

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКОУ «Александровская ООШ»
_____Шариброва Л.С.
Приказ №_80 от 29.08. 2024_г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 2 до 3 и от 3 до 7 лет,
посещающих МКОУ «Александровская ООШ» (дошкольные группы)
с 10,5 часовым пребыванием в соответствии
с физиологическими нормами потребления продуктов питания

2024-2025 учебный год.

д. Александровка

Возраст: 2 - 3 года

№ карты	Наименование	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин.	В-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	С	В2		
1 день		г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	
<i>Завтрак</i>											
40	Омлет натуральный	75	5,88	6,79	2,407	93,7	0,03	0,225	0,135	75,62	0,99
44	Кофейный напиток	150	3,435	3,78	16,12	109	0,09	5,52	0,22	142,96	0,105
7	Кукуруза консервированная	45	1,36	0,59	9,22	50	0,15	4,5	0,08	11,7	0,32
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/8	2,29	7,46	15,24	139	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого завтрак:		300/8	12,965	18,62	42,987	391,7	0,29	10,265	0,435	234,76	1,645
<i>Завтрак 2</i>											
50	Сок	120	0,49	0,1	15,72	66	0,096	24	0,03	19,2	0,36
Итого завтрак 2:		120	0,49	0,1	15,72	66	0,096	24	0,03	19,2	0,36
<i>Обед</i>											
20	Борщ на к/бульоне со сметаной	160	2,464	1,392	4,336	51,984	0,05	7,984	5,36	47,312	0,704
21	Гречка отварная	90	3,87	4,86	20,7	142	0,14	0,07	0	9,49	3,03
27	Куриный шницель	70	12,7	15,8	6,023	217,8	0,06	0,195	0,12	30,36	1,135
9	Салат из моркови с р/м	40	0,484	2,836	3,876	42,37	0,024	1,304	0,28	18,996	0,264
48	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	20	0	0	0
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
Итого обед:		550	22,158	25,368	64,275	579,854	0,342	29,583	5,76	117,758	6,693

<i>Полдник</i>											
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	160/3	3,86	6,24	21,38	157,41	0,04	0,04	0,99	105,93	0,99
42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
60	Блинчик	60	2,73	5,39	28,84	200	0,11	0,98	0,08	23,8	1,61
	Итого полдник:	370/3	6,59	13,925	59,97	394,37	0,15	5,52	1,07	138,43	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340/11	42,203	58,013	182,952	1431,924	0,878	69,368	7,295	510,148	11,698
	2 день										
<i>Завтрак</i>											
38	Ленивые вареники со сливочным маслом	100	14,15	9,29	13,65	175,5	0,05	0,2	0,2	74	0,6
45	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,4	0,03	0,81	0,18	165,85	0,525
52	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/8	2,29	7,46	15,24	139	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого завтрак:	280/8	21,09	21,55	45,66	441,9	0,1	1,03	0,38	244,33	1,355
<i>Завтрак 2</i>											
62	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	47	0,02	16	22
	Итого завтрак 2:	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1,05	0,26	16	22
<i>Обед</i>											
18	Суп гороховый на м/бульоне с гренками	160/10	3,29	3,07	9,79	81	0,66	5,47	0,075	31,9	0,66
29	Тефтели мясо-крупяные	150	18,96	14,23	9,7	253,1	0,075	1,2	0,18	13,5	2,98
8	Салат из белокочанной капусты и моркови с р/м	40	0,66	2,836	1,964	36,3	0,01	10,34	0,01	18,6	0,24
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
47	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,6	0,03	30,855	0,51
	Итого обед:	550	26,33	20,616	57,514	530,18	0,828	17,64	0,295	106,455	5,95

<i>Полдник</i>											
6	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	160/3	5,408	8,336	20,688	179,9	0,08	0,72	0,16	148,7	0,576
57	Печенье	20	1,5	3,6	13,4	93	0	0	0	5,8	0,4
42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
	Итого полдник:	330/3	6,908	14,231	43,838	309,86	0,08	5,22	0,16	163,2	1,376
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260/11	54,728	56,797	156,812	1328,94	1,038	70,89	1,885	529,985	30,681
	3 день										
<i>Завтрак</i>											
1	Каша геркулесовая со сливочным маслом	160/3	5,328	8,8	18,11	173,2	0,08	0,72	0,16	152,7	0,72
43	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,27	81,96	0,015	0,495	0,11	96,075	0,48
53	Хлеб пшеничный с сливочным маслом и сыром	30/8/6	18,05	2,026	15,24	159,64	0,02	0,048	0,03	64,48	0,278
	Итого завтрак:	340/11	25,718	13,256	46,62	414,8	0,115	1,263	0,3	313,255	1,478
<i>Завтрак 2</i>											
49	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	0,26	180	0,15
	Итого завтрак 2:	150	4,35	3,75	6	75	0,06	5	0,3	180	0,15
<i>Обед</i>											
9	Салат из моркови с р/м	40	0,484	2,836	3,876	42,37	0,024	1,304	0,28	18,996	0,264
12	Суп свекольный на к/ бульоне со сметаной	160/6	2,992	1,36	8,144	58,25	0,08	7,904	0,06	38,528	0,832
23	Макароны	110/3	3,67	3,01	17,63	148	0,03	0,017	-	3,24	0,73
28	Гуляш из отварного мяса	50/20	6,58	4,71	1,355	73,78	0,015	0,18	0,04	9,54	0,89
48	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	20	0	0	0
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
	Итого обед:	570/3	16,366	12,396	60,345	448,1	0,217	29,435	0,38	81,904	4,276

<i>Полдник</i>											
39	Биточки манные со сгущённым молоком	100/10	3,73	3,73	26,4	153,33	0,03	0,5	0,36	29,76	0,54
42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
	Итого полдник:	250	3,73	6,025	36,15	190,29	0,03	5	0,36	38,46	0,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310/14	50,164	35,427	149,115	1128,19	0,422	40,698	1,34	613,619	6,844
	4 день										
<i>Завтрак</i>											
4	Вермишель молочная со сливочным маслом	160/3	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	0,14	106	0,46
45	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,4	0,03	0,81	0,18	165,85	0,525
53	Хлеб пшеничный с сливочным маслом и сыром	30/8/6	18,05	2,026	15,24	159,64	0,02	0,048	0,03	64,48	0,278
	Итого завтрак:	340/11	29,3	15,826	52,65	474,08	0,09	1,758	0,35	336,33	1,263
<i>Завтрак 2</i>											
50	Сок	120	0,49	0,1	15,72	66	0,096	24	0,03	19,2	0,36
	Итого завтрак 2:	120	0,49	0,1	15,72	66	0,096	1,05	0,26	19,2	0,36
<i>Обед</i>											
7	Зелёный горошек	45	1,99	0,18	5,66	31	0,05	4,37	0,02	8,92	0,31
15	Суп картофельный на к/бульоне	160	1,874	1,697	13,3	81	0,106	9,6	0,06	20,68	0,936
22	Рис отварной	100	2,73	5,06	22,47	146,5	0,122	0,03	0	16,48	0,78
25	Рыбная котлета в подливке	70/20	13,41	1,87	3,58	81,98	0,018	0,37	0,11	37,09	0,35
46	Лимонный напиток	150	0,135	0,015	20,59	70,94	0,195	19,12	0,19	12,22	0,135
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
	Итого обед:	565	22,779	9,302	81,44	490,62	0,559	33,52	0,38	106,99	4,071
<i>Полдник</i>											

5	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	160/3	5,584	8,336	20	177,9	0,08	0,72	0,17	147,6	1,2
42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
56	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0
	Итого полдник:	340/3	6,424	11,621	52,94	321,56	0,08	5,22	0,17	156,3	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1365/14	58,993	36,849	202,75	1352,26	0,825	64,498	1,95	618,82	7,294
	5 день										
	<i>Завтрак</i>										
3	Каша манная со сливочным маслом	160/3	4,16	5,56	26,34	213	0,04	0,01	-	14,8	0,39
44	Кофейный напиток	150	3,435	3,78	16,12	109	0,09	5,52	0,22	142,96	0,105
52	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/8	2,29	7,46	15,24	139	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого завтрак:	340/11	9,885	16,8	57,7	461	0,15	5,55	0,22	162,24	0,725
	<i>Завтрак 2</i>										
49	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	0,26	180	0,15
	Итого завтрак 2:	150	4,35	3,75	6	75	0,06	24	0,03	180	0,15
	<i>Обед</i>										
19	Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	160	6,61	3,56	12,4	128,04	0,09	1,13	0,05	52,3	2,13
30	Овощное рагу с курицей отварной	150	10,6	11,9	9,9	126,75	0,6	5,6	0,08	64,25	0,7
47	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,6	0,03	30,855	0,51
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
	Итого обед:	500	20,63	15,94	58,36	414,57	0,773	7,36	0,16	159,005	4,9
	<i>Полдник</i>										
37	Сырники со сметаной и сахаром	110/10	17,17 1,4	13,5 1,58	13,06 1,9	250 27	0,06	0,28	0,23	146,3	0,77

42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
	Итого полдник:	260	18,57	17,375	24,71	313,96	0,06	4,78	0,23	155	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250/11	53,435	53,865	146,77	1264,53	1,043	41,69	0,64	656,245	6,945
	6 день										
	<i>Завтрак</i>										
3	Каша манная со сливочным маслом	160/3	4,16	5,56	26,34	213	0,04	0,01	-	14,8	0,39
45	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,4	0,03	0,81	0,18	165,85	0,525
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/8	2,29	7,46	15,24	139	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого завтрак:	340/11	11,1	17,82	58,35	479,4	0,09	0,84	0,18	185,13	1,145
	<i>Завтрак 2</i>										
49	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	0,26	180	0,15
	Итого завтрак 2:	150	4,35	3,75	6	75	0,06	24	0,03	180	0,15
	<i>Обед</i>										
9	Салат из моркови с р/м	40	0,484	2,836	3,876	42,37	0,024	1,304	0,028	18,996	0,264
14	Щи со сметаной на м/бульоне	160/3	1,04	2,93	5,09	35	0,034	11,07	0,027	25,99	0,47
21	Гречка отварная	90	3,87	4,86	20,7	142	0,14	0,07	0	9,49	3,03
26	Котлета в подливке	70/20	13,18	17,17	8,18	230	0,06	0,195	0,12	30,36	1,135
47	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,6	0,03	30,855	0,51
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
	Итого обед:	550	19,354	27,796	58,066	529,95	0,273	13,239	0,205	115,691	5,409
	<i>Полдник</i>										
6	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	160/3	5,408	8,336	20,688	179,9	0,08	0,72	0,16	148,7	0,576
61	Булочка	50	5,2	4,8	35,6	180,5	0	0,2	0	36,2	0,4

42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
	Итого полдник:	360/3	10,608	15,431	66,038	397,36	0,08	5,42	0,16	193,6	1,376
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400/14	45,412	64,797	188,454	1481,71	0,503	43,499	0,575	674,421	8,08
	7 день										
	<i>Завтрак</i>										
1	Каша геркулесовая со сливочным маслом	160/3	5,328	8,8	18,11	173,2	0,08	0,72	0,16	152,7	0,72
44	Кофейный напиток	150	3,435	3,78	16,12	109	0,09	5,52	0,22	142,96	0,105
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/8	2,29	7,46	15,24	139	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого завтрак:	340/11	11,053	20,04	49,47	421,2	0,19	6,26	0,38	300,14	1,055
	<i>Завтрак 2</i>										
50	Сок	120	0,49	0,1	15,72	66	0,096	24	0,03	19,2	0,36
	Итого завтрак 2:	120	0,49	0,1	15,72	66	0,096	1,05	0,26	19,2	0,36
	<i>Обед</i>										
8	Салат из белокочанной капусты и моркови с р/м	40	0,66	2,836	1,964	36,3	0,01	10,34	0,01	18,6	0,24
16	Суп перловый на м/бульоне	160	2,535	1,425	9,18	98,03	0,075	5,475	0,06	31,95	0,66
31	Мясо отварное тушёное с картофелем домашнему	150	12,39	11,235	13,035	210,1	0,105	5,91	0,12	26,235	2,28
48	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	20	0	0	0
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
	Итого обед:	540	15,585	15,496	37,679	390,93	0,19	41,725	0,19	76,785	3,18
	<i>Полдник</i>										
36	Сырники со сгущённым молоком	110/10	17,17 1,4	13,5 1,58	13,06 1,9	250 27	0,06	0,23	0,28	146,3	0,77

42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
	Итого полдник:	260	18,57	17,375	24,71	313,96	0,06	4,73	0,28	155	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260/11	45,698	53,011	127,579	1192,09	0,536	53,765	1,11	551,125	5,765
	8 день										
	<i>Завтрак</i>										
4	Вермишель молочная со сливочным маслом	160/3	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106	0,46
43	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,27	81,96	0,015	0,495	0,11	96,075	0,48
53	Хлеб пшеничный с сливочным маслом и сыром	30/8/6	18,05	2,026	15,24	159,64	0,02	0,048	0,03	64,48	0,278
	Итого завтрак:	340/11	26,99	13,456	49,15	428,64	0,075	0,683	1,04	266,555	1,218
	<i>Завтрак 2</i>										
49	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	0,26	180	0,15
	Итого завтрак 2:	150	4,35	3,75	6	75	0,06	10	0,05	180	0,15
	<i>Обед</i>										
12	Суп свекольный на к/ бульоне со сметаной	160/6	2,992	1,36	8,144	58,25	0,08	7,904	0,06	38,528	0,832
33	Плов рисовый с курицей	160	12,18	13,1	15,75	231,45	0	0	0,7	11,6	0,59
9	Салат из моркови с р/м	40	0,484	2,836	3,876	42,37	0,024	1,304	0,028	18,996	0,264
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
47	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
	Итого обед:	550	19,076	17,776	63,83	491,85	0,187	9,268	1,388	111,579	3,756
	<i>Полдник</i>										
34	Вареники с картошкой со сливочным маслом	110/3	4,25	1,112	34,56	150,24	0,08	14,56	0,08	19,265	1,012
42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
56	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0

	Итого полдник:	290/3	5,09	4,397	67,5	293,9	0,08	19,06	0,08	27,965	1,412
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330/14	55,506	39,379	186,48	1289,39	0,402	39,011	2,558	586,099	6,386
	9 день										
	Завтрак										
41	Макароны с тёртым сыром	110/16	7,854	8,096	21,43	199,4	0,033	0,429	0,06	161,7	0,759
45	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,4	0,03	0,81	0,18	165,85	0,525
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/8	2,29	7,46	15,24	139	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого завтрак:	290/8	14,794	20,356	53,44	465,8	0,083	1,259	0,24	332,03	1,514
	Завтрак 2										
64	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0
	Итого завтрак 2:	100	1,5	0,5	21	96	0,04	1,05	0,26	8	0
	Обед										
13	Суп крестьянский на к/бульоне	160	1,815	1,215	9,9	105	0,075	5,31	0,04	28,65	0,69
24	Картофельное пюре	130	2,44	4,19	14,45	113,6	0,11	14,36	0,08	36,94	0,85
25	Рыбная котлета в подливке	70/20	13,41	1,87	3,58	81,98	0,018	0,11	0,37	37,09	0,35
8	Салат из белокочанной капусты и моркови с р/м	40	0,66	2,836	1,964	36,3	0,01	10,34	0,01	18,6	0,24
46	Лимонный напиток	150	0,135	0,015	20,59	70,94	0,195	19,12	0,19	12,22	0,135
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
	Итого обед:	590	21,1	10,606	66,324	487,02	0,476	49,27	0,69	145,1	3,825
	Полдник										
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	160/3	3,86	6,24	21,38	157,41	0,04	0,04	0,99	105,93	0,99
42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
57	Печенье	20	1,5	3,6	13,4	93	0	0	0	5,8	0,4

	Итого полдник:	330/3	5,36	12,135	44,53	287,37	0,04	4,54	0,99	120,43	1,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310/11	42,754	43,597	185,294	1336,19	0,639	56,119	2,18	605,56	7,129
	10 день										
	<i>Завтрак</i>										
1	Каша геркулесовая со сливочным маслом	160/3	5,328	8,8	18,11	173,2	0,08	0,16	0,72	152,7	0,72
44	Кофейный напиток	150	3,435	3,78	16,12	109	0,09	5,52	0,225	142,96	0,105
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/8	2,29	7,46	15,24	139	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого завтрак:	340/11	11,053	20,04	49,47	421,2	0,19	5,7	0,945	300,14	1,055
	<i>Завтрак 2</i>										
50	Сок	120	0,49	0,1	15,72	66	0,096	24	0,03	19,2	0,36
	Итого завтрак 2:	120	0,49	0,1	15,72	66	0,096	24	0,03	19,2	0,36
	<i>Обед</i>										
15	Суп картофельный на к/бульоне	160	1,874	1,697	13,3	81	0,106	9,6	0,064	20,68	0,936
32	Голубцы ленивые с отварной курицей	150	16,2	13,28	11,03	228	0,1	3,71	0,14	31,8	1,52
48	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	20	0	0	0
54	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,068	0,03	0	11,6	1,56
	Итого обед:	500	20,714	15,457	53,67	434,7	0,274	33,34	0,204	64,08	4,016
	<i>Полдник</i>										
35	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,9	0,59
42	Чай с сахаром	150	0	2,295	9,75	36,96	0	4,5	0	8,7	0,4
	Итого полдник:	250	13,66	11,335	19,67	218,29	0,04	4,75	0,27	155,6	0,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1210/11	45,917	46,932	138,53	1140,19	0,6	67,79	1,449	539,02	6,421

	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД:	13035/122	494,81	488,667	1664,736	12945,414	7,033	547,328	20,982	6039,87	97,243
		Масса	Б	Ж	У	Эц	В1	С	В2	Са	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг
	Средние показатели за Завтрак	267/10,1	17,39	17,78	50,55	439,97	0,14	3,46	0,45	267,49	1,25
	Средние показатели за Завтрак 2	128	2,13	1,63	11,77	70,70	0,07	11,52	1,51	82,08	2,40
	Средние показатели за Обед	546,5	20,41	17,08	60,15	479,78	0,41	26,44	0,97	108,53	4,61
	Средние показатели за Полдник	304/2,1	9,55	12,39	44,01	304,09	0,07	6,42	0,38	130,40	1,48
	Средние показатели за период	1303/12,2	49,48	48,87	166,47	1294,54	0,69	47,84	3,30	588,50	9,74

Возраст: 3 - 7 лет

№ карты	Наименование	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин.	В-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	С	В2		
	1 день		г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг
	<i>Завтрак</i>										
40	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,18	0,3	100,8	1,32
44	Кофейный напиток	180	4,12	4,54	19,35	130,8	0,11	6,62	0,27	171,558	0,13
7	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,78	12,3	67	0,2	6,6	0,11	15,6	0,42

52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	40/10	3,3	9,39	20,32	184	0,05	0,04	0,05	6,6	0,34
	Итого завтрак:	380/10	17,07	23,77	55,18	506,73	0,4	13,44	0,73	294,558	2,21
<i>Завтрак 2</i>											
50	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
	Итого завтрак 2:	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
<i>Обед</i>											
20	Борщ на к/бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	65	0,06	9,98	6,7	59,14	0,88
21	Гречка отварная	110	4,73	5,94	28,3	174	0,21	0	0,1	14,235	4,54
27	Куриный шницель	80	10,18	14,5	8,3	205,3	0,06	0,32	0,11	70,26	1,02
9	Салат из моркови с р/м	60	0,73	4,25	5,81	63,552	0,04	1,96	0,04	28,494	0,39
48	Кисель	180	0	0	17,64	72	0,54	27	0,54	8,1	0
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
	Итого обед:	680	21,29	27,03	85,27	678,852	0,995	39,3	7,49	194,729	8,78
<i>Полдник</i>											
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,9	0,22	184,48	1,5
42	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	10,44	0,49
60	Блинчик	70	4,45	6,16	32,96	228,57	0,12	1,12	0,09	27,2	1,84
	Итого полдник:	450/5	22,23	19,31	69,66	495,3	0,22	7,42	0,31	222,12	3,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660/15	58,5	49,7	283,7	1797,9	1,38	71,4	7,93	391,9	14,5
2 день											
<i>Завтрак</i>											
38	Ленивые вареники со сливочным маслом	150/5	21,22	13,9	20,5	328,5	0,08	0,3	0,3	111	0,9

45	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,8	0,04	0,97	0,22	199	0,63
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	40/10	3,3	9,39	20,32	184	0,05	0,04	0,05	6,6	0,34
	Итого завтрак:	370/15	30,1	29,05	60,94	665,3	0,17	1,31	0,57	316,6	1,87
<i>Завтрак 2</i>											
62	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	47	0,02	16	22
	Итого завтрак 2:	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	47	0,02	16	22
<i>Обед</i>											
18	Суп гороховый на м/бульоне с гречками	200/15	7,55	0,66	20,15	167	0,26	5,33	0,1	97,06	2,69
29	Тефтели мясо-крупяные	180	22,76	17	11,7	303,7	0,09	1,44	0,22	16,3	3,59
8	Салат из белокочанной капусты и моркови с р/м	60	0,99	4,25	2,95	54,5	0,02	15,5	0,02	27,94	0,35
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
47	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,6	96,7	0,02	0,72	0,04	37,026	0,61
	Итого обед:	670	35,536	22,51	79,2	720,9	0,385	23,03	0,38	192,826	9,19
<i>Полдник</i>											
6	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/5	6,12	9,02	30,6	220,2	0,06	1,53	0,06	141,24	1,32
57	Печенье	20	2,25	3,54	22,47	125,1	0,02	0,02	0	6	0,3
42	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	10,44	0,49
	Итого полдник:	400/5	19,17	15,31	64,77	389,65	0,08	6,95	0,06	157,68	2,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540/20	91,13	65,36	231,95	1797,34	0,689	56,26	1,24	874,82	30,1
3 день											
<i>Завтрак</i>											
1	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200/5	6,66	11	22,6	216,44	0,1	0,9	0,2	190,82	0,9
43	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,02	0,59	0,13	115,3	0,58

53	Хлеб пшеничный с сливочным маслом и сыром	40/10/8	20,23	11,4	20,32	200,5	0,05	0,074	0,104	86,6	0,401
	Итого завтрак:	420/15	29,7	25,32	58,85	515,29	0,17	1,564	0,434	392,72	1,881
<i>Завтрак 2</i>											
49	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,31	216	0,18
	Итого завтрак 2:	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,31	216	0,18
<i>Обед</i>											
9	Салат из моркови с р/м	60	0,73	4,25	5,81	63,552	0,04	1,96	0,04	28,494	0,39
12	Суп свекольный на к/ бульоне со сметаной	200/20	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	9,88	0,08	48,16	1,04
23	Макароны	130	5,07	5,33	27,09	179,73	0,05	0	0,01	5,47	0,7
28	Гуляш из отварного мяса	70/20	9,212	6,59	1,897	103,3	0,02	0,25	0,06	13,4	1,24
48	Кисель	180	0	0	17,64	72	0,54	27	0,54	8,1	0
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
	Итого обед:	690	21,322	14,22	76,607	526,85	0,795	37,17	0,69	89,63	4,93
<i>Полдник</i>											
39	Биточки манные со сгущённым молоком	130/10	5,6	5,6	39,6	230	0,04	0,54	0,05	44,6	0,81
42	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	10,44	0,49
	Итого полдник:	320	16,4	8,35	51,3	274,35	0,04	5,94	0,05	55,04	1,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600/15	64,38	61,3	166,9	1414,9	0,48	23,3	5,85	598,2	11,3
4 день											
<i>Завтрак</i>											
4	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/5	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	0,14	106	0,46
45	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,8	0,04	0,97	0,22	199	0,63
53	Хлеб пшеничный с сливочным маслом и сыром	40/10/8	20,23	11,4	20,32	200,5	0,05	0,074	0,104	86,6	0,401

	Итого завтрак:	420/15	32,41	26,16	61,08	540,34	0,13	1,944	0,464	391,6	1,491
<i>Завтрак 2</i>											
50	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
	Итого завтрак 2:	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
<i>Обед</i>											
7	Зелёный горошек	60	2,65	0,21	7,55	41	0,02	11,2	0,03	21,25	0,44
15	Суп картофельный на к/бульоне	200	6,88	3,72	17,3	120,4	0,1	9,04	0,12	22,85	1,89
22	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	181,74	0,03	0	0,01	1,18	0,46
25	Рыбная котлета в подливке	80	17,9	2,49	4,77	109,3	0,02	0,15	0,15	49,46	0,47
46	Лимонный напиток	180	0,27	0	34,7	141,75	0,02	17,6	0	10,8	0
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
	Итого обед:	700	34,16	11,67	115,92	693,19	0,275	38,03	0,31	120,04	5,21
<i>Полдник</i>											
5	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200/5	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,9	0,22	184,48	1,5
56	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0
42	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	10,44	0,49
	Итого полдник:	410/5	18,62	14,14	59,89	373,43	0,1	6,3	0,22	194,92	1,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680/20	97,7	77,7	241,5	1863,9	0,69	49,3	1,59	1010,4	10,2
5 день											
<i>Завтрак</i>											
3	Каша манная со сливочным маслом	200/5	6,9	9,27	43,9	284	0,07	0	0,03	24,67	0,65
44	Кофейный напиток	180	4,12	4,54	19,35	130,8	0,11	6,62	0,27	171,558	0,13
52	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,3	9,39	20,32	184	0,05	0,04	0,05	6,6	0,34

	Итого завтрак:	420/15	14,32	23,2	83,57	598,8	0,23	6,66	0,35	202,828	1,12
<i>Завтрак 2</i>											
49	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,31	216	0,18
	Итого завтрак 2:	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,31	216	0,18
<i>Обед</i>											
19	Суп картофельный с вермишелью на к/ бульоне	200	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	56,4	2,76
30	Овощное рагу с курицей отварной	180	15,6	17	13,5	269,5	0,05	8,8	0,11	37,5	2,5
47	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,02	0,72	0,04	37	0,61
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
	Итого обед:	610	26,97	22,05	73,06	625,25	0,275	11,02	0,22	145,4	7,82
<i>Полдник</i>											
37	Сырники со сметаной и сахаром	120/20	17,17 1,4	13,5 1,58	13,06 1,9	250 27	0,06	0,23	0,28	146,3	0,77
42	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	10,44	0,49
	Итого полдник:	300/20	29,37	17,83	26,66	321,35	0,06	5,63	0,28	156,74	1,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510/15	63,12	67,58	190,49	1635,4	0,635	24,57	1,16	720,968	10,38
6 день											
<i>Завтрак</i>											
3	Каша манная со сливочным маслом	200/5	6,9	9,27	43,9	284	0,07	0	0,03	24,67	0,65
45	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,8	0,04	0,97	0,22	199	0,63
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	40/10	3,3	9,39	20,32	184	0,05	0,04	0,05	6,6	0,34
	Итого завтрак:	420/15	15,78	24,42	84,34	620,8	0,16	1,01	0,3	230,27	1,62

<i>Завтрак 2</i>											
49	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,31	216	0,18
	Итого завтрак 2:	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,31	216	0,18
<i>Обед</i>											
9	Салат из моркови с р/м	60	0,73	4,25	5,81	63,552	0,04	1,96	0,04	28,494	0,39
14	Щи со сметаной на м/бульоне	200/20	2,2	1,93	9,23	98,82	0,1	24,7	0,13	72,75	0,88
21	Гречка отварная	110	4,73	5,94	28,3	174	0,21	0	0,1	14,235	4,54
26	Котлета в подливке	80	9,16	9,94	6,49	155,61	0,05	0,18	0,11	54,15	0,75
47	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,02	0,72	0,04	37	0,61
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
	Итого обед:	680/20	17,03	22,06	74,09	588,682	0,42	27,56	0,42	206,629	7,17
<i>Полдник</i>											
6	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/5	6,12	9,02	30,6	220,2	0,06	1,53	0,06	141,24	1,32
61	Булочка	60	6,4	5,6	43,7	249,9	0,1	0,2	0	44,3	0,6
42	Чай с сахаром	180	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
	Итого полдник:	440/5	13,32	14,82	89,5	539,1	0,18	4,73	0,08	196,04	4,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720/20	51,35	65,8	255,13	1838,582	0,83	34,56	1,11	848,939	12,99
<i>7 день</i>											
<i>Завтрак</i>											
1	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200/5	6,66	11	22,6	216,44	0,1	0,9	0,2	190,82	0,9
44	Кофейный напиток	180	4,12	4,54	19,35	130,8	0,11	6,62	0,27	171,558	0,13
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	40/10	3,3	9,39	20,32	184	0,05	0,04	0,05	6,6	0,34
	Итого завтрак:	420/15	14,08	24,93	62,27	531,24	0,26	7,56	0,52	368,978	1,37

<i>Завтрак 2</i>											
50	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
	Итого завтрак 2:	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
<i>Обед</i>											
8	Салат из белокочанной капусты и моркови с р/м	60	1,16	6,05	4,73	78,13	0,02	29	0,04	33,8	0,48
16	Суп перловый на м/бульоне	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	7,3	0,08	42,6	0,88
31	Мясо отварное тушёное с картофелем по-домашнему	180	14,87	13,5	15,64	252,12	0,13	7,09	0,14	31,48	2,73
48	Кисель	180	0	0	17,64	72	0,54	27	0,54	8,1	0
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
	Итого обед:	670	19,41	21,45	50,25	496,99	0,79	70,39	0,8	115,98	4,09
<i>Полдник</i>											
36	Сырники со сгущённым молоком	120/20	17,17 1,4	13,5 1,58	13,06 1,9	250 27	0,06	0,23	0,28	146,3	0,77
42	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	27,9	133	0,01	2	0	5	0,4
	Итого полдник:	300/20	18,67	15,18	42,86	410	0,07	2,23	0,28	151,3	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540/15	52,96	61,76	170,58	1507,23	1,14	83,18	1,62	646,758	8,73
8 день											
<i>Завтрак</i>											
4	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/5	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	0,14	106	0,46
43	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,02	0,59	0,13	115,3	0,58
53	Хлеб пшеничный с сливочным маслом и сыром	40/10/8	20,23	11,4	20,32	200,5	0,05	0,074	0,104	86,6	0,401
	Итого завтрак:	420/15	29,64	23,32	56,89	485,89	0,11	1,564	0,374	307,9	1,441

<i>Завтрак 2</i>											
49	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,31	216	0,18
	Итого завтрак 2:	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,31	216	0,18
<i>Обед</i>											
12	Суп свекольный на к/ бульоне со сметаной	200/15	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	9,88	0,08	48,16	1,04
33	Плов рисовый с курицей	180	18,3	19,7	23,6	341,18	0	1,05	0	17,4	0,89
9	Салат из моркови с р/м	60	0,73	4,25	5,81	63,552	0,04	1,96	0,04	28,494	0,39
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
47	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,6	96,7	0,02	0,72	0,04	37,026	0,61
	Итого обед:	670	26,276	26,25	83,99	673,252	0,245	13,65	0,16	145,58	4,88
<i>Полдник</i>											
34	Вареники с картошкой со сливочным маслом	150/5	5,3	1,3	42,94	194,6	0,17	17,1	0,12	24,65	1,5
42	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	10,44	0,49
56	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0
	Итого полдник:	360/5	16,94	5,04	77,83	345,65	0,17	22,5	0,12	35,09	1,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630/20	78,076	59,11	225,91	1594,792	0,595	83,5	0,964	704,57	8,311
9 день											
<i>Завтрак</i>											
41	Макароны с тёртым сыром	130/9	9,28	9,57	25,32	235,68	0,04	0,51	0,08	191,1	0,9
45	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,8	0,04	0,97	0,22	199	0,63
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	40/10	3,3	9,39	20,32	184	0,05	0,04	0,05	6,6	0,34
	Итого завтрак:	350/10	18,16	24,72	65,76	572,48	0,13	1,52	0,35	396,7	1,87

<i>Завтрак 2</i>											
64	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0
	Итого завтрак 2:	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0
<i>Обед</i>											
13	Суп крестьянский на к/бульоне	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
24	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	3,14	10,5	55,08	0,74
25	Рыбная котлета в подливке	80/20	17,88	2,49	4,77	109,3	0,02	0,5	0,15	49,46	0,47
8	Салат из белокочанной капусты и моркови с р/м	60	0,99	4,25	2,95	54,5	0,02	15,5	0,02	27,94	0,35
46	Лимонный напиток	180	0,27	0	34,7	141,75	0,02	17,6	0	10,8	0
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
	Итого обед:	720	28,12	13,64	83,46	620,53	0,355	36,84	17,75	195,98	4,43
<i>Полдник</i>											
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,9	0,22	184,48	1,5
42	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	10,44	0,49
57	Печенье	20	2,25	3,54	22,47	125,1	0,02	0,02	0	6	0,3
	Итого полдник:	400/5	20,03	16,69	59,17	391,83	0,12	6,32	0,22	200,92	2,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570/15	67,81	55,55	229,39	1680,84	0,645	44,73	28,32	801,6	8,59
10 день											
<i>Завтрак</i>											
1	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200/5	6,66	11	22,6	216,44	0,1	0,9	0,2	190,82	0,9
44	Кофейный напиток	180	4,12	4,54	19,35	130,8	0,11	6,62	0,27	171,558	0,13
52	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	40/10	3,3	9,39	20,32	184	0,05	0,04	0,05	6,6	0,34
	Итого завтрак:	420/15	14,08	24,93	62,27	531,24	0,26	7,56	0,52	368,978	1,37

<i>Завтрак 2</i>											
50	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
	Итого завтрак 2:	150	0,8	0,2	15,2	69	0,02	3	0,02	10,5	2,1
<i>Обед</i>											
15	Суп картофельный на к/бульоне	200	6,88	3,72	17,3	120,4	0,1	9,04	0,12	22,85	1,89
32	Голубцы ленивые с отварной курицей	180	17,9	22,5	15,4	337	0	24,2	0	75,5	3,4
48	Кисель	180	0	0	17,64	72	0,54	27	0,54	8,1	0
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,085	0,04	0	14,5	1,95
	Итого обед:	610	28,08	26,82	70,14	628,4	0,725	60,28	0,66	120,95	7,24
<i>Полдник</i>											
35	Запеканка творожная	130	17,76	11,7	12,9	235,73	0,05	0,35	0,33	191,01	0,77
42	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	10,44	0,49
	Итого полдник:	310	28,56	14,45	24,6	280,08	0,05	5,75	0,33	201,45	1,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490/15	71,52	66,4	172,21	1508,72	1,055	76,59	1,53	701,878	11,97
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД:	15940/170	696,546	630,26	2167,76	16639,604	8,139	547,39	51,314	7300,033	127,071
		Масса	Б	Ж	У	Эц	В1	С	В2	Са	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг
	Средние показатели за Завтрак	404/14,5	21,53	24,98	65,12	556,81	0,20	4,41	0,46	327,11	1,62
	Средние показатели за Завтрак 2	152	2,60	1,97	12,04	77,90	0,04	6,41	1,13	93,00	3,11
	Средние показатели за Обед	670	25,82	20,77	79,20	625,29	0,53	35,73	2,89	152,77	6,37
	Средние показатели за Полдник	369/3	20,33	14,11	56,62	382,07	0,11	7,38	0,20	157,13	2,12
	Средние показатели за период	1594/17	70,2824	61,83	212,98	1642,07	0,88	53,93	4,68	730,02	13,23

