

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №11» г. Сосногорска
От «24» февраля 2022г. №_20- ОД
А.С.Ульшина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**питания детей муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №11» г. Сосногорска**

Примерное десятидневное цикличное меню для питания детей в МБДОУ "Детский сад №11" г. Сосногорска

Категория: Дети 3-7 лет Весна -Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200,	11,14	12,01	27,25	261,59	0,162	206
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
ЗАВТРАК	печенье	25	0,	0,	0,	0	0	2233
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ОБЕД	Салат из свеклы	50,	0,68	3,71	2,83	47,46	12,252	14
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200,	5,12	5,35	16,12	141	5,825	81
ОБЕД	птица тушеная	150,	15,97	17,42	27,2	315,78	11,675	301
ОБЕД	Греча отварная	130,	4,19	5,42	24,77	156	0	205
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120,	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215
ПОЛДНИК	Компот из ягод	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	374
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,18	62,27	209,62	1599,15	41,584	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200,	15,28	12,22	43,52	195,79	22,575	188
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180,	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	50	5,56	7,89	16,1	160	0,08	3
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	5,8	5,	8,	100	1,4	401
ОБЕД	Помидоры свежие	50,	0,44	0,1	1,96	9	8,02	70
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200,	1,75	4,88	8,48	84,75	18,475	67
ОБЕД	Картофельное пюре	130,	2,2	8,5	21,5	169,3	141	318
ОБЕД	Оладьи печеночные	80,	12,08	3,92	8,21	116	2,62	258
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	запеканка из творога	150,	34,28	30,35	35,43	224,47	0,45	237
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	5,8	5,	8,	100	1,4	393
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			93,13	82,78	229,8	1560,1	197,816	

День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная с маслом и сахаром	200,	5,26	5,47	29,05	186,75	0	168a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180,	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,41	6,42	14,18	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ОБЕД	Огурец свежий	50,	1,5	5,05	7,5	80	2,69	113
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200,	8,6	8,4	14,33	167,25	9,1	87
ОБЕД	Голубцы ленивые с соусом	110,	13,63	13,25	5,63	228,29	19,87	118
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	24,24	100,2	2,58	372a
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100,	6,4	2,24	40,32	256,66	0,224	454
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,64	45,61	196,21	1460,43	46,084	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп(рис, пшено)	200,	8,84	9,5	37,85	172,9	1,044	177
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,28	3,58	26,25	146,37	0,435	2
ЗАВТРАК 2	Снежок	200	5,8	5,	8,	100	1,4	401
ОБЕД	Икра свекольная	50,	0,4	0.8	1,	11,5	6,6	13
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,	6,63	5,17	15,45	135	11,2	83
ОБЕД	Котлеты рубленые с соусом	80,	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	130,	6,5	1,7	46,2	230,9	0	205
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	100,	6,4	2,24	40,32	206,66	0,224	229
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,71	37,55	269,03	1548,57	24,583	

День 5								
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	200,	17,12	12,7	41,42	348,38	24,2	414
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180,	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,41	6,42	14,18	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ОБЕД	Салат из пекинской капусты с кукурузой	50,	2,2	5,5	2,59	69	5,89	7
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200,	5,12	5,35	16,12	141	5,825	81
ОБЕД	Пюре картофельное	130,	1,8	3,5	14,6	96,6	0	315
ОБЕД	Котлеты рыбные запеченные с соусом	80,	9,76	10,86	8,42	170,66	0,224	255
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	150,	2,03	9,24	11,54	137,4	19,875	45
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,36	57,65	213,81	1586,4	67,734	
День 6								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120,	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
ЗАВТРАК	печенье	25	0,	0,	0,	0	0	2233
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	50,	0,4	1,5	8,5	48	5,58	35
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200,	8,6	8,4	14,33	167,25	9,1	80
ОБЕД	Рулет с луком и яйцами, соус	100,	18,65	15,38	14,67	172,5	5,1	295
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	130,	6,5	1,7	46,2	230,9	0	205
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	140,	8,46	13,53	45,69	337,84	0,4	449
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,97	58,41	191,32	1415,81	30,75	

День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная	200,	4,77	5,17	25,47	167,22	1,764	177
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180,	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45	0,08	3
ЗАВТРАК 2	Йогурт	200	1,	0,	20,2	85,34	4	401
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50,	0,1	0,4	1,4	7,5	5,58	20
ОБЕД	Суп рыбный	200,	1,62	5,07	13,05	104,25	7,55	73
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200,	30,6	7,85	27,2	301,47	10,675	276
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	24,24	100,2	2,58	372a
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	150,	35,23	28,88	52,8	270	1,825	233
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	374
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,32	94,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			90,16	61,09	264,68	1627,14	36,85	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша овсяная	200,	4,34	4,57	15,16	169,16	0,828	94
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180,	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,41	6,42	14,18	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100	1,5	0,5	21,	95	10	368g
ОБЕД	Рассольник	200,	8,6	8,4	14,33	167,25	9,1	87
ОБЕД	Тефтели мясные	80,	35,	17,27	17,33	238,1	12,4	286
ОБЕД	Капуста тушеная	130,	3,5	7,7	13,3	132,9	29,38	132
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Биточки картофельные	180,	4,95	9,28	23,72	197,5	40,925	139
ПОЛДНИК	Соус сметанный	30,	8,8	5,12	0,32	36,8	0	354
ПОЛДНИК	Сок	200	5,8	5,	8,	100	1,4	399
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			84,26	67,82	201,96	1627,73	105,733	

День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная с маслом и сахаром	200,	5,26	5,47	29,05	186,75	0	168a
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,28	3,58	26,25	146,37	0,435	2
ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	2	501
ОБЕД	икра кабачковая	50,	0,8	3,2	3,7	45,4	7,5	
ОБЕД	Борщ	200,	1,6	4,85	10,92	104,4	10,55	56
ОБЕД	Рис отварной	130,	2,9	0,7	32,4	150,8	0	315
ОБЕД	Тефтели рыбные, соус	80,	13,26	3,08	13,77	135,8	0,47	360
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40,	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	155,	4,95	9,28	23,72	197,5	40,925	137
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,49	31,1	231,01	1265,52	65,44	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром	200,	3,09	4,07	32,09	177	0	168
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180,	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,41	6,42	14,18	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	50,	0,9	7,3	4,5	81	4,632	31
ОБЕД	Суп с макаронными издел.	200,	2,8	3,4	23,5	129	5,75	39
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом, соус	200,	18,57	13,72	42,55	368,75	37,2	291
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Булочка с сыром	100,	11,3	28,6	49,	499	0	547
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,91	68,15	254,54	1809,03	59,602	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			614,81	572,43	2261,98	15499,88	676,176	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			61,481	57,243	226,198	1549,988	67,6176	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за		36155,	1302,91	1197,33	8173,97	34581,14	1150,36	
плановый период в % от калорийности		1807,75	65,146	59,867	408,699	1798,16	57,5182	
			15,94	14,65	8173,97	423,06	14,07	

Примерное десятидневное циклическое меню для питания детей в МБДОУ "Детский сад №11" г. Сосногорска

Категория: Дети 1-3 лет весна - лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150,	11,14	12,01	27,25	231,59	0,162	206
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
ЗАВТРАК	печенье	25	0,	0,	0,	0	0	2233
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100,	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ОБЕД	Салат из свёклы	40,	0,6	0,1	2,2	11,6	3,65	14
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150,	5,12	5,35	16,12	141	5,825	81
ОБЕД	птица тушеная	80,	15,97	17,42	27,2	315,78	11,675	301
ОБЕД	Греча отварная	110,	4,6	1,2	20,4	111	0	205
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150,	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100,	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215
ПОЛДНИК	Компот из апельсинов или мандаринов	150,	0,56	0,06	30,2	23,6	1,1	374
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30,	3,16	0,4	19,32	84,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,51	54,44	204,62	1368,29	32,982	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшенная	150,	4,2	5,	44279,	160	22,575	417
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150,	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40,	5,26	7,64	16,18	134,45	0,08	3
ЗАВТРАК 2	Кефир	150,	5,8	5,	8,	100	1,4	401
ОБЕД	Помидоры свежие	40,	0,2	0,	1,3	4,9	6,02	18
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150,	6,63	5,17	15,45	115	11,2	67
ОБЕД	Шницель рыбный натуральный с соусом	60 / 20	12,08	3,92	8,21	116	2,62	258
ОБЕД	Картофельное пюре	110,	2,2	2,6	15,8	95,7	14,9	125
ОБЕД	Соус сметанный	25,	8,8	5,12	0,32	36,8	0	354
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150,	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
ПОЛДНИК	запеканка творожная	150,	12,97	8,58	9,42	172,26	0,25	81
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150,	5,8	5,	8,	100	1,4	396
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	25,	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	35,	3,16	0,4	19,32	84,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73,88	52,95	44440,28	1415,9	62,241	

День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная с маслом и сахаром	150,	4,67	4,86	20,94	146	0	168a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150,	4,2	3,62	17,28	108,66	1,6	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,41	6,42	14,18	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100,	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ОБЕД	Икра свекольная	40,	0,6	0,8	4,1	25,07	1,44	113
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150,	8,6	8,4	14,33	147,25	9,1	87
ОБЕД	Голубцы ленивые с соусом	120,	10,22	9,94	4,22	171,22	14,9	118
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150,	0,44	0,16	24,24	100,2	2,58	372a
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100,	6,4	2,24	40,32	256,66	0,224	454
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150,	0,06	0,02	9,32	97,34	0,02	394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,74	37,44	183,29	1302,61	39,864	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп(рис, пшено)	150,	4,5	2,9	18,2	117	1,044	177
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150,	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	40,	2,28	3,58	26,25	126,37	0,435	2
ЗАВТРАК 2	Снежок	150,	5,8	5,	8,	100	1,4	401
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40,	0,2	0,5	0,7	8	2,85	13
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,	8,6	8,4	14,33	167,25	9,1	83
ОБЕД	Котлеты рубленые с соусом	60 / 30	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110,	5,5	1,4	39,1	195,4	0	205
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150,	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сгущен. молоком	150 / 30	6,4	2,24	40,32	206,66	0,224	229
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	35,	3,16	0,4	19,32	84,4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150,	0,06	0,02	9,32	97,34	0,02	394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,14	34,38	240,86	1505,92	18,733	

День 5								
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	150,	4,5	2,9	18,2	117	24,2	414
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150,	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,41	6,42	14,18	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100,	1,5	0,5	21,	65	10	368г
ОБЕД	Салат из пекинской капусты с кукурузой	40,	0,6	1,8	1,9	18	1,38	17
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150,	1,62	5,07	13,05	104,25	7,55	81
ОБЕД	Пюре картофельное	110,	2,3	0,9	16,2	82,5	21,798	321
ОБЕД	Котлеты рыбные запеченные с соусом	60 / 30	9,76	10,86	8,42	170,66	0,224	255
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150,	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	120,	2,03	9,24	11,54	137,4	19,875	45
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	35,	3,16	0,4	19,32	84,4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,14	41,27	188,43	1203,17	86,747	
День 6								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130,	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
ЗАВТРАК	Печенье	25	0,	0,	0,	0	0	2233
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100,	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	40,	1,2	3,4	3,1	38	5,58	35
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150,	1,26	3,45	6,87	67,04	6,66	27
ОБЕД	Рулет с луком и яйцом, соус	60 / 30	18,65	15,38	14,67	152,5	5,1	295
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110,	5,5	1,4	39,1	195,4	0	205
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150,	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	80,	4,46	7,53	25,69	157,84	0,2	449
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150,	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,57	49,08	162,7	1105,66	31,25	

День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная	150,	3,5	2,3	14,9	93,8	1,764	177
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150,	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40,	5,26	7,64	16,18	134,45	0,08	3
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150,	1,	0,	20,2	85,34	4	401
ОБЕД	Рассольник	150,	5,12	5,35	16,12	100,25	5,825	73
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170,	30,6	7,85	27,2	301,47	10,675	276
ОБЕД	Огурец свежий	40,	0,3	0,	1,1	6	1,44	41
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150,	0,44	0,16	24,24	100,2	2,58	372a
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	120,	35,23	28,88	52,8	240	1,825	233
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	25,	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ПОЛДНИК	Кисель	150,	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	374
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	35,	3,16	0,4	19,32	84,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			92,59	58,1	256,88	1377,97	30,985	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша овсяная	150,	2,9	4,8	14,9	111	0,828	94
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150,	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,41	6,42	14,18	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ОБЕД	Суп рыбный	150,	8,6	8,4	14,33	167,25	9,1	87
ОБЕД	Тефтели мясные, соус томатный	60 / 30	35,	17,27	17,33	218,1	12,4	286
ОБЕД	Капуста тушеная	110,	3,	6,5	11,2	112,4	40,925	132
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150,	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
ПОЛДНИК	Биточки картофельные	150,	4,95	9,28	23,72	197,5	40,925	139
ПОЛДНИК	Соус сметанный	25,	8,8	5,12	0,32	36,8	0	354
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	35,	3,16	0,4	19,32	84,4	0	701
ПОЛДНИК	Сок	150,	5,8	5,	8,	100	1,4	399
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			82,32	66,85	199,6	1509,07	117,278	

День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная с маслом и сахаром	150,	17,3	2,	101,9	353	0	168a
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150,	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	40,	2,28	3,58	26,25	146,37	0,435	2
ЗАВТРАК 2	Кефир	150,	1,	0,	20,2	85,34	4	401
ОБЕД	Икра кабачковая	30,	0,26	1,53	0,78	21,39	3,75	19
ОБЕД	Борщ	150,	1,6	4,85	10,92	104,4	10,55	56
ОБЕД	Рис отварной	110,	1,	0,1	10,5	47,2	0	315
ОБЕД	Тефтели рыбные с соусом	100,	8,84	2,05	9,18	90,53	0,31	360
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150,	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	59,6	0	700
Полдник	Рагу из овощей	155,	4,95	9,28	23,72	197,5	40,925	137
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	35,	3,16	0,4	19,32	84,4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,67	24,33	284,55	1259,84	59,78	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром	150,	5,4	6,5	21,5	165,9	0	168
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150,	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,41	6,42	14,18	120,68	0	1
ЗАВТРАК 2	плоды свежие	100,	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	40,	0,94	3,67	8,12	69,24	4,632	31
ОБЕД	Суп с макаронными издел.	150,	1,7	2,1	14,1	77	5,75	39
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом	150 /30	18,57	13,72	42,55	368,75	37,2	291
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150,	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	35,	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК	Биточки манные	110,	6,39	4,69	37,81	219	0,36	144
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	25,	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150,	0,06	0,02	9,32	37,34	0,49	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,83	43,1	230,96	1484,62	60,528	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			562,39	461,94	46392,17	13533,05	540,388	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			56,239	46,194	4639,217	1353,305	54,0388	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		36155,	1302,91	1197,33	8173,97	34581,14	1150,363	
		1807,75	65,146	59,867	408,699	1798,16	57,51815	
			15,94	14,65	8173,97	423,06	14,07	
