

Согласовано:
Заведующий (ая) Детский сад № 10 г. В. Новоуральск
Наименование учреждения
Альковское район
Наименование района
Подпись Машкина Р. А. Ф.И.О.

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

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

Наимсновение	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет
День 1/ Понедельник 1 неделя													
Завтрак													
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	101	150	180	4,8	5,8	6,7	7,8	14	18,8	135,5	168,6	1,6	1,95
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,2	10,33	9,85	11,98	39,69	51,93	279,05	355,4	1,6	1,95
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54		
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Огурцы свежие (с 1 марта)	21/13	30	50	0,22	0,4	0,03	0,05	0,78	1,3	4,35	7,25	3	5
Суп-лапша домашняя с курицей и картофелем	88	180/10	200/12	4,5	4,6	4,99	6,3	15,34	15,54	124,27	137,26	9,5	10,22
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Котлета куриная	322	50	70	3,62	4,63	5	5,56	7,08	8,15	87,8	101,16	0,5	0,62
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	23	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих плодов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,378	19,732	15,738	19,962	74,5	95,23	485,25	624,33	17,22	20,88
Полдник													
Оладьи со сгущенным молоком	432	70/10	100/10	4,55	6,2	6,8	7,33	23	28,43	171,4	204,49	0,44	0,66
Фрукты или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				5,09	6,74	7,19	7,72	39,33	46,76	241,04	283,53	0,63	0,86
Итого за 1 день:				33,018	42,002	36,528	44,162	159,82	201,48	1081,69	1354,8	19,45	23,69
День 2/вторник 1 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77

Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				8,82	11,34	9,76	12,49	42,61	53,79	292,59	371,92	1,91	2,54
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с яблоком (с 1 марта)	41	30	50	0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23	25,7
Макароны отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Кнели куриные	329	50	70	4,5	4,8	2,7	3,75	6	6,41	66,3	78,59	3,6	5
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				15,425	19,014	16,64	22,03	73,22	95,69	504,43	658,46	27,89	32,84
Полдник													
Ватрушка с повидлом	441	60	60	8,2	8,2	9	9	12	12	161,8	161,8	0,25	0,25
Плоды или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром и яблоками	412	150/8/8	180/10/10	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:				8,76	8,77	9,394	9,395	28,43	30,47	233,39	241,54	1,65	2,05
Итого за 1 день:				33,005	39,124	35,794	43,915	159,26	197,95	1090,41	1343,92	31,45	37,43
День 3 /Среда 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	150	180	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Чай сладкий с молоком	413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с повидлом	2	50/8/15	50/9/15	2,88	2,98	2,5	2,6	17,25	18,3	103,02	108,52	0,07	0,1
Итого:				8,8	10,98	9,83	12,5	42,25	49,8	292,72	355,62	1,59	2
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	30	50	0,21	0,36	1,82	3,37	0,69	1,16	20	36,5	2,7	4,5
Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	3,6	4,5	24,3	26,2	145,72	165,7	7,87	8,82
Рис отварной с маслом	332	110	130	4,5	5,32	6	7,4	13,8	16,3	127,2	153,08		
Гуляш из отварного мяса	293	35/25	40/35	3,1	3,3	3,38	4,8	10,1	10,15	83,22	97	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих яблок	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				14,428	18,332	15,738	21,572	74,39	91,51	496,97	633,57	15,19	18,96

Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	3,78	16,65	33,3	108,2	216,5	0,13	0,26
Плоды или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:				2,46	4,37	4,174	4,175	33,08	51,77	179,79	296,24	1,53	2,06
Итого за 1 день:				30,038	38,882	33,492	42,747	156,02	200,64	1045,83	1376,97	18,31	23,02
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150	190	4,83	6,12	5,1	6,65	12,63	16,54	115,7	150,49	1,79	2,14
Какао с молоком	416	180	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с сыром	1	50/10	50/10	0,43	0,43	0,9	0,9	16,52	16,52	75,9	75,9	0	0
Итого:				8,32	10,63	8,96	11,49	41,62	49,66	279,2	343,19	1,79	2,14
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из свежих огурцов	13	30	50	0,21	0,36	3,01	5,3	0,69	1,4	30,9	51,4	2,7	4,5
Щи из свежей капусты на мкб со сметаной	73	180/10/7	200/12/8	4,18	5,75	6,09	7,89	6,8	12	98,73	142,01	21,8	33,2
Курица тушеная в соусе с картофелем и овощами	319	150	180	8,4	9,3	7,22	7,41	37,9	46,6	250,18	290,29	0,22	0,25
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Кисель	400	150	200	0	0	0	0	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				15,25	19,51	17,13	21,95	67,79	94	486,44	649,5	24,87	38,15
Полдник													
Пирожок печеный с мясом	437	60	60	8,7	8,7	10,3	10,3	19	19	203,5	203,5	0,73	0,73
Плоды или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				9,24	9,24	10,69	10,69	35,33	37,33	273,14	282,54	0,92	0,93
Итого на 1 день:				32,81	39,38	36,78	44,13	159,74	198,99	1098,78	1347,23	27,58	41,22
День 5 /Пятница 1 неделя													
Завтрак													
Каша молочная пшеничная с маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,6	4,8	6	7,8	16,62	19,9	134,88	159,6	0	0
Кофейный напиток с молоком	414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				8,62	11,2	9,39	11,47	42,5	54,2	288,02	354,42	1,23	1,85
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови (с 1 марта)	42	30	50	0,95	1,58	4	5,5	0,6	1	42,2	59,82	1,46	2,25
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1

Макаронник с мясом		309	150	180	6,48	8	7,3	9,6	33,2	41,96	224,42	286,24	1,2	1,5
Хлеб ржано -пшеничный				50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из сухофруктов		394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:					15,415	19,844	16,98	21,86	73,22	95,86	511,46	659,85	9,55	12,99
Полдник														
Сырники из творога		245	50/10	80/20	4,3	6	6,8	8,9	19,6	31	141,84	228,1	0,22	0,36
Чай с сахаром и яблоками		412	150/8/8	180/10/10	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:					4,52	6,23	6,854	8,955	27,7	41,14	175,69	270,1	1,52	2,06
Итого за 1 день:					32,905	42,474	36,974	46,785	149,72	198,76	1051,52	1375,91	12,3	16,9
День 6 / Суббота 1 неделя														
Завтрак														
Суп молочный с клецками		105	150	180	4,9	5,9	6,2	7,43	19	24	151,4	186,47	1,22	1,46
Чай сладкий с молоком		413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с маслом и сыром		3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:					8,42	11,3	9,35	12,53	40,21	54,29	278,72	375,13	1,86	2,28
2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт		420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:					4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед														
Винегрет овощной		46	30	50	0,43	0,6	2,01	2,8	2,63	3,65	30,5	42,4	2,89	4
Суп картофельный с вермишелью с курицей со сметаной		88	180/10/7	200/12/8	4,25	4,72	5,75	6,3	10,17	11,3	109,43	120,78	12,87	14,3
Картофельное пюре		339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Биточки рыбные запеченные		271	50	70	5,5	6,3	4	5,13	3,9	5,46	73,6	93,21	1,8	2,36
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих яблок		390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:					15,388	18,832	17,168	20,452	74,2	92,71	513,07	630,4	39,98	46,4
Полдник														
Кондитерское изделие			25	50	1,77	3,55	3,8	7,55	10,77	21,55	124,2	168,35	0,13	0,26
Плоды или ягоды свежие		386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром и лимоном		412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:					2,33	4,12	4,194	7,945	27,2	40,02	195,79	248,09	1,53	2,06
Итого за 1 день:					30,488	39,452	36,142	45,427	147,91	194,58	1063,93	1345,16	43,37	50,74
День 7 / Понедельник 2 неделя														
Завтрак														
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом		199	150/5/5	180/7/7	3,8	4,2	4	5,1	12,05	14,2	99,4	119,5	1,52	1,75
Какао с молоком		416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с повидлом		2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:					8,78	11,1	9,46	12,52	42,32	54,1	288,38	372,1	1,59	1,85
2-ой завтрак														

Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Огурцы свежие (с 1 марта)	21/13	30	50	0,22	0,4	0,03	0,05	0,78	1,3	4,35	7,25	3	5
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	5,52	6,13	9,45	11,8	8,41	9,34	140,77	168,08	21,06	23,4
Картофель тушеный	144	120	150	2,42	2,66	5,1	6,5	26,3	31,08	160,78	193,46	20,9	27,7
Тефтели рыбные с сметанным соусом	277	50/10	70/10	4,6	5,3	1,8	2,1	3,2	3,7	47,4	54,9	0,88	1,3
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Кисель	400	150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Итого:				15,22	18,59	17,19	21,8	68,79	88,62	490,93	625,09	49,7	62
Полдник													
Сдоба обыкновенная	449	50	60	6,1	8,32	7,6	10,25	11,57	13,9	139,08	181,13	0,13	0,16
Фрукты или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,1	0,1
Итого:				6,64	8,86	7,99	10,64	27,9	32,23	208,72	260,17	0,33	0,36
Итого за 1 день:				30,64	38,55	34,64	44,96	154,01	192,95	1048,03	1329,36	51,62	64,21
День 8 / Вторник 2 неделя													
Завтрак													
Каша"Дружба" молочная со сливочным маслом	199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	6,4	8,2	12,96	17,94	121,52	162,36	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				8,04	10,6	9,79	11,87	38,84	52,24	274,66	357,18	2,85	3,8
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Салат картофельный с солеными огурцами	23	30	50	0,21	0,36	3,01	6	0,69	1,16	30,9	60,08	2,7	4,5
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	190/12/8	5,32	6,2	2,8	2,8	15,8	17	109,68	118	12,1	16
Макаронные изделия со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Котлета из говядины	299	50	70	4,1	5,1	5,58	7,9	6,7	11,24	93,42	136,46	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,4	19,592	16,388	22,03	73,09	95,48	503,57	661,24	19,42	26,14
Полдник													
Пирожок печеный с картофелем	406	60	60	4,9	4,9	6,3	6,3	13,1	13,1	128,7	128,7	4,2	4,2
Фрукты или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0

Итого:				5,24	5,24	6,64	6,64	36,43	39,43	226,44	238,44	4,3	4,3
Итого за 1 день:				33,03	40,632	36,568	45,04	154,66	194,71	1081,02	1348,4	26,57	34,24
День 9 / Среда 2 неделя													
Завтрак													
Пудинг из творога	249	130	150	5	5,74	5,97	7,08	18,58	20,29	148,05	167,84	0,72	0,77
Чай сладкий с молоком	413	180	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				8,52	11,14	9,12	12,18	39,79	50,58	275,37	356,5	1,36	1,59
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови (с 1 марта)	42	30	50	0,95	1,58	4	5,5	0,6	1	42,2	59,82	1,46	2,25
ПЦи из свежей капусты на мкб со сметаной	73	180/10/7	200/12/8	4,18	5,75	6,09	7,89	6,8	12	98,73	142,01	21,8	33,2
Плов из курицы	321	150	180	7,78	8,27	6,17	7,12	36,5	42,11	232,65	265,6	1,15	1,3
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				15,415	19,754	17,07	21,86	71,45	94,81	501,11	655,29	24,5	36,89
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,55	5,65	8,2	10,77	21,55	124,2	174,2	0,13	0,26
Плоды или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:				2,33	4,12	6,044	8,595	27,2	40,02	195,79	253,94	1,53	2,06
Итого за 1 день:				30,615	40,214	35,984	47,135	144,74	192,97	1048,62	1357,27	27,39	40,54
День 10 / Четверг 2 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	145/5/5	175/7/7	3,8	4,4	4,4	5,15	10,9	14,3	98,4	121,15	1,79	2,14
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,78	11,3	9,86	12,57	41,17	54,2	287,38	373,75	1,86	2,24
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Винегрет овощной	46	30	50	0,43	0,6	2,01	2,8	2,63	3,65	30,5	42,4	2,89	4
Суп-лапша домашняя с курицей и картофелем	88	180/10	200/12	4,5	4,6	4,99	6,3	15,34	15,54	124,27	137,26	9,5	10,22
Запеканка картофельная с мясом	308	150	180	6,6	8,7	8,3	9,6	20,4	24,6	182,7	219,6	24,8	28,5
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1

Кисель	400	150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Итого:				13,99	18	16,11	20,05	68,47	86,99	475,1	600,66	41,05	47,32
Полдник													
Оладьи со сгущенным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
Плоды или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				5,94	7,99	7,19	9,19	41,43	52,45	252,84	324,52	0,63	0,86
Итого за 1 день:				33,06	42,49	36,91	46,31	157,37	201,2	1091,67	1390,47	43,54	50,42
День 11/ Пятница 2 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	150	180	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	40/8	50/8	1,6	2,2	0,64	0,64	9,8	15,5	51,36	76,56	0,06	0,1
Итого:				8,72	11,3	9,23	11,61	38,58	49,7	271,3	347,48	2,13	2,95
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из свежих огурцов (с луком)	13	30	50	0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Курица тушенная в сметанно-томатном соусе	318	35/25	40/30	2,55	2,9	3,58	4,1	1,67	1,71	49,1	55,34	0,11	0,11
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих плодов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,438	19,692	17,168	22,05	70,71	93,15	487,2	635,63	12,33	16,25
Полдник													
Ватрушка с творогом	441	60	60	8	8	6,79	6,79	19	19	169,11	169,11	0,23	0,23
Плоды или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай с сахаром и яблоками	412	150/8/8	180/10/10	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:				8,56	8,57	7,184	7,185	35,43	37,47	240,7	248,85	1,63	2,03
Итого за 1 день:				32,718	39,562	33,582	42,81	159,72	198,32	1059,2	1303,96	16,09	21,23
День 12/ Суббота 2 неделя													
Завтрак													
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	2,24	3,69	4,55	5,5	16,62	19,94	116,39	144,02	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком	413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Батон нарезной		40	50	0,72	1,2	0,48	1,5	12,43	16,9	56,92	85,9	0	0
Яйцо вареное	227	40	40	3,8	3,8	2,72	2,72	0,29	0,29	40,84	40,84	0	0
Итого:				8,08	10,39	9,08	11,52	39,24	49,63	271,05	343,76	2,14	2,55
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0

