/8,9	47,1/61,2	280/364	6,4/8	1,6/2	0,37/0,61	0,3/0,39	0,16/0,2
368	Яблоко 1шт.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
261	Чай с молоком	150/180	2,65/3,18	2,33/2,8	11,31/13,6	77/92,4	0,03/0,04	0,12/0,14	1/1,2	95/113,9	0,3/0,37
Итого за ужин		375/400	11,18/14,15	9,59/12,1	68,21/84,6	404/503,4	6,46/8,07	1,74/2,16	11,37/11,81	111,3/130,29	2,66/2,77

Всего за день		1602/ 1873	44/58,25	41,04/ 57,56	227,16/ 293,14	1473,72/ 1885,74	9,154/ 11,647	2,427/3,02	43,05/55,71	649,3/ 807,76	13,677/ 16,26
ЧЕТВЕРГ											
Завтрак 1											
29	Каша «Дружба» молочная	150/200	4,66/6,2	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	0,1/0,13	0,06/0,06	1,46/1,95	36,4/48,5	2,1/2,8
248	Какао с молоком	165/180	1/3,67	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,04/0,05	0,14/0,17	0,83/1,2	114/137	0,36/0,43
3	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30/5/9 40/5/10	2,81/5,06	4,49/7,27	10,98/14,62	100,3/ 162,25	0,05/0,07	0,05/0,07	0,06/0,19	64/85	0,47/0,6
Итого за завтрак 1		359/435	8,47/14,93	11,36/16,3	42,59/55,33	326,05/ 453,25	0,19/0,25	0,25/0,3	2,35/3,34	214,4/ 270,5	2,93/3,83
Завтрак 2											
368	Яблоко 1шт.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
43	Суп молочный	150/200	3,35/5,65	3,26/5,43	9,86/16,43	82/137	0,06/0,1	0,15/0,25	5,76/9,6	121,2/ 202,02	0,4/0,63
82	Ежики	100/110	10,32/12,28	5,62/7,07	6,98/8,57	118/144,94	0,18/0,2	1,4/1,54	23,95/28,35	32,81/36,1	4,95/5,4
191	Картофельное пюре	120/150	3,12/4,43	5,53/7,3	27,54/40	171/241	0,11/0,13	0,09/0,11	0,39/0,59	2,63/3,9	0,43/0,65
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		560/690	18,99/25,82	15,01/ 20,56	78,99/106,6	529,8/ 707,54	0,428/0,53	1,69/1,95	31,39/40,26	194,64/ 288,44	8,24/9,76
Полдник											

251	Кисломолочный напиток с м.д.ж. 2,5-3,2%	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	88,6/92	0,006/0,007	0,03/0,04	0,45/0,5	33,5/40,2	0,027/0,03
9.1	Печенье	20/35	1,2/1,7	2,2/9,2	13/18,7	78/88	0,01/0,02	0,006/0,01	0	3,5/6,1	0,25/0,44
Итого за полдник		170/215	5,55/6,92	5,95/13,7	19,3/26,26	166,6/180	0,016/0,027	0,036/0,05	0,45/0,5	37/46,3	0,277/0,47
Ужин											
26	Салат из яблок и изюма	40/60	0,55/0,8	0,6/0,9	3,5/6,96	38/51,8	0,02/0,03	4,4/6,6	13,9/20,85	0,7/0,9	4,4/6,6
117	Запеканка творожная с изюмом	120/150	13,75/17,43	10,8/14,44	20,47/28,6	240,93/322,97	0,04/0,05	0,21/0,26	1,18/1,67	118/147,3	0,55/0,69
393	Чай с лимоном	180/200	0	0	11/12,2	37/41	0	0	1,8/2	1,8/2	0,18/0,2
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за ужин		370/450	16,98/21,07	11,67/15,78	55,09/74,56	511,93/543,77	0,13/0,17	4,64/6,9	16,88/24,52	134,5/167,7	6,69/9,44
Всего за день		1559/1890	50,39/69,14	44,39/66,75	205,77/272,55	1581,83/1931,56	0,794/1,007	6,636/9,92	61,07/78,62	597,24/788,94	20,37/25,7
ПЯТНИЦА											
Завтрак 1											
93	Каша геркулесовая	150/200	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/27,13	142/187	0,11/0,14	0,03/0,04	1,46/1,95	18,9/24,4	1,16/1,5
395	Кофейный напиток	150/180	2,0/2,34	2,0/2,34	10,63/17	70/102	0,03/0,04	0,12/0,14	0,98/1,2	94,3/113,2	0,1/0,12
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
2	Масло сливочное порционное	5/8	0,04/0,048	3,62/6,67	0	43/59,84	0	0,007/0,01	0	0,7/1	0
Итого за завтрак 1		335/428	9,48/11,578	12,27/17,96	47,15/70,93	351/476,84	0,21/0,27	0,187/0,23	2,44/3,15	127,9/156,1	2,82/3,57
Завтрак 2											
11.2	Сок	167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52
Итого за завтрак 2		167/180	0,95/1,02	0,07/0,08	18,23/19,6	71,32/76,9	0,02/0,02	0,02/0,02	3,3/3,6	11,7/12,6	2,3/2,52

Обед											
11	Салат из квашенной капусты	40/60	0,6/0,9	2/3	3,2/4,8	35/53	0,01/0,01	0,01/0,01	9,92/14,88	16,51/24,77	0,23/0,34
71	Суп картофельный	150/200	5,16/8,6	5,04/8,4	8,6/14,3	100/167	0,04/0,05	0,02/0,03	5,47/9,11	23,4/32,5	0,18/0,25
87	Ленивые	60/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132/173	0,04/0,05	0,14/0,15	0	53/60	1/1,2
151	голубцы	120/150	3,59/4,82	6,1/8,14	19,36/26,02	147/196	0,14/0,15	0,087/0,09	4,29/5,78	14,5/15,01	1,14/1,18
376	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	0,008/0,01	0,02/0,03	1,29/1,72	24/28,92	0,9/1,13
1	Хлеб ржаной	40/50	2,08/3,3	0,48/0,6	16,7/17,72	85,6/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед		560/710	20,48/29,7	20,48/29,1 0	74,74/98,36	572,8/ 773,6	0,308/0,36	0,307/0,35	20,97/31,49	145,41/ 178,7	5,01/6,05
Полдник											
400	Молоко кипяченое	180/200	4,5/5,4	3,9/4,7	7,9/9,0	85,0/102	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,15/0,18
9.1	Печенье	20/35	1,2/1,7	2,2/9,2	13/18,7	78/88	0,01/0,02	0,006/0,01	0	3,5/6,1	0,25/0,44
Итого за полдник		200/235	5,7/7,1	6,1/13,9	20,9/27,7	163/190	0,07/0,09	0,246/0,3	2,1/2,5	192,5/ 233,1	0,4/0,62
Ужин											
115	Омлет с капустой	85/105	5,7/6,3	2,2/2,4	21,3/23,7	128/143	0,09/0,1	0,2/0,22	0,5/0,6	137/153	0,42/0,47
10	Салат из зеленого горошка	40/60	1,19/1,57	5,08/7,6	2,27/3,9	46/67	0,04/0,06	0,02/0,03	4,4/6,7	89,7/134	0,28/0,42
392	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	0	0,02/0,03	7,9/9,47	0,2/0,27
2	Хлеб пшеничный	30/40	2,68/2,84	0,27/0,44	20,12/26,8	96/128	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за ужин		305/405	9,57/10,71	7,55/10,44	52,67/66,38	300/381	0,2/0,25	0,25/0,29	4,92/7,33	248,6/ 313,97	2,46/3,11
Всего за день		1567/ 1958	37,18/ 60,108	46,47/ 71,48	213,69/ 282,97	1458,12/ 1898,34	0,808/0,99	1,01/1,19	33,73/48,07	726,11/ 894,47	12,99/ 15,87
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1		1585/	45,53/63,77	43,86/64,4	217,34/	1496,09/	12,115/14,7	3,65/5,33	49,2/68,63	681,98/	18,84/

НЕДЕЛЮ	1950			287,16	1924,64				863,47	23,7
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ	1573/ 1930	46,63/63,13	44,07/65,6	208,2/278,2	1462,14/ 1898,03	11,64/14,07	3,7/5,3	46/62,8	691,5/ 868,27	20,12/ 25,05