|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Цикличное десятидневное меню для организации питания детей*** | | | | | | | | | | | |
| ***в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием*** | | | | | | | | | | | |
| ***МАДОУ № 6*** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование бдюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У |
| В 1 | В 2 | С | Са | Fe |
| **1 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром | 100 | 5.7 | 4.82 | 32.45 | 199.29 | 0.14 | 0.07 | 0 | 9.49 | 3.03 |
| к/к | Сыр порционный | 15 | 4.02 | 6.35 | 0 | 55.5 | 0.01 | 0.01 | 0 | 132 | 0.15 |
| к/к | Масло сливочное | 5 | 1.14 |  | 4.2 | 3.75 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **13.59** | **12.47** | **64.34** | **387.24** | **0.19** | **0.09** | **0** | **154.59** | **4.66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47** | **0.04** | **0.04** | **6** | **14.4** | **2.76** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 218 | Салат "Летний" | 60 | 0.59 | 5.34 | 2.28 | 56.58 | 0.03 | 0.02 | 8.52 | 10.92 | 0.45 |
| 39 | Суп овощной со сметаной | 250/5 | 3 | 4.2 | 10.2 | 91 | 0.08 | 0.04 | 11 | 30 | 0.8 |
| 106 | Тефтели мясо- крупяные | 100 | 12.64 | 9.49 | 6.47 | 169.73 | 0.05 | 0.12 | 0.8 | 9.03 | 1.99 |
| 122 | Компот из смеси сухофруктов (или из свежих фруктов) с вит. «С» | 200 | 1.04 | 0 | 26.96 | 107.47 | 0.02 | 0.01 | 0 | 21 | 0.7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1.93 | 0.35 | 9.74 | 50.75 | 0.06 | 0.03 | 0 | 10.15 | 1.26 |
|  |  |  | **19.2** | **19.38** | **55.65** | **475.53** | **0.24** | **0.22** | **20.32** | **81.1** | **5.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 77 | Омлет натуральный | 100 | 7.85 | 9.06 | 3.21 | 124.93 | 0.04 | 0.3 | 0.18 | 100.82 | 1.32 |
| 311 | Салат "Солнышко" | 60 | 0.99 | 4.74 | 2.95 | 54.46 | 0.02 | 0.02 | 15.46 | 27.94 | 0.35 |
| 125а | Какао с молоком | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 0.02 | 1 | 121 | 1 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **14.37** | **17.6** | **48.95** | **405.09** | **0.14** | **0.35** | **16.64** | **257.36** | **3.15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **47.52** | **49.81** | **177.76** | **1314.86** | **0.61** | **0.7** | **42.96** | **507.45** | **15.77** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1.1** | **1.1** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 170 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 230/5 | 8.59 | 9.81 | 38 | 274.4 | 0.12 | 0.09 | 1.1 | 116 | 2.3 |
| 132а | Кофе злаковый | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 |
| к/к | Масло сливочное | 5 | 1.14 |  | 4.2 | 3.75 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **12.46** | **11.11** | **69.89** | **406.85** | **0.16** | **0.1** | **1.1** | **129.1** | **3.78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47** | **0.04** | **0.04** | **6** | **14.4** | **2.76** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 211 | Салат "Солнышко" | 60 | 0.96 | 3.06 | 4.14 | 48 | 0.11 | 0.09 | 8 | 23 | 1 |
| 34 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 250 | 3.9 | 2.8 | 20 | 121 | 0.11 | 0.09 | 8 | 23 | 1 |
| 108 | Курица порционная | 100 | 22.26 | 14.21 | 0 | 232.47 | 0.12 | 0.12 | 1.34 | 16.9 | 1.235 |
| 56 | Картофельное пюре | 150 | 3.73 | 6.48 | 24.3 | 169.2 | 0.14 | 0.08 | 5 | 47 | 1.1 |
| к/к | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 14.85 | 64.5 | 0.02 | 0.01 | 3 | 10.5 | 2.1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.2 | 0.23 | 11.13 | 58 | 0.07 | 0.03 | 0 | 11.6 | 1.44 |
|  |  |  | **33.8** | **26.93** | **74.42** | **693.17** | **0.57** | **0.42** | **25.34** | **132** | **7.875** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | |  |
| 83 | Сырники творожные | 100 | 17.17 | 13.47 | 13.06 | 249.91 | 0.06 | 0.28 | 0.23 | 146.26 | 0.77 |
| 113 | Молочный соус сладкий | 50 | 2.07 | 1.72 | 4.04 | 58.84 | 0.01 | 0.06 | 0.16 | 64.85 | 0.12 |
| 120 | Кефир с сахаром | 200/20 | 6 | 0.2 | 8 | 62 | 0.08 | 0.05 | 2 | 252 | 0 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **27.87** | **16.69** | 43.09 | **462.45** | **0.19** | **0.4** | **2.39** | **470.71** | **1.37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **74.49** | **55.09** | **196.22** | **1609.47** | **0.96** | **0.96** | **34.83** | **746.21** | **15.785** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1.5** | **1.1** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 172 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6.13 | 8.27 | 27.6 | 209.33 | 0.08 | 0.08 | 1.33 | 141.3 | 1.33 |
| 125а | Какао с молоком | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 0.02 | 1 | 121 | 1 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
| к/к | Масло сливочное | 5 | 1.14 | 0 | 4.2 | 3.75 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  |  |  | **12.8** | **12.07** | **74.59** | **438.78** | **0.16** | **0.11** | **2.33** | **270.4** | **2.81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47** | **0.04** | **0.04** | **6** | **14.4** | **2.76** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 218 | Салат "Кузнечик" | 60 | 0.52 | 4.25 | 1.57 | 46.27 | 0.01 | 0.02 | 5.67 | 18.6 | 0.37 |
| 30 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 3.2 | 5.6 | 19.6 | 86 | 0.04 | 0.02 | 20 | 51 | 0.7 |
| 104 | Суфле мясное из отварного мяса | 100 | 18.17 | 19.21 | 5.68 | 269.18 | 0.04 | 0.18 | 0.09 | 71.98 | 2.28 |
| 122 | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 170 | 0.88 | 0 | 22.92 | 91.3 | 0.02 | 0.01 | 0 | 21 | 0.7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1.93 | 0.35 | 9.74 | 50.75 | 0.06 | 0.03 | 0 | 10.15 | 1.26 |
|  |  |  | **24.7** | **29.41** | **59.51** | **543.5** | **0.17** | **0.26** | **25.76** | **172.73** | **5.31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 74 | Рисовый пудинг | 100 | 4.19 | 6.75 | 26.63 | 185.13 | 0.05 | 0.1 | 0.34 | 44.46 | 0.65 |
| 113 | Молочный соус сладкий | 50 | 2.07 | 1.72 | 4.04 | 58.84 | 0.01 | 0.06 | 0.16 | 64.85 | 0.12 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **8.99** | **9.77** | **58.36** | **372.67** | **0.1** | **0.17** | **0.5** | **121.91** | **2.25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **46.85** | **51.61** | **201.28** | **1401.95** | **0.47** | **0.58** | **34.59** | **579.44** | **13.13** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **0.9** | **1.0** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 68 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 7.47 | 9.2 | 32.53 | 244 | 0.16 | 0.1 | 1.33 | 146.67 | 2.67 |
| 132а | Кофе злаковый | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
| к/к | Масло сливочное | 5 | 1.14 | 0 | 4.2 | 3.75 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  |  |  | **11.34** | **10.5** | **64.42** | **376.45** | **0.2** | **0.11** | **1.33** | **159.77** | **4.15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47.00** | **0.04** | **0.04** | **6.00** | **14.40** | **2.76** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 18 | Салат " Огонек" | 60 | 1.97 | 12.82 | 7.84 | 156.59 | 0.11 | 0.08 | 108.6 | 14.36 | 1.38 |
| 40 | Суп овсяный | 250 | 5 | 3.2 | 13.37 | 126.95 | 1.5 | 1 | 4.97 | 48.82 | 1.23 |
| 231 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 10.9 | 4.8 | 4.1 | 103 | 0.04 | 0.02 | 2 | 16.67 | 0.47 |
| 56 | Картофельное пюре | 150 | 3.73 | 6.48 | 24.3 | 169.2 | 0.14 | 0.08 | 5 | 47 | 1.1 |
| к/к | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 14.85 | 64.5 | 0.02 | 0.01 | 3 | 10.5 | 2.1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.2 | 0.23 | 11.13 | 58 | 0.07 | 0.03 | 0 | 11.6 | 1.44 |
|  |  |  | **24.55** | **27.68** | **75.59** | **678.24** | **1.88** | **1.22** | **123.57** | **148.95** | **7.72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 279 | Лапшевник с творогом и соусом | 150/50 | 15.71 | 7.06 | 40.44 | 285.98 | 0.04 | 0.25 | 0.27 | 146.93 | 0.59 |
| 122а | Кисель из сухофруктов | 200 | 0.71 | 0.11 | 37 | 151 | 0.02 | 0.01 | 0 | 28 | 0.4 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **19.05** | **8.47** | **95.43** | **528.68** | **0.1** | **0.27** | **0.27** | **182.53** | **1.47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **55.30** | **47.01** | **244.26** | **1630.37** | **2.22** | **1.64** | **131.17** | **505.65** | **16.10** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **0.9** | **0.8** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 67 | Каша молочная геркулесовая | 200 | 6.66 | 11 | 22.64 | 216.44 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 190.82 | 0.9 |
| 125а | Какао с молоком | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 0.02 | 1 | 121 | 1 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
| к/к | Масло сливочное | 5 | 1.14 | 0 | 4.2 | 3.75 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  |  |  | **13.33** | **14.8** | **69.63** | **445.89** | **0.18** | **0.23** | **1.9** | **319.92** | **2.38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47** | **0.04** | **0.04** | **6** | **14.4** | **2.76** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 219 | Салат "Чудесный" | 60 | 0.69 | 4.25 | 2.06 | 50.11 | 0.02 | 0.02 | 11.18 | 21.25 | 0.44 |
| 91 | Рассольник со сметаной | 250 | 3 | 5.8 | 17.2 | 133 | 0.09 | 0.05 | 8 | 34 | 1 |
| 258 | Жаркое по- домашнему | 220 | 28.13 | 26.88 | 22.38 | 443.38 | 0.17 | 0.1 | 8.33 | 35 | 5 |
| 122 | Компот из смеси сухофруктов ( или свежих фруктов)с вит. «С» | 170 | 0.88 | 0 | 22.92 | 91.3 | 0.02 | 0.01 | 0 | 21 | 0.7 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1.93 | 0.35 | 9.74 | 50.75 | 0.06 | 0.03 | 0 | 10.15 | 1.26 |
|  |  |  | **37.26** | **38.58** | **92.29** | **860.24** | **0.4** | **0.22** | **27.51** | **129** | **8.88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 139а | Пирожок с повидлом | 100 | 6.5 | 10.68 | 37.42 | 289.48 | 0.08 | 0.08 | 0.838 | 39.9 | 1.12 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 |
|  |  |  | **6.6** | **10.68** | **47.12** | **326.48** | **0.08** | **0.08** | **0.838** | **44.9** | **2.12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **57.55** | **64.42** | **217.86** | **1679.61** | **0.7** | **0.57** | **36.248** | **508.22** | **16.14** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1.1** | **1.2** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0.01 | 0.18 | 0.26 | 43 | 0.6 |
| 311 | Салат "Кузнечик" | 60 | 0.52 | 4.25 | 1.57 | 46.27 | 0.01 | 0.02 | 5.67 | 18.6 | 0.37 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.02 | 17.99 | 91.7 | 0.02 | 0.01 | 0 | 3.33 | 0.21 |
| к/к | Сыр порционный | 15 | 4.02 | 6.35 | 0 | 55.5 | 0.01 | 0.01 | 0 | 132 | 0.15 |
| к/к | Масло сливочное | 5 | 1.14 | 0 | 4.2 | 3.75 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  |  |  | **13.49** | **16.22** | **33.74** | **297.02** | **0.05** | **0.22** | **5.93** | **202.43** | **2.33** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47** | **0.04** | **0.04** | **6** | **14.4** | **2.76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 218 | Салат "Полезный" | 60 | 1.15 | 5.34 | 4.73 | 78.13 | 0.02 | 0.04 | 29.01 | 33.8 | 0.48 |
| 36 | Суп картофельный со сметаной | 250 | 4.73 | 2.25 | 19.38 | 140.65 | 0.18 | 0.13 | 14.65 | 52.6 | 1.75 |
| 259 | Гуляш из говядины | 55/50 | 10.7 | 15.9 | 113.2 | 218 | 0.04 | 0.03 | 1 | 14 | 2 |
| 75 | Макароны отварные | 100 | 3.9 | 4.1 | 20.84 | 138.25 | 0.04 | 0.01 | 0 | 4.21 | 0.54 |
| к/к | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 14.85 | 64.5 | 0.02 | 0.01 | 3 | 10.5 | 2.1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.2 | 0.23 | 11.13 | 58 | 0.07 | 0.03 | 0 | 11.6 | 1.44 |
|  |  |  | **23.43** | **27.97** | **184.13** | **697.53** | **0.37** | **0.25** | **47.66** | **126.71** | **8.31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 169 | Каша молочная ячневая | 200 | 6.76 | 10.42 | 25.86 | 224.94 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 183.83 | 0.72 |
| 120 | Кефир с сахаром | 200/20 | 6 | 0.2 | 8 | 62 | 0.08 | 0.05 | 2 | 252 | 0 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **15.39** | **11.92** | **51.85** | **378.64** | **0.22** | **0.26** | **2.9** | **443.43** | **1.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **52.67** | **56.47** | **278.54** | **1420.19** | **0.68** | **0.77** | **62.49** | **786.97** | **14.6** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **0.8** | **0.8** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 64 | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 7.47 | 9.2 | 32.53 | 244 | 0.16 | 0.1 | 1.33 | 146.67 | 2.67 |
| 132а | Кофе злаковый | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
| к/к | Масло сливочное | 5 | 1.14 | 0 | 4.2 | 3.75 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  |  |  | **11.34** | **10.5** | **64.42** | **376.45** | **0.2** | **0.11** | **1.33** | **159.77** | **4.15** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47** | **0.04** | **0.04** | **6** | **14.4** | **2.76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 311 | Салат "Огород" | 60 | 0.8 | 4.74 | 2.42 | 51.33 | 0.02 | 0.02 | 41.86 | 19.81 | 0.36 |
| 76 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 3.2 | 5.6 | 12.1 | 112 | 0.05 | 0.04 | 11 | 52 | 1.3 |
| 283 | Печеночные биточки | 100 | 18 | 24.4 | 12.4 | 342 | 0.28 | 0.2 | 34 | 12 | 8 |
| 56 | Картофельное пюре | 150 | 3.73 | 6.48 | 24.3 | 169.2 | 0.14 | 0.08 | 5 | 47 | 1.1 |
| 122 | Компот из сухофруктов ( или из свежих фруктов)с витамином «С» | 160 | 0.42 | 0.09 | 22.5 | 92.8 | 0.02 | 0.01 | 0 | 12.8 | 0.48 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1.93 | 0.35 | 9.74 | 50.75 | 0.06 | 0.03 | 0 | 10.15 | 1.26 |
|  |  |  | **28.08** | **41.66** | **83.46** | **818.08** | **0.57** | **0.38** | **91.86** | **153.76** | **12.5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 83а | Ленивые вареники | 100 | 17.17 | 13.47 | 13.06 | 249.91 | 0.06 | 0.28 | 0.23 | 146.26 | 0.77 |
| 120 | Кефир с сахаром | 200 | 5.4 | 0.18 | 7.2 | 55.8 | 0.08 | 0.05 | 2 | 252 | 0 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **25.2** | **14.95** | **38.25** | **397.41** | **0.18** | **0.34** | **2.23** | **405.86** | **1.25** |
|  | Итого за день |  | **64.98** | **67.47** | **194.95** | **1638.94** | **0.99** | **0.87** | **101.42** | **733.79** | **20.66** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1.3** | **1.4** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 33 | Суп молочный с маканонами | 200 | 6.6 | 9 | 20.64 | 187.04 | 0.04 | 0.14 | 0.9 | 106 | 0.46 |
| 335 | Какао с молоком | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 0.02 | 1 | 121 | 1 |
| 430 | Масло сливочное | 5 | 1.14 | 0 | 4.2 | 3.75 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **13.27** | **12.8** | **67.63** | **416.49** | **0.12** | **0.17** | **1.9** | **235.1** | **1.94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47.00** | **0.04** | **0.04** | **6.00** | **14.40** | **2.76** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 311а | Салат "Грядка" | 60 | 0.99 | 4.74 | 2.95 | 54.46 | 0.02 | 0.02 | 15.46 | 27.94 | 0.35 |
| 44 | Свекольник со сметаной | 250 | 1.82 | 2.12 | 12.73 | 91.03 | 0.13 | 0.1 | 11.23 | 62 | 1.3 |
| 92 | Голубцы ленивые | 200 | 20.2 | 22.2 | 11.87 | 321.39 | 0.08 | 0.06 | 30 | 76 | 4 |
| к/к | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 14.85 | 64.5 | 0.02 | 0.01 | 3 | 10.5 | 2.1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.2 | 0.23 | 11.13 | 58 | 0.07 | 0.03 | 0 | 11.6 | 1.44 |
|  |  |  | **25.96** | **29.44** | **53.53** | **589.38** | **0.32** | **0.22** | **59.69** | **188.04** | **9.19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 73а | Манные биточки | 100 | 4.33 | 5.44 | 22.1 | 157.22 | 0.03 | 0.08 | 0.08 | 42.53 | 0.52 |
| 113 | Молочный соус сладкий | 50 | 2.07 | 1.72 | 4.04 | 58.84 | 0.01 | 0.06 | 0.16 | 64.85 | 0.12 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **9.13** | **8.46** | **53.83** | **344.76** | **0.08** | **0.15** | **0.24** | **119.98** | **2.12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **48.72** | **51.06** | **183.81** | **1397.63** | **0.56** | **0.58** | **67.83** | **557.52** | **16.01** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1.1** | **1.1** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5.2 | 8.4 | 28.8 | 212 | 0.05 | 0.03 | 1.33 | 142.67 | 1.33 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 3.75 | 0.75 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **7.93** | **9.7** | **56.49** | **340.7** | **0.09** | **0.04** | **1.33** | **154.02** | **2.56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47** | **0.04** | **0.04** | **6** | **14.4** | **2.76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 218 | Салат "Чудесный" | 60 | 0.69 | 4.25 | 2.06 | 50.11 | 0.02 | 0.02 | 11.18 | 21.25 | 0.44 |
| 40б | Суп перловый со сметаной | 250 | 5 | 3.2 | 13.38 | 126.95 | 0.1 | 0.12 | 7.38 | 60.75 | 0.85 |
| 87 | Котлета рыбная рубленая запеченная | 70 | 9.1 | 8.82 | 10.5 | 158.2 | 0.07 | 0.03 | 0 | 36.4 | 1.12 |
| 56 | Картофельное пюре | 120 | 2.49 | 4.32 | 16.3 | 112.8 | 0.11 | 0.06 | 4 | 37.6 | 0.88 |
| 122 | Компот из сухофруктов (или из свежих фруктов)с витамином «С» | 160 | 0.42 | 0.09 | 22.5 | 92.8 | 0.02 | 0.01 | 0 | 12.8 | 0.48 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1.93 | 0.35 | 9.74 | 50.75 | 0.06 | 0.03 | 0 | 10.15 | 1.26 |
|  |  |  | **19.63** | **21.03** | **74.48** | **591.61** | **0.38** | **0.27** | **22.56** | **178.95** | **5.03** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 81 | Пудинг творожный с изюмом запеченный | 100 | 12.76 | 8.89 | 13.82 | 191.75 | 0.05 | 0.24 | 0.39 | 144.5 | 0.64 |
| 113 | Молочный соус сладкий | 50 | 2.07 | 1.72 | 4.04 | 58.84 | 0.01 | 0.06 | 0.16 | 64.85 | 0.12 |
| 120 | Кефир с сахаром | 200 | 5.4 | 0.18 | 7.2 | 55.8 | 0.08 | 0.05 | 2 | 252 | 0 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **22.86** | **12.09** | **43.05** | **398.09** | **0.18** | **0.36** | **2.55** | **468.95** | **1.24** |
|  | Итого за день |  | **50.78** | **43.18** | **182.84** | **1377.4** | **0.69** | **0.71** | **32.44** | **816.32** | **11.59** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1.1** | **0.9** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 189 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6.8 | 10 | 25.2 | 217.33 | 0.13 | 0.08 | 1.33 | 156 | 2.67 |
| 125а | Какао с молоком | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 0.02 | 1 | 121 | 1 |
| к/к | Масло сливочное | 5 | 0.6 | 4.2 | 3.75 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
| к/к | Батон «Умница» обогащенный | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
|  |  |  | **12.93** | **18** | **71.74** | **498.03** | **0.21** | **0.11** | **2.33** | **285.1** | **4.15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 47 | 0.04 | 0.04 | 6 | 14.4 | 2.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0.36** | **0.36** | **8.82** | **47** | **0.04** | **0.04** | **6** | **14.4** | **2.76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 319 | Салат "Летний" | 60 | 0.59 | 5.34 | 2.28 | 56.58 | 0.03 | 0.02 | 8.52 | 10.92 | 0.45 |
| 41 | Суп рыбный | 250 | 5.9 | 0.6 | 9.22 | 131.8 | 0.08 | 0.1 | 7.29 | 48.6 | 0.64 |
| 394 | Овощное рагу с мясом | 200 | 14.15 | 13.26 | 17.44 | 244.95 | 0.08 | 0.07 | 2.05 | 14.55 | 1.18 |
| к/к | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 14.85 | 64.5 | 0.02 | 0.01 | 3 | 10.5 | 2.1 |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2.63 | 1.3 | 17.99 | 91.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 7.6 | 0.48 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.2 | 0.23 | 11.13 | 58 | 0.07 | 0.03 | 0 | 11.6 | 1.44 |
|  |  |  | **26.22** | **20.88** | **72.91** | **647.53** | **0.32** | **0.24** | **20.86** | **103.77** | **6.29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 239 | Булочка " Домашняя" | 60 | 5.04 | 7.07 | 38.08 | 228.2 | 0.07 | 0.08 | 0.84 | 39.9 | 1.12 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  |  | **5.14** | **7.07** | **47.78** | **265.2** | **0.07** | **0.08** | **0.84** | **43.65** | **1.87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **44.65** | **46.31** | **201.25** | **1457.76** | **0.64** | **0.47** | **30.03** | **446.92** | **15.07** |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **0.9** | **0.9** | **4.0** |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за 10 дней |  | **543.5** | **532.4** | **2078.7** | **14928.2** | **8.52** | **7.85** | **574.01** | **6188.49** | **154.85** |
|  | В среднем за 1 день |  | **54.4** | **53.2** | **207.8** | **1492.8** | **0.85** | **0.79** | **57.4** | **618.85** | **15.49** |
|  | Средняя сбалансированность |  | **1.0** | **1.0** | **4** |  |  |  |  |  |  |