



Согласовано:
Заведующая МБДОУ "Верхне-Алькеевский детский сад"
Алькеевского муниципального района РТ
Яруллина Л. Ш.



Утверждаю:
Председатель СПСР "Эдем"
Гурпина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 14 часовым пребыванием детей

Наименование	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													
Суп молочный с крупой (пшенный)	101	150	180	5,41	6,99	6,7	8,04	16,92	19,8	105,89	128,76	1,36	1,63
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				11,38	14,69	15,54	17,95	46,82	58,2	336,49	409,89	2,43	3,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Картофельное пюре	339	100	130	2,28	2,96	3,77	4,72	13,92	18,09	104,96	128,3	18,2	21,87
Котлета мясная (Ясли)	299	50		8,36		6,44		6,7		114,37		0,4	
Сосиски отварные (сад)	291		50		8,83		8,66		10,98		170		0
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Кисель	359	120	150	0	0	0	0	19,44	24,3	61,98	87,48	0	0
Итого:				17,56	20,69	15	18,87	60,7	85,22	457,06	618,98	31,54	38,78
Полдник													
Булочка с повидлом		60	60	5,11	5,11	4,83	4,83	31,91	31,91	218,4	218,4	0,25	0,25
Чай с сахаром	411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				5,22	5,26	4,86	4,87	41,01	44,04	259,77	273,56	0,325	0,35
Итого за 1 день:				38,72	45,98	38,57	45,61	160,21	200,34	1138,4	1400,7	85,295	93,18

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 белокочанной капусты (до 1 марта) Салат овощной с яблоками(после 1 марта)	21/19	30	50	0,17	0,8	3,8	5	1,58	4,8	41,2	68	11	18,3
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	82	180/10/7	200/12/8	5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
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	3,8	4,3	5,27	6,6	3,21	4,5	75,47	94,6	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:				15,445	19,834	17,2	20,83	73,02	94,52	508,68	660,88	26,79	39,44
Полдник													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	7,55	10,77	21,55	84,7	169,35	0,13	0,26
Итого:				6,59	9,34	7,87	12,39	25,4	37,44	198,79	298,63	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,855	40,514	34,83	45,71	156,03	203,75	1060,06	1403,43	28,93	42,34
День 3 /Среда 1 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150	180	4,83	5,8	5,1	6,3	12,63	15,2	115,7	140,7	1,79	2,14
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	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,07	10,32	8,93	11,58	40,33	51	273,98	349,5	2,48	3,04
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 с яблоком (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с яблоком (после 1 марта)	41	30	50	0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и 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 говядины	321	150	190	8,22	9,16	6,7	7,5	27,8	34,1	204,38	240,54	0,95	1,1
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 яблок и изюма	390	150	180	0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8	2,4
Итого:				15,43	19,84	16,65	21,81	69,47	95,5	489,6	658,15	25,81	38,8
Полдник													

Булочка домашняя	452	50	60	4,7	6,3	6,55	8,8	17,01	20,4	145,79	186	0,15	0,15
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисель	411	150	200	0	0	0	0	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				5,04	6,64	6,89	9,14	33,34	38,73	215,43	265,04	0,34	0,35
Итого за 1 день:				32,89	42	36,22	47,03	149,44	192,79	1055,36	1364,23	28,63	42,19
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
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	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8	10,83	9,15	12,28	40,79	52,13	276,35	360,9	0,9	1,1
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	15	30	50	0,21	0,36	3,01	5,3	0,69	1,4	30,9	51,4	2,7	4,5
Суп картофельный с крупой (пшенный) 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
Рыба, запеченная с картофелем	264	150	180	8,5	10,03	8,2	8,9	23,1	28,4	200,2	233,82	11,6	14
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	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:				15,42	19,82	15,674	20,105	70,59	90,14	485,4	617,42	23,53	29,12
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,55	5,65	11,3	10,77	21,55	124,2	248,5	0,13	0,26
Кисломолочный продукт	420	180	180	5,2	5,2	4,5	4,5	7,56	7,56	91,54	91,54	0	0
Итого:				6,97	8,75	10,15	15,8	18,33	29,11	215,74	340,04	0,13	0,26
Итого на 1 день:				30,39	39,4	34,974	47,15	144,71	189,38	1037,49	1390,36	24,56	30,48
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" Витаминный" (до 1 марта) / салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	21/23	30	50	0,21	0,36	3,01	6	0,69	1,16	30,9	60,08	2,7	4,5
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
Птица, тушенная в соусе	318	35/25	40/40	2,44	2,75	4,86	6,4	4,8	5,11	72,7	89,04	4,3	5,4
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:				15,085	19,224	18,33	25,71	70,71	92,71	496,44	660,28	13,89	19,14
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
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				4,79	6,54	7,17	9,29	27,96	39,37	180,63	267,24	0,395	0,56
Итого за 1 день:				32,845	42,164	38,64	50,97	147,47	193,84	1041,44	1373,48	15,515	21,55
День 6 / Суббота 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,7	5,73	5,88	7,3	17,8	19,5	142,92	166,62	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:				8,22	11,13	9,03	12,4	39,01	49,79	270,24	355,28	1,86	2,28
2-ой завтрак													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Итого:				0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
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 (рисовый) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,3	5,45	4,29	5,2	24,79	27,5	154,97	178,6	12,77	14,2
Жаркое по- домашнему с говядиной	290	150	180	8,24	9,69	10,12	11,88	18,84	27,35	199,4	255,08	13,9	18,4
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:				15,338	19,752	17,168	21,952	69,82	93,71	495,2	651,47	33,59	42,14
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
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,46	9,09	7,89	12,39	25,4	37,44	238,29	297,63	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,018	39,972	34,088	46,742	149,93	200,14	1066,63	1381,28	39,48	49,28
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 моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови (после 1 марта)	42	30	50	0,95	1,58	4	5,5	0,6	1	42,2	59,82	1,46	2,25
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
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
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
Компот из 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:				15,158	19,892	17,278	21,622	70,7	91,2	499,04	639,63	47,76	54,99
Полдник													
Слойка домашняя	441	60	65	5,8	7,6	6,8	8,8	23,5	29,1	178,4	226	0,169	0,169
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	7,8	6,85	8,85	31,5	39,1	210,3	267,3	0,269	0,269
Итого за 1 день:				29,938	38,792	33,588	42,992	159,52	202,4	1057,72	1351,03	49,619	57,109
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" Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта)	21/15	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	200/12/8	5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
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
Котлета куриная	299	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	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:				15,388	19,822	16,268	20,942	73,95	92,53	504,01	652,95	19,52	26,16
Полдник													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1

Пирожок печеный с картофелем	406	60	65	4,9	5,3	6,3	8,8	13,1	17,1	128,7	168,8	4,2	4,55
Итого:				5,24	5,64	6,64	9,14	37,13	44,63	229,34	283,44	8,1	9,15
Итого за 1 день:				33,018	41,262	36,448	46,452	156,22	196,96	1084,36	1385,11	30,47	39,11
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													
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 картофеля со свежими огурцами	24	30	50	0,24	0,4	1	2,6	0,78	1,56	13,08	31,24	1,29	2,17
Суп-лапша домашняя с курицей	88	180/10	200/12	4,8	6,2	4,7	5,4	16,02	17,8	125,58	144,6	9,5	10,22
Рыба, запеченная в омлете	263	130	150	7,4	8,6	10,6	12,6	23,6	27,9	219,4	259,4	0,9	1
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:				14,945	19,354	17,11	21,95	67,95	86,96	485,59	623,1	11,78	13,53
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
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,59	9,34	7,87	8,62	31,28	49,19	222,29	345,78	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,055	39,834	34,1	42,75	154,02	204,73	1043,25	1397,38	13,37	15,48
День 10 / Четверг 2 неделя													
Завтрак													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,6	4,3	4,2	5,04	12,01	14,4	100,24	120,16	1,45	1,89
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:				8,58	11,2	9,66	12,46	42,28	54,3	289,22	372,76	1,52	1,99
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
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и 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
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

Гуляш из отварного мяса	293	35/25	40/35	3,1	3,3	3,38	3,4	10,1	10,15	83,22	84,4	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
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:				14,84	19,83	17,124	22,045	67,83	93,48	469,03	632,68	26,45	39,6
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
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				5,89	7,99	7,17	9,19	33,46	42,49	221,99	284,62	0,615	0,86
Итого за 1 день:				33,66	44,22	37,704	48,195	149,87	197,83	1056,59	1381,6	28,585	42,45
День 11/ Пятница 2 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	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 моркови с яблоками (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта)	41	30	50	0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2
Суп с клецками с курицей со сметаной	91	180/10/7	200/12/8	4,77	6,2	4,08	5,1	16,02	17,8	119,88	141,9	9,5	10,22
Плов из птицы	321	150	190	7,6	8,7	8	9,6	24,4	30,9	200	244,8	4,46	4,98
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:				15,328	19,732	16,018	21,202	71,79	93,4	492,67	643,69	19,38	22,24
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,8	5,65	11,3	10,77	21,55	124,2	216,5	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,46	9,34	9,74	16,14	25,4	37,44	238,29	345,78	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,508	40,372	34,988	47,15	150,77	198,54	1062,26	1379,83	21,74	25,55
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 отварное	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													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Итого:				0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Обед													
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	35	30	50	0,49	0,83	3,03	5,05	3	4,66	41,4	67,4	2,7	4,5
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
Макароны отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,43	24,4	28,38	148,74	156,67	0	0
Фрикадельки мясные с соусом	305	50/10	60/20	3,3	5,05	4,4	5,7	2,9	4,2	64,4	88,1	0,69	0,98
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	19,824	17,17	21,94	69,72	90,14	499,38	625,96	10,28	14,72
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	7,55	16,65	21,55	108,2	169,35	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,59	9,34	7,87	12,39	31,28	37,44	222,29	298,63	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,095	39,554	33,5	45,85	155,94	196,41	1037,96	1345,25	16,45	22,13
Итого за 12 дней:				377,322	490,55	426,06	558,23	1827,24	2375,3	12678,7	16541,6	344,334	442,68
Усредненные данные на 1 день:				31,4435	40,88	35,505	46,519	152,27	197,94	1056,56	1378,47	28,6945	36,89
% ккал от суточной нормы:													
Витамины													
		B1	B2	A	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
Итого (1-3 года)/ (3-7 лет) за 12 дней:		7,06/8,08	8,04/8,05	3999/4477	90,9/89,5	7188/8140	6290/7200	720/1790	91/91	3588/5368	0,6/0,95	0,17/0,24	12,45/18,2
Усредненные данные на 1 день:		0,59/0,67	0,67/0,67	333,5/373	7,57/7,46	599/678,3	524,2/600	60/149,2	7,58/7,58	299/447,3	0,05/0,08	0,0014/0,02	1,04/1,52