|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ | | | | | |  |
|  |  | **МБДОУ "Детский сад № 128"** | | | | | |  |
| **Категория:** | **Дети 3-7 лет** | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **C, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** | | | | | | | | |
| 167 | **ЗАВТРАК** | каша рисовая с фруктами | 205 | 4,92 | 6,99 | 63,86 | 338,54 | 3,423 |
| 590 | **ЗАВТРАК** | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0 |
| 6 | **ЗАВТРАК** | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66, | 0 |
| 430 | **ЗАВТРАК** | чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **445** | **7,55** | **15,** | **101,81** | **568,9** | **3,423** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **97,5** | **3** |
| 77 | **ОБЕД** | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 8,6 | 9, | 20,27 | 196,75 | 25,15 |
| 89 | **ОБЕД** | Рагу овощное с мясом | 260 | 22,59 | 24,52 | 19,47 | 389,25 | 12,662 |
| б/н | **ОБЕД** | Огурец соленый | 25 | 0,05 | 0, | 0,1 | 0,82 | 0,325 |
| 372 | **ОБЕД** | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **785** | **34,7** | **35,5** | **80,42** | **704,6** | **39,857** |
| 547 | **ПОЛДНИК** | Блинчики с маслом | 70 | 5,25 | 8,66 | 20,96 | 182,88 | 0,438 |
| 400 | **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 180 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | 2,466 |
| 368 | **ПОЛДНИК** | яблоки | 50 | 0,4 | 0,4 | 5, | 22, | 10 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **350** | **11,12** | **10,9** | **39,83** | **300,3** | **12,904** |
| 215 | **УЖИН** | Омлет натуральный | 100 | 8,85 | 15,84 | 1,78 | 184,71 | 0,18 |
| 10 | **УЖИН** | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 6,6 |
| 376 | **УЖИН** | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113, | 0,4 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **410** | **15,03** | **15,4** | **57,44** | **400,8** | **7,18** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2140** | **68,85** | **68,1** | **274,95** | **2073,1** | **66,364** |
| **День 2** | | | | | | | | |
| 185.3 | **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая молочная | 205 | 3,79 | 5,47 | 19,02 | 141, | 0 |
| 397 | **ЗАВТРАК** | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,88 | 1,58 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **455** | **10,93** | **18,45** | **54,87** | **429,88** | **1,58** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 91 | **ОБЕД** | Рассольник со сметаной | 250 | 4,17 | 6,68 | 26,05 | 181,35 | 12,4 |
| 276 | **ОБЕД** | Жаркое по-домашнему | 220 | 27,52 | 4,47 | 21,96 | 264,99 | 8,976 |
| 653 | **ОБЕД** | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,92 | 2,99 | 5,74 | 53,36 | 15,84 |
| 376 | **ОБЕД** | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113, | 0,4 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **780** | **36,35** | **14,76** | **98,21** | **699,7** | **37,616** |
| 401.3 | **ПОЛДНИК** | ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92, | 0,54 |
| 590 | **ПОЛДНИК** | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **210** | **7,47** | **7,44** | **29,88** | **217,1** | **0,54** |
| 239 | **УЖИН** | Оладьи из творога | 180 | 25,16 | 17,48 | 40,36 | 419,4 | 0,54 |
| 378 | **УЖИН** | Кисель из плодов или ягод свежих | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 1,84 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **380** | **25,26** | **17,52** | **66,5** | **524,6** | **2,38** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1975** | **80,46** | **58,47** | **273,91** | **1973,78** | **45,116** |
| **День 3** | | | | | | | | |
| 185.1 | **ЗАВТРАК** | вермишель молочная | 210 | 2,77 | 3,99 | 23,06 | 137,28 | 0 |
| 395 | **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 1,3 |
| 3 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с сыром | 65 | 6,83 | 9,94 | 21,03 | 200,78 | 0,104 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **475** | **12,76** | **16,61** | **60,05** | **439,18** | **1,404** |
| 368г | **ЗАВТРАК 2** | банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21, | 95, | 10 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10** |
| 57 | **ОБЕД** | Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | 250 | 9,57 | 7,85 | 13,55 | 163,25 | 22,8 |
| 276 | **ОБЕД** | Плов | 260 | 31, | 49,01 | 27,65 | 503,1 | 1,924 |
| 13 | **ОБЕД** | Огурец свежий | 35 | 0,1 | 0, | 0,3 | 1,72 | 3,78 |
| 401 | **ОБЕД** | компот из изюма | 200 | 0,46 | 0, | 49,2 | 201, | 0 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **780** | **41,31** | **16,57** | **102,84** | **756,62** | **37,476** |
| 393 | **ПОЛДНИК** | Чай с лимоном | 200/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,36 | 41,62 | 0,041 |
| 2 | **ПОЛДНИК** | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 2,74 | 4,29 | 31,51 | 175,64 | 0,522 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **260** | **2,86** | **4,31** | **41,87** | **217,26** | **0,563** |
| 247 | **УЖИН** | Рыба, тушенная с овощами | 180 | 19,66 | 9,16 | 4,95 | 180, | 5,832 |
| 12 | **УЖИН** | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 5,58 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0 |
| 372а | **УЖИН** | Компот из свежих плодов | 200 | 0,44 | 0,16 | 24,24 | 100,2 | 2,58 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **490** | **25,78** | **13,53** | **58,16** | **457,28** | **13,992** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2105** | **84,21** | **51,52** | **283,92** | **1965,34** | **63,435** |
| **День 4** | | | | | | | | |
| 185.4а | **ЗАВТРАК** | Каша манная молочна | 210 | 3,17 | 3,89 | 26,38 | 153,01 | 0 |
| 397 | **ЗАВТРАК** | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,88 | 1,58 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **460** | **10,31** | **16,87** | **62,23** | **341,89** | **1,58** |
| 368д | **ЗАВТРАК 2** | виноград | 50 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 35, | 6 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **100** | **0,6** | **0,6** | **15,4** | **35,** | **6** |
| 66 | **ОБЕД** | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,92 | 5,2 | 7, | 84, | 33,525 |
| 310 | **ОБЕД** | Суфле куриное | 80 | 13,21 | 14,19 | 2,45 | 190, | 0,032 |
| 315 | **ОБЕД** | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 0 |
| 653 | **ОБЕД** | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,92 | 2,99 | 5,74 | 53,36 | 15,84 |
| 399 | **ОБЕД** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2, | 0,2 | 5,8 | 33,34 | 20 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **820** | **25,72** | **29,62** | **81,72** | **599,34** | **69,397** |
| 489 | **ПОЛДНИК** | Кекс "Детский" | 75 | 4,36 | 13,69 | 37,51 | 291, | 0,217 |
| 401 | **ПОЛДНИК** | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90, | 1,26 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **255** | **9,58** | **18,19** | **44,71** | **381** | **1,477** |
| 235 | **УЖИН** | Пудинг из творога (запеченный) | 180 | 27,25 | 19,37 | 43,79 | 459, | 0,342 |
| 421 | **УЖИН** | Кисель из клюквы (густой) | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,4 | 104, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **380** | **27,45** | **19,41** | **69,19** | **463,** | **0,342** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2015** | **73,66** | **84,69** | **273,25** | **1820,** | **78,796** |
| **День 5** | | | | | | | | |
| 413 | **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая | 205 | 9,49 | 8,86 | 31,45 | 190,3 | 7,606 |
| 395 | **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 1,3 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 120, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **455** | **15,71** | **20,98** | **65,68** | **411,4** | **8,906** |
| 368а | **ЗАВТРАК 2** | груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46, | 5 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46** | **5** |
| 82 | **ОБЕД** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,85 | 17,15 | 104,75 | 8,25 |
| 313 | **ОБЕД** | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 |
| 104 | **ОБЕД** | Печень по-строгановски | 90 | 12,96 | 5,2 | 3,19 | 109,36 | 0,468 |
| б/н | **ОБЕД** | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 35 | 0,1 | 0, | 0,3 | 1,72 | 3,78 |
| 436 | **ОБЕД** | Напиток лимонный | 200 | 0,3 | 0, | 38,56 | 157,5 | 19,5 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **775** | **27,97** | **14,74** | **114,55** | **615,** | **29,443** |
| 398 | **ПОЛДНИК** | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79, | 90 |
| 702 | **ПОЛДНИК** | Зефир | 24 | 0,19 | 0,02 | 19,15 | 78,24 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **204** | **0,8** | **0,27** | **37,82** | **146,8** | **90** |
| 341 | **УЖИН** | Кабачки или овощи, тушенные в сметане | 210 | 1,97 | 9,43 | 12,79 | 143,85 | 22,701 |
| 275 | **УЖИН** | Сосиски, сардельки отварные | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130, | 0 |
| 402 | **УЖИН** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,76 | 0,36 | 82,48 | 336,96 | 0 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **510** | **13,18** | **22,24** | **119,62** | **654,7** | **22,701** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2044** | **58,06** | **58,53** | **347,97** | **1873,9** | **156,05** |
| **День 6** | | | | | | | | |
| 206 | **ЗАВТРАК** | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,16 | 10,28 | 31,78 | 264, | 0,14 |
| 590 | **ЗАВТРАК** | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0 |
| 6 | **ЗАВТРАК** | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66, | 0 |
| 430 | **ЗАВТРАК** | чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **440** | **13,79** | **20,63** | **72,8** | **545,1** | **0,14** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 41 | **ОБЕД** | Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне | 250 | 4,3 | 0,62 | 10,45 | 76,5 | 17,925 |
| 132 | **ОБЕД** | Капуста тушеная с мясом | 260 | 27,12 | 28,44 | 28,57 | 480,92 | 137,02 |
| 19 | **ОБЕД** | Огурец соленый | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 3,33 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| 402 | **ОБЕД** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,76 | 0,36 | 82,48 | 336,96 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **820** | **37** | **33,09** | **129,7** | **1017,26** | **158,275** |
| 400 | **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 180 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | 2,466 |
| 473 | **ПОЛДНИК** | Булочка "Веснушка" | 80 | 6,24 | 4,9 | 43,09 | 241,6 | 0 |
| 368 | **ПОЛДНИК** | яблоки | 50 | 0,4 | 0,4 | 5, | 22, | 10 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **360** | **12,11** | **10,18** | **51,9** | **387,61** | **12,466** |
| 165.5а | **УЖИН** | Каша гречневая рассыпчатая с молоком | 210 | 2,44 | 0,78 | 15,64 | 79,17 | 0,042 |
| 348 | **УЖИН** | Компот из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,14 | 27,4 | 107,5 | 1,584 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **460** | **6,53** | **1,42** | **61,8** | **304,17** | **1,626** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2230** | **69,88** | **65,62** | **285.7** | **1962,8** | **175,507** |
| **День 7** | | | | | | | | |
| 185.4а | **ЗАВТРАК** | Каша манная молочна | 210 | 2,17 | 3,89 | 26,38 | 153,01 | 0 |
| 395 | **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 1,3 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 2,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **460** | **6,39** | **16,01** | **60,61** | **424,13** | **1,3** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 137 | **ОБЕД** | Свекольник на мясокостном бульоне | 250 | 9,08 | 9,35 | 15,95 | 190,6 | 18,75 |
| 304 | **ОБЕД** | Плов | 260 | 31, | 49,01 | 27,65 | 503,1 | 1,924 |
| 15 | **ОБЕД** | Огурец свежий | 35 | 0,1 | 0, | 0,3 | 1,72 | 3,78 |
| 437 | **ОБЕД** | Напиток клюквенный | 200 | 0,3 | 0,12 | 36,06 | 168,3 | 8,72 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **820** | **43,7** | **61,78** | **102,3** | **900,02** | **33,174** |
| 77 | **ПОЛДНИК** | снежок | 200 | 5,4 | 5, | 21,6 | 158, | 1,8 |
| 701 | **ПОЛДНИК** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **250** | **9,** | **5,5** | **45,75** | **205.2** | **1,8** |
| 229 | **УЖИН** | Вареники ленивые | 180 | 18,6 | 14,8 | 29,47 | 370,8 | 0,738 |
| 378 | **УЖИН** | Кисель из плодов или ягод свежих | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 1,84 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **380** | **18,7** | **14,84** | **55,61** | **398,3** | **2,578** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2060** | **69,24** | **98,43** | **280,** | **2029,** | **41,852** |
| **День 8** | | | | | | | | |
| 189 | **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая молочная | 210 | 10,71 | 15,75 | 39,69 | 342,3 | 2,1 |
| 397 | **ЗАВТРАК** | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,88 | 1,58 |
| 3 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с сыром | 65 | 6,83 | 9,94 | 21,03 | 200,78 | 0,104 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **475** | **21,62** | **29,23** | **78,3** | **661,96** | **3,784** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 83 | **ОБЕД** | щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 250 | 4,5 | 6,35 | 8,05 | 106,95 | 31 |
| 301 | **ОБЕД** | куры тушенные (порционно) | 100 | 30,22 | 15,44 | 2,4 | 269,84 | 0,75 |
| 318 | **ОБЕД** | Картофель отварной | 180 | 3,44 | 5,18 | 27,61 | 170,82 | 25,2 |
| б/н | **ОБЕД** | Огурец свехий | 35 | 0,1 | 0, | 0,3 | 1,72 | 3,78 |
| 133 | **ОБЕД** | Отвар шиповника | 200 | 0,54 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 160 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **815** | **42,11** | **27,79** | **70,79** | **712,09** | **218,175** |
| 430 | **ПОЛДНИК** | чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90, | 0 |
| 152 | **ПОЛДНИК** | Вафли | 24 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **224** | **1** | **0,96** | **41,1** | **175** | **0** |
| 249 | **УЖИН** | Рыба, запеченная в омлете | 160 | 28,34 | 7,71 | 5,14 | 204, | 1,632 |
| 36 | **УЖИН** | Свкла тушеная | 60 | 0,86 | 3,66 | 4,01 | 52,44 | 5,1 |
| 401 | **УЖИН** | компот из изюма | 200 | 0,46 | 0, | 49,2 | 201, | 0 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **470** | **33,61** | **11,87** | **82,5** | **574,94** | **6,732** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2134** | **74,** | **70,15** | **280,3** | **1969,** | **231,691** |
| **День 9** | | | | | | | | |
| 185.1 | **ЗАВТРАК** | каша рисовая молочная | 210 | 2,77 | 3,99 | 23,06 | 137,28 | 0 |
| 395 | **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 1,3 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **460** | **8,99** | **16,11** | **57,29** | **408,4** | **1,3** |
| 368а | **ЗАВТРАК 2** | груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46, | 5 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46** | **5** |
| 345 | **ОБЕД** | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9, | 5,25 | 18, | 150, | 8,75 |
| 89 | **ОБЕД** | Рагу овощное с мясом | 260 | 22,59 | 24,52 | 19,47 | 389,25 | 12,662 |
| 13 | **ОБЕД** | Огурец свежий | 35 | 0,1 | 0, | 0,3 | 1,72 | 3,78 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| 399.6 | **ОБЕД** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90, | 13,32 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **800** | **36,61** | **34,38** | **76,12** | **756,63** | **40,432** |
| 401 | **ПОЛДНИК** | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90, | 1,26 |
| 489 | **ПОЛДНИК** | Кекс "Детский" | 75 | 4,36 | 13,69 | 37,51 | 291, | 0,217 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **255** | **9,58** | **18,19** | **44,71** | **381** | **1,477** |
| 241 | **УЖИН** | Зразы из творога с изюмом | 180 | 26,77 | 18,32 | 56,48 | 498,6 | 0,306 |
| 378 | **УЖИН** | Кисель из плодов или ягод свежих | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 1,84 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **380** | **26,87** | **18,36** | **82,62** | **603,8** | **2,146** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1995** | **80,1** | **68,1** | **271,04** | **1879,** | **50,355** |
| **День 10** | | | | | | | | |
| 185.11а | **ЗАВТРАК** | Каша пшенная молочная | 210 | 4,6 | 4,89 | 31,27 | 187,01 | 0 |
| 397 | **ЗАВТРАК** | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,88 | 1,58 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **460** | **11,74** | **17,87** | **67,12** | **475,89** | **1,58** |
| б/н | **ЗАВТРАК 2** | Мандарин | 100 | 0,3 | 0,1 | 3, | 15,2 | 15,2 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **100** | **0,3** | **0,1** | **3** | **15,2** | **15,2** |
| 76 | **ОБЕД** | Рассольник ленинградский | 250 | 2,1 | 5,12 | 16,6 | 120,75 | 7,525 |
| 414 | **ОБЕД** | Каша гречневая | 205 | 14,19 | 9,31 | 34,42 | 278, | 20,008 |
| 20 | **ОБЕД** | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,92 | 2,99 | 5,74 | 53,36 | 15,84 |
| 277 | **ОБЕД** | Гуляш из отварного мяса | 160 | 20,62 | 16,3 | 5,25 | 250, | 1,104 |
| 556 | **ОБЕД** | компот из кураги | 200 | 1,66 | 0,08 | 32,98 | 143,46 | 1,62 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **925** | **42,72** | **34,46** | **111,14** | **930,75** | **51,227** |
| 393 | **ПОЛДНИК** | Чай с лимоном | 200/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,36 | 41,62 | 0,041 |
| 2 | **ПОЛДНИК** | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 2,74 | 4,29 | 31,51 | 175,64 | 0,522 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **260** | **2,86** | **4,31** | **41,87** | **217,26** | **0,563** |
| 321 | **УЖИН** | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183, | 24,22 |
| 32 | **УЖИН** | Сельдь с луком | 20/5 | 2, | 1,68 | 0,8 | 26,4 | 0,064 |
| 372 | **УЖИН** | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **470** | **10,19** | **8,74** | **76,09** | **424,5** | **26,004** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **2215** | **67,81** | **65,48** | **299,22** | **2063,6** | **94,574** |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | | **20913** | **726,7** | **689,09** | **2800,43** | **19609,44** | **1003,74** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | | **2091,3** | **72,67** | **68,9** | **280,04** | **1960,9** | **100,374** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория:** | **Дети 2-3 лет** | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **C, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** | | | | | | | | |
| 167 | **ЗАВТРАК** | каша рисовая с фруктами | 155 | 3,72 | 5,29 | 48,28 | 255,97 | 2,588 |
| 590 | **ЗАВТРАК** | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0 |
| 6 | **ЗАВТРАК** | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66, | 0 |
| 430 | **ЗАВТРАК** | чай с сахаром 1 | 180 | 0,27 | 0,14 | 20,25 | 81, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **375** | **6,32** | **15,62** | **90,98** | **528,07** | **2,588** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 77 | **ОБЕД** | Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 6,88 | 7,2 | 16,22 | 157,4 | 20,12 |
| 89 | **ОБЕД** | Рагу овощное с мясом | 220 | 19,12 | 20,75 | 16,48 | 329,36 | 10,714 |
| б/н | **ОБЕД** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 25 | 0,05 | 0, | 0,1 | 0,82 | 0,325 |
| 372 | **ОБЕД** | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,548 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **655** | **28,17** | **28,45** | **64,31** | **627,62** | **32,707** |
| 547 | **ПОЛДНИК** | Блинчики с маслом | 70 | 5,25 | 8,66 | 20,96 | 182,88 | 0,438 |
| 400 | **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,07 | 7,56 | 85, | 2,055 |
| 368 | **ПОЛДНИК** | яблоки | 50 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,8 | 7 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **290** | **10,09** | **13,01** | **35,38** | **298,68** | **9,493** |
| 215 | **УЖИН** | Омлет натуральный | 80 | 7,08 | 12,67 | 1,42 | 147,77 | 0,144 |
| 10 | **УЖИН** | Салат из горошка зеленого консервированного | 40 | 1,19 | 2,08 | 2,5 | 33,44 | 4,4 |
| 376 | **УЖИН** | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 0,36 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **330** | **11,04** | **15,07** | **43,39** | **353,41** | **4,904** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1800** | **56,07** | **58,2** | **214,7** | **1600,** | **52,692** |
| **День 2** | | | | | | | | |
| 185.3 | **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая молочная | 155 | 2,87 | 4,14 | 14,38 | 106,61 | 0 |
| 397 | **ЗАВТРАК** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,99 | 1,422 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **385** | **9,6** | **16,77** | **48,47** | **383,6** | **1,422** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 91 | **ОБЕД** | Рассольник со сметаной | 200 | 3,34 | 5,34 | 20,84 | 145,08 | 9,92 |
| 276 | **ОБЕД** | Жаркое по-домашнему | 170 | 21,27 | 3,45 | 16,97 | 204,76 | 6,936 |
| 653 | **ОБЕД** | Салат из квашеной капусты | 40 | 0,62 | 2, | 3,83 | 35,58 | 10,56 |
| 376 | **ОБЕД** | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 0,36 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **620** | **27,61** | **11,17** | **76,64** | **539,32** | **27,776** |
| 401.3 | **ПОЛДНИК** | ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,67 | 0,45 |
| 590 | **ПОЛДНИК** | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **180** | **6,6** | **6,69** | **28,62** | **201,77** | **0,45** |
| 239 | **УЖИН** | Оладьи из творога | 130 | 18,17 | 12,62 | 29,15 | 302,9 | 0,39 |
| 378 | **УЖИН** | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 94,68 | 1,656 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **310** | **18,26** | **12,66** | **52,68** | **397,58** | **2,046** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1645** | **62,52** | **47,59** | **219,2** | **1624,77** | **34,694** |
| **День 3** | | | | | | | | |
| 185.1 | **ЗАВТРАК** | вермишель молочная | 180 | 2,38 | 3,42 | 19,76 | 117,67 | 0 |
| 395 | **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 1,17 |
| 3 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с сыром | 65 | 6,83 | 9,94 | 21,03 | 200,78 | 0,104 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **425** | **12,05** | **15,77** | **55,15** | **409,46** | **1,274** |
| 368г | **ЗАВТРАК 2** | банан | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 66,5 | 7 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **70** | **1,05** | **0,35** | **14,7** | **66,5** | **7** |
| 57 | **ОБЕД** | Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | 200 | 7,66 | 6,28 | 10,84 | 130,6 | 18,24 |
| 276 | **ОБЕД** | Плов | 170 | 21,27 | 3,45 | 16,97 | 204,76 | 6,936 |
| 13 | **ОБЕД** | Огурец свежий | 40 | 0,3 | 2,44 | 0,95 | 26,92 | 3,8 |
| 401 | **ОБЕД** | компот из изюма | 180 | 0,41 | 0, | 44,28 | 180,9 | 0 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **620** | **31,62** | **12,53** | **83,06** | **595,38** | **28,976** |
| 393 | **ПОЛДНИК** | Чай с лимоном | 180/7/3 | 0,11 | 0,02 | 9,32 | 37,46 | 0,123 |
| 2 | **ПОЛДНИК** | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 2,74 | 4,29 | 31,51 | 175,64 | 0,522 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **240** | **2,85** | **4,31** | **40,83** | **213,1** | **0,645** |
| 247 | **УЖИН** | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 13,1 | 6,11 | 3,3 | 120, | 3,888 |
| 12 | **УЖИН** | Салат из кукурузы (консервированной) | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,22 | 39,72 | 3,72 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0 |
| 372а | **УЖИН** | Компот из свежих плодов | 180 | 0,4 | 0,14 | 21,82 | 90,18 | 2,322 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **370** | **17,02** | **9,02** | **42,83** | **320,4** | **9,93** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1725** | **59.1** | **52.1** | **215,1** | **1604,84** | **47,825** |
| **День 4** | | | | | | | | |
| 185.4а | **ЗАВТРАК** | Каша манная молочна | 160 | 2,42 | 2,96 | 20,1 | 116,58 | 0 |
| 397 | **ЗАВТРАК** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,99 | 1,422 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **390** | **9,15** | **15,59** | **54,19** | **393,57** | **1,422** |
| 368д | **ЗАВТРАК 2** | виноград | 70 | 0,42 | 0,42 | 10,78 | 48,3 | 4,2 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **70** | **0,42** | **0,42** | **10,78** | **48,3** | **4,2** |
| 66 | **ОБЕД** | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1,54 | 4,16 | 5,6 | 67,2 | 26,82 |
| 310 | **ОБЕД** | Суфле куриное | 60 | 9,91 | 10,64 | 1,84 | 142,5 | 0,024 |
| 315 | **ОБЕД** | Каша гечневая рассыпчатая | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,7 | 0 |
| 653 | **ОБЕД** | Салат из квашеной капусты | 40 | 0,62 | 2, | 3,83 | 35,58 | 10,56 |
| 399 | **ОБЕД** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30,01 | 18 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **660** | **19,5** | **22,71** | **63,2** | **537,19** | **55,404** |
| 489 | **ПОЛДНИК** | Кекс "Детский" | 75 | 4,36 | 13,69 | 37,51 | 291, | 0,217 |
| 401 | **ПОЛДНИК** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6, | 75, | 1,05 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **225** | **8,71** | **17,44** | **43,51** | **366** | **1,267** |
| 235 | **УЖИН** | Пудинг из творога (запеченный) | 130 | 19,68 | 13,99 | 31,63 | 331,5 | 0,247 |
| 421 | **УЖИН** | Кисель из клюквы (густой) | 180 | 0,18 | 0,04 | 22,86 | 93,6 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **310** | **19,86** | **14,03** | **54,49** | **425,1** | **0,247** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1655** | **57,64** | **56,1** | **226,17** | **1550,2** | **62,54** |
| **День 5** | | | | | | | | |
| 413 | **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая | 155 | 7,18 | 6,7 | 23,78 | 183,74 | 5,751 |
| 395 | **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 1,17 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **385** | **13,08** | **18,55** | **56,41** | **444,75** | **6,921** |
| 368а | **ЗАВТРАК 2** | груши | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,2 | 3,5 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **70** | **0,28** | **0,21** | **7,21** | **32,2** | **3,5** |
| 82 | **ОБЕД** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 13,72 | 83,8 | 6,6 |
| 313 | **ОБЕД** | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195, | 0 |
| 104 | **ОБЕД** | Печень по-строгановски | 70 | 10,08 | 4,05 | 2,48 | 85,06 | 0,364 |
| б/н | **ОБЕД** | Огурец свежий | 35 | 0,11 | 0, | 0,31 | 1,72 | 1,225 |
| 436 | **ОБЕД** | Напиток лимонный | 180 | 0,27 | 0, | 34,7 | 141,75 | 17,55 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **635** | **21,48** | **11,56** | **92,14** | **559,53** | **25,739** |
| 398 | **ПОЛДНИК** | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,55 | 65,83 | 75 |
| 702 | **ПОЛДНИК** | Зефир | 8 | 0,06 | 0,01 | 6,38 | 26,08 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **158** | **0,57** | **0,22** | **21,93** | **91,91** | **75** |
| 341 | **УЖИН** | Кабачки или овощи, тушенные в сметане | 180 | 1,69 | 8,08 | 10,96 | 123,3 | 19,458 |
| 402 | **УЖИН** | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,58 | 0,32 | 74,23 | 303,26 | 0 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **440** | **11,14** | **20,65** | **99,88** | **627,06** | **19,458** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1688** | **46,55** | **51,19** | **216,** | **1600,** | **130,618** |
| **День 6** | | | | | | | | |
| 206 | **ЗАВТРАК** | Макароны отварные с сыром | 150 | 8,37 | 7,71 | 23,84 | 198, | 0,105 |
| 590 | **ЗАВТРАК** | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0 |
| 6 | **ЗАВТРАК** | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66, | 0 |
| 430 | **ЗАВТРАК** | чай с сахаром | 180 | 0,27 | 0,14 | 20,25 | 81, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **370** | **10,97** | **18,04** | **66,54** | **470,1** | **0,105** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 41 | **ОБЕД** | Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне | 200 | 3,44 | 0,5 | 8,36 | 61,2 | 14,34 |
| 132 | **ОБЕД** | Капуста тушеная с мясом | 220 | 22,95 | 24,07 | 24,18 | 406,93 | 115,94 |
| б\н3 | **ОБЕД** | Огурец соленый | 35 | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 23,92 | 2,22 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| 402 | **ОБЕД** | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,58 | 0,32 | 74,23 | 303,26 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **670** | **30,29** | **27,29** | **117,83** | **847,51** | **132,5** |
| 400 | **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,07 | 7,56 | 85, | 2,055 |
| 473 | **ПОЛДНИК** | Булочка "Веснушка" | 80 | 6,24 | 4,9 | 43,09 | 241,6 | 0 |
| 368 | **ПОЛДНИК** | яблоки | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,8 | 7 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **300** | **11,08** | **9,25** | **57,51** | **357,4** | **9,055** |
| 165.5а | **УЖИН** | Каша гречневая рассыпчатая с молоком | 160 | 1,86 | 0,59 | 11,92 | 60,32 | 0,032 |
| 348 | **УЖИН** | Компот из свежих плодов | 180 | 0,13 | 0,13 | 24,66 | 96,75 | 1,426 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **370** | **4,36** | **1,02** | **51,07** | **227,57** | **1,458** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1860** | **57,15** | **55,9** | **220,** | **1570,** | **146,118** |
| **День 7** | | | | | | | | |
| 185.4а | **ЗАВТРАК** | Каша манная молочна | 160 | 2,42 | 2,96 | 20,1 | 116,58 | 0 |
| 395 | **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 1,17 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **390** | **8,32** | **14,81** | **52,73** | **377,59** | **1,17** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 137 | **ОБЕД** | Свекольник на мясокостном бульоне | 200 | 11,26 | 7,48 | 12,76 | 163,5 | 15 |
| 304 | **ОБЕД** | Плов | 220 | 44,75 | 41,47 | 31,86 | 679,36 | 1,628 |
| 15 | **ОБЕД** | Огурец свежий | 45 | 0,68 | 2,02 | 4,87 | 39,75 | 2,835 |
| 437 | **ОБЕД** | Напиток клюквенный | 180 | 0,27 | 0,11 | 50,45 | 208,58 | 7,848 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **675** | **58,94** | **51,44** | **109,96** | **1143,39** | **27,311** |
| 77 | **ПОЛДНИК** | снежок | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 1,62 |
| 701 | **ПОЛДНИК** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **210** | **7,23** | **4,8** | **33,93** | **212,7** | **1,62** |
| 229 | **УЖИН** | Вареники ленивые | 150 | 25,11 | 12,33 | 24,56 | 309, | 0,615 |
| 378 | **УЖИН** | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 94,68 | 1,656 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **330** | **25,2** | **12,37** | **48,09** | **403,68** | **2,271** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1755** | **60,** | **56,2** | **215,9** | **1600,** | **35,372** |
| **День 8** | | | | | | | | |
| 189 | **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая молочная | 180 | 9,18 | 13,5 | 34,02 | 293,4 | 1,8 |
| 397 | **ЗАВТРАК** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,99 | 1,422 |
| 3 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с сыром | 65 | 6,83 | 9,94 | 21,03 | 200,78 | 0,104 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **425** | **19,68** | **26,63** | **70,87** | **601,17** | **3,326** |
| 399.7 | **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102,5 | 3 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **150** | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102,5** | **3** |
| 83 | **ОБЕД** | щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 200 | 3,6 | 5,08 | 6,44 | 85,56 | 24,8 |
| 301 | **ОБЕД** | куры тушенные (порционно) | 100 | 30,22 | 15,44 | 2,4 | 269,84 | 0,75 |
| 318 | **ОБЕД** | Картофель отварной | 120 | 2,29 | 3,46 | 18,41 | 113,88 | 16,8 |
| б/н | **ОБЕД** | Огурец свежий | 35 | 0,11 | 0, | 0,31 | 1,72 | 1,225 |
| 133 | **ОБЕД** | Отвар шиповника | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,15 | 68,18 | 144 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **665** | **38,69** | **24,54** | **51,73** | **591,38** | **187,575** |
| 430 | **ПОЛДНИК** | чай с сахаром | 180 | 0,27 | 0,14 | 20,25 | 81, | 0 |
| 152 | **ПОЛДНИК** | Вафли | 7 | 0,2 | 0,23 | 5,42 | 24,79 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **187** | **0,47** | **0,37** | **25,67** | **105,79** | **0** |
| 249 | **УЖИН** | Рыба, запеченная в омлете | 130 | 23,02 | 6,27 | 4,17 | 165,75 | 1,326 |
| 36 | **УЖИН** | Свекла тушеная | 40 | 0,58 | 2,44 | 2,67 | 34,96 | 3,4 |
| 401 | **УЖИН** | компот из изюма | 180 | 0,41 | 0, | 44,28 | 180,9 | 0 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **380** | **26,38** | **9,01** | **65,61** | **452,11** | **4,726** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1807** | **62,6** | **60,85** | **224,** | **1563,2** | **198,627** |
| **День 9** | | | | | | | | |
| 185.1 | **ЗАВТРАК** | каша рисовая молочная | 180 | 2,38 | 3,42 | 19,76 | 117,67 | 0 |
| 395 | **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 1,17 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **410** | **8,28** | **15,27** | **52,39** | **378,68** | **1,17** |
| 368а | **ЗАВТРАК 2** | груши | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,2 | 3,5 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **70** | **0,28** | **0,21** | **7,21** | **32,2** | **3,5** |
| 345 | **ОБЕД** | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,2 | 4,2 | 14,4 | 120, | 7 |
| 89 | **ОБЕД** | Рагу овощное с мясом | 220 | 19,12 | 20,75 | 16,48 | 329,36 | 10,714 |
| 13 | **ОБЕД** | Огурец свежий | 40 | 0,3 | 2,44 | 0,95 | 26,92 | 3,8 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| 399.6 | **ОБЕД** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,3 | 17,1 | 75, | 11,1 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **640** | **29,65** | **28,05** | **58,95** | **603,48** | **32,614** |
| 401 | **ПОЛДНИК** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6, | 75, | 1,05 |
| 489 | **ПОЛДНИК** | Кекс "Детский" | 75 | 4,36 | 13,69 | 37,51 | 291, | 0,217 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **225** | **8,71** | **17,44** | **43,51** | **366** | **1,267** |
| 241 | **УЖИН** | Зразы из творога с изюмом | 130 | 19,33 | 13,23 | 40,79 | 360,1 | 0,221 |
| 378 | **УЖИН** | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,09 | 0,04 | 23,53 | 94,68 | 1,656 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **310** | **19,42** | **13,27** | **64,32** | **454,78** | **1,877** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1655** | **60,2** | **55,8** | **216.1** | **1600,1** | **40,428** |
| **День 10** | | | | | | | | |
| 185.11а | **ЗАВТРАК** | Каша пшенная молочная | 160 | 3,5 | 3,73 | 23,82 | 142,48 | 0 |
| 397 | **ЗАВТРАК** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,99 | 1,422 |
| 1 | **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170, | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **390** | **10,23** | **16,36** | **57,91** | **419,47** | **1,422** |
| б/н | **ЗАВТРАК 2** | Мандарин | 75 | 0,23 | 0,08 | 2,25 | 11,4 | 11,4 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **75** | **0,23** | **0,08** | **2,25** | **11,4** | **11,4** |
| 76 | **ОБЕД** | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 96,6 | 6,02 |
| 414 | **ОБЕД** | Каша гречневая | 155 | 10,73 | 7,04 | 26,02 | 210,2 | 15,128 |
| 20 | **ОБЕД** | Салат из квашеной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 34,36 | 13,98 |
| 277 | **ОБЕД** | Гуляш из отварного мяса | 120 | 15,47 | 12,23 | 3,94 | 187,5 | 0,828 |
| 556 | **ОБЕД** | компот из кураги | 180 | 1,49 | 0,07 | 29,68 | 129,11 | 1,458 |
| 700 | **ОБЕД** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **725** | **31,91** | **25,83** | **86,4** | **709,97** | **37,414** |
| 393 | **ПОЛДНИК** | Чай с лимоном | 180/7/3 | 0,11 | 0,02 | 9,32 | 37,46 | 0,123 |
| 2 | **ПОЛДНИК** | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 2,74 | 4,29 | 31,51 | 175,64 | 0,522 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **240** | **2,85** | **4,31** | **40,83** | **213,1** | **0,645** |
| 321 | **УЖИН** | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 21,798 |
| 32 | **УЖИН** | Сельдь с луком | 15/3 | 1,5 | 1,26 | 0,6 | 19,8 | 0,08 |
| 372 | **УЖИН** | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,548 |
| 701 | **УЖИН** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0 |
| **ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:** | | | **405** | **7,68** | **7,46** | **61,11** | **342,84** | **23,426** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **1835** | **52,9** | **54,04** | **210,6** | **1696,78** | **74,307** |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | | **17425** | **5847,3** | **547,97** | **217779,** | **16009,79** | **823,221** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | | **1742,5** | **58.473** | **54,79** | **217,77** | **1600,979** | **82,3221** |