

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменная средняя общеобразовательная школа»
628116 Тюменская область, Октябрьский район, п.Каменное,
ул.Лесная, 2А. Тел. 9-63-40
e-mail: Kamennaya_school@oktregion.ru

СОГЛАСОВАНО:

Медицинская сестра

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Каменная средняя общеобразовательная школа"

_____ Н.С. Чернышова

Примерное 10-дневное меню для детей дошкольного возраста (зима)

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	150	8,56	14,12	31,52	213,55	1,42	253
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	6,7	9,5	9,9	102	0,1	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	18,14	26,05	55,73	386,65	2,69	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ряженка, йогурт	150	5,22	4,5	7,2	75	1,26	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	5,22	4,5	7,2	75	1,26	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и яблок	40	0,31	4,59	2,56	46,8	5,985	32
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	6,6	152
ОБЕД	Рис отварной	120	3,69	6,08	33,81	163,68	0	419
ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	6,65	3,6	3,15	61,29	2,35	349
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,	26,1	109,8	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	70,25	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	21,67	17,35	129,88	540,82	14,935	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	0,92	171
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4,32	1,98	47,72	226,33	0,117	559
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0,09	0,	13,5	54	0	503
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,8	49,2	46,64	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	17,71	8,04	129,4	426,33	1,037	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	62,74	55,94	322,21	1428,8	19,922	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	5,26	11,66	25,06	169,65	1,32	266
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	3,24	2,97	22,5	108	1,17	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,6	16,7	10,	147,75	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	10,1	31,33	57,56	425,4	2,49	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,8	0,4	8,1	57	180	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,8	0,4	8,1	47	180	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,5	4,55	4,1	52,8	1,44	19
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	136
ОБЕД	Овощное рагу с баклажанами	120	3,	8,5	12,8	116	8,8	205
ОБЕД	Сердце в соусе	60	17,01	9,38	2,87	140,4	1,26	408
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,	24,3	99	0,45	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	70,25	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	30,3	26,79	102,89	556,05	19,29	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные	150	6,08	6,3	33,6	215,25	0,375	296
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	45	0,58	4,86	3,06	58,5	3,78	82
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,	13,5	54	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,8	49,2	46,64	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395	14,35	11,96	99,36	374,59	4,155	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	55,55	70,48	267,91	1413,04	205,94	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	6,2	7,46	37,	180	1,3	271
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,35	1,17	14,31	60,75	1,17	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	1,7	4,3	32,6	98,15	0,2	101
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	9,25	12,93	83,91	338,90	2,67	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,8	0,18	5,22	64,8	1,8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	1,8	0,18	5,22	64,8	1,8	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,31	4,55	0,	40,8	2,25	36
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	147
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	150	8,15	8,22	6,61	266	1,4	382
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	70,25	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	17,91	17,73	82,01	656,75	28,87	
ПОЛДНИК	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	6,32	159
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	4,78	8,52	45,85	238,57	0	598
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,	13,5	54	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,8	49,2	46,83	0	114

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	19,85	15,1	121,39	472,4	6,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	48,81	45,94	292,53	1403,25	39,66	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,8	9,46	35,8	212,7	1,46	273
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	6,7	9,5	9,9	102	0,1	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	17,38	21,39	60,01	385,8	2,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	95	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	95	10	
ОБЕД	Салат из редьки и моркови	40	0,72	2,29	2,56	30	6,165	50
ОБЕД	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	9,98	137
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	5,65	0,67	29,04	122,6	0,015	297
ОБЕД	Язык отварной	70	16,94	10,64	0,	153,8	0	407
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	63	538
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	70,25	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	33,2	18,83	111,56	548,95	79,16	
ПОЛДНИК	Рис отварной	120	3,69	6,08	33,81	163,68	0	419
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	351
ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	65,25	1,17	507
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,8	49,2	46,83	0	114
ПОЛДНИК	Вафли	20	1,96	2,31	54,11	70	0	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	24,33	11,83	159,5	424,86	1,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	75,31	52,45	340,87	1454,61	93,34	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	130	6,4	11,4	35,76	271,2	1,42	261
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	8,95	25,07	57,57	370,47	2,59	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,9	0,	22,86	84	7,2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,9	0,	22,86	84	7,2	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	40	0,94	4,55	4,19	61,2	11,52	1
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	3,92	4,28	16,12	118,6	4,66	150
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	11,4	10,46	49,44	337,4	0	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	60	12,02	12,83	2,45	173,25	0,758	373
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,	18,09	72,9	0,72	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	36,15	32,92	139,49	590,17	17,658	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	80	13,44	15,24	21,	274,8	0,24	335
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с кабачками	120	2,78	8,02	12,6	133,5	10,65	202

ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,	13,5	54	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	23,91	24,06	96,3	390,84	10,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	69,91	82,05	316,22	1435,48	38,338	
День 6								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	0,92	171
ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	150	4,5	3,96	28,53	167,4	1,53	509
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	20	1,2	12,5	7,5	147	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	11,4	21,72	55,01	383,5	2,45	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	95	38	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,8	0,2	7,5	95	38	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	40	0,5	3,24	1,58	37,35	5,67	35
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	1,32	3,88	5,6	62,6	10,86	131
ОБЕД	Плов из отварной говядины	150	5,29	5,21	13,78	123,2	0,112	375
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,45	0,18	29,16	119,7	1,8	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	15,16	13,31	99,32	549,75	18,442	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	9,7	156
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	70	5,13	5,26	24,27	165,03	2,164	549
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0,	13,68	54,9	1,26	505
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	20,7	9,92	99,27	381,57	13,124	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	48,06	45,15	261,1	1409,82	72,016	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	7,4	7,48	36,5	243	1,34	270
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
ЗАВТРАК	Бутерброд с икрой кеты зернистой	30	4,7	3,1	10,	87	0,2	105
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	13,45	11,75	60,81	375,57	2,71	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	27,36	122,4	7,2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,54	0,18	27,36	80,1	7,2	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	2,21	4,19	3,33	59,85	4,545	58
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,3	162
ОБЕД	Азу	150	5,71	6,12	7,28	107,05	3,102	370
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	18,01	15,75	90,91	525,35	18,387	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	120	5,95	5,81	2,8	87,5	8,68	377
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	70	4,2	1,98	25,9	137,67	0	560

ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,09	0,	13,5	54	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	17,84	8,59	91,4	438,63	8,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	49,84	36,27	270,48	1419,65	36,977	
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,7	4,3	32,6	176	0,2	101
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	9,4	11,89	63,43	320,24	2,65	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	5,22	4,5	7,2	75	1,26	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	6,72	5,	28,2	75	11,26	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,85	4,55	2,66	54,9	2,07	27
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	12,56	148
ОБЕД	Картофельное пюре	120	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,	26,1	109,8	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	28,26	27,72	116,54	546,28	19,73	
ПОЛДНИК	Рис отварной	120	3,69	6,08	33,81	204,6	0	419
ПОЛДНИК	Оладьи из печени по-кунцевски	60	12,11	8,19	8,26	155,4	5,04	404
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,	13,5	54	0	502
ПОЛДНИК	Пряники	20	4,13	3,29	52,5	256,2	0	608
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	20,02	17,56	108,07	470,92	5,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	64,4	62,17	316,24	1412,44	38,68	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38	268
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	20	1,6	16,7	10,	197	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,04	27,13	63,36	389,15	2,55	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	22,68	63	5,4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	1,98	0,18	22,68	63	5,4	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с перцем	40	0,45	4,55	1,53	49,05	19,17	33
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	8,86	154
ОБЕД	Рагу из овощей	150	3,	8,02	12,75	135	11,475	201
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,	24,3	99	0,45	527

ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	13,26	15,73	99,54	519,92	39,955	
ПОЛДНИК	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,39	3,11	9,85	72,9	4,59	69
ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	60	3,68	5,73	25,07	166,69	0,569	557
ПОЛДНИК	Йогурт	115	9,	5,76	15,3	156,6	1,08	536
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	21,67	15,4	99,42	454,52	6,239	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	47,95	58,44	285,	1426,59	54,144	
День 10								
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	20	5,	8,1	7,4	123	0,1	97
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,54	8,62	32,4	229,4	1,54	274
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,	13,5	54	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,63	16,72	53,3	351,07	1,64	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150				32		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	0,9	0,2	8,1	75	60	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	40	0,36	4,55	0,94	45,9	3,15	37
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13,	97	6,14	139
ОБЕД	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	25,5	428
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	60	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	2,97	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	27,88	27,38	101,59	493,5	37,76	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	110	19,2	20,16	19,12	340	0,48	319
ПОЛДНИК	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
ПОЛДНИК	Печенье	20	5,25	6,86	52,08	291,9	0	609
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	150	0,09	0,	13,5	54	0	503
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	34,04	28,12	140,2	482,87	35,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	73,45	72,42	303,19	1402,44	134,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15540	596,02	581,31	2975,75	14206,12	733,89	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1554	59,602	58,131	297,575	1420,61	73,389	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,05	2,97	15,22	14206,12	3,75	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витами	№
-------	--------------------	-------	---------------------	----------------	--------	---

пищи	наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	н С	рецепт
День 1								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	10,7	17,65	39,4	359,25	1,775	253
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	20,6	29,85	65,2	502,4	3,175	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5,	8,	100	1,4	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,8	5,	8,	100	1,4	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,42	6,12	3,42	70,2	7,98	32
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	8,25	152
ОБЕД	Рис отварной	150	4,43	7,29	40,57	245,52	0	419
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,6	4,11	3,6	81,71	2,686	349
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,	29,	122	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	24,15	21,17	144,62	730,26	18,916	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	80	4,93	2,27	54,53	258,67	0,133	559
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,1	0,	15,	60	0	503
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	19,75	9,65	142,45	501,17	1,283	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	70,3	65,67	360,27	1833,83	24,774	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	6,58	14,57	31,32	282,75	1,65	266
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,	144	1,3	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,6	16,7	10,	197	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	11,78	34,57	66,32	517,2	2,95	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,8	0,4	8,1	57	180	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,8	0,4	8,1	57	180	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	1,92	19
ОБЕД	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	9,175	136
ОБЕД	Овощное рагу с баклажанами	150	3,6	10,2	15,36	174	10,56	205
ОБЕД	Сердце в соусе	80	19,44	10,72	3,28	187,2	1,44	408
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,	27,	110	0,5	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	33,98	32,23	112,32	768,9	23,595	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные	180	7,29	7,56	40,32	258,3	0,45	296
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	82

ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,1	0,	15,	60	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	15,77	14,84	108,6	466,55	5,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	62,33	82,04	295,34	1809,65	212,04	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,75	9,33	46,25	300	1,625	271
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,7	4,3	32,6	176	0,2	101
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	10,95	14,93	94,75	438,34	3,125	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,	0,2	5,8	72	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	2,	0,2	5,8	72	2	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	0,	61,2	3	36
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	18,475	147
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	180	9,32	9,4	7,56	152	1,6	382
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	11,6	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	19,59	21,44	86,73	681,7	34,675	
ПОЛДНИК	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,9	159
ПОЛДНИК	Коржик молочный	80	5,47	9,73	52,4	318,67	0	598
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,1	0,	15,	60	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	22,4	17,76	132,65	615,17	7,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	54,94	54,33	319,93	1807,21	47,7	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,75	11,83	44,75	354,5	1,825	273
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	19,65	24,03	70,55	515,6	3,225	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	95	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	95	10	
ОБЕД	Салат из редьки и моркови	60	0,96	3,06	3,42	45	8,22	50
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,2	12,8	106,25	12,475	137
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	6,79	0,81	34,85	173,88	0,018	297
ОБЕД	Язык отварной	80	19,36	12,16	0,	187,2	0	407
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	70	538
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	37,48	22,33	123,07	729,19	90,713	

ПОЛДНИК	Рис отварной	150	4,43	7,29	40,57	245,52	0	419
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,32	351
ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	507
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ПОЛДНИК	Вафли	20	2,24	2,64	61,84	280	0	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	26,89	13,71	176,69	522,25	1,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1935	84,42	60,47	380,11	1862,04	105,56	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	8,	14,25	44,7	339	1,775	261
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	10,7	28,05	68,1	499,2	3,075	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,	0,	25,4	84	8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,	0,	25,4	84	8	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	15,36	1
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	4,9	5,35	20,15	148,25	5,825	150
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	14,25	13,08	61,8	421,75	0	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,8	198	0,867	373
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,	20,1	81	0,8	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	42,04	39,96	159,63	739,67	22,852	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	100	16,8	19,05	26,25	343,5	0,3	335
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с кабачками	180	3,33	9,63	15,12	160,2	12,78	202
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,1	0,	15,	60	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	27,83	29,48	105,57	519,45	13,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	81,57	97,49	358,7	1842,32	47,007	
День 6								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,	4,4	31,7	186	1,7	509
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	13,32	23,48	62,92	515,5	2,85	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,8	0,2	7,5	95	38	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,8	0,2	7,5	95	38	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	60	0,66	4,32	2,1	49,8	7,56	35
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,	78,25	13,575	131
ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	6,05	5,95	15,74	140,8	0,128	375
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	2	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	16,46	16,12	106,44	753,55	23,263	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	12,125	156
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	80	5,87	6,01	27,73	188,61	2,473	549
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,1	0,	15,2	61	1,4	505
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	23,42	11,63	107,28	463,36	15,998	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	54,	51,43	284,14	1827,41	80,111	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,25	9,35	45,62	303,75	1,675	270
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	506
ЗАВТРАК	Бутерброд с икрой кеты зернистой	30	4,7	3,1	10,	87	0,2	105
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	15,45	13,75	71,52	471,75	3,175	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	30,4	89	8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,6	0,2	30,4	89	8	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,8	6,06	58
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	0,375	162
ОБЕД	Азу	180	6,52	6,99	8,32	122,34	3,545	370
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	11,6	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	20,11	19,15	98,06	699,57	21,58	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	160	6,8	6,64	3,2	100	9,92	377
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	80	4,8	2,27	29,6	157,33	0	560
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,1	0,	15,	60	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	19,3	9,71	97,	566,58	9,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	55,46	42,81	296,98	1826,9	42,675	
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75	1,6	170
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	0,2	101
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	10,93	13,45	69,15	419,75	3,1	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5,	8,	100	1,4	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	7,3	5,5	29,	100	11,4	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	2,76	27
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,28	115,5	15,7	148
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12	434
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,	11,44	228,8	0	386

ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,	29,	122	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	31,84	33,18	128,08	720,2	24,58	
ПОЛДНИК	Рис отварной	150	4,43	7,29	40,57	245,52	0	419
ПОЛДНИК	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,84	9,36	9,44	177,6	5,76	404
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,1	0,	15,	60	0	502
ПОЛДНИК	Пряники	20	4,72	3,76	60,	292,8	0	608
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	23,09	20,41	125,01	585,65	5,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1990	73,16	72,54	351,24	1825,6	44,84	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	7,75	9,33	38,58	269,25	1,725	268
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,	144	1,3	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,6	16,7	10,	197	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	12,95	29,33	73,58	490,8	3,025	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,2	0,2	25,2	84	6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	2,2	0,2	25,2	84	6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,6	6,06	2,04	65,4	25,56	33
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	11,075	154
ОБЕД	Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	13,77	201
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,	27,	110	0,5	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	14,5	19,44	108,24	688,15	50,905	
ПОЛДНИК	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	6,12	69
ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	80	4,2	6,55	28,65	190,5	0,65	557
ПОЛДНИК	Йогурт	115	10,	6,4	17,	174	1,2	536
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,1	0,	15,	60	0	503
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	23,66	17,89	107,99	563,95	7,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	53,31	66,86	315,01	1826,9	67,9	
День 10								
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	30	5,	8,1	7,4	123	0,1	97
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,92	10,77	40,5	286,75	1,925	274
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,1	0,	15,	60	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	12,02	18,87	62,9	469,75	2,025	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,2	0,2	25,2	84	6	537

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	0,9	0,2	8,1	91	60	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,2	4,2	37
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	7,675	139
ОБЕД	Капуста тушеная	150	6,66	6,48	7,02	113,4	30,6	428
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,	11,44	228,8	0	386
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	3,3	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	31,33	32,79	110,27	651,45	45,775	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	24,	25,2	23,9	425	0,6	319
ПОЛДНИК	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
ПОЛДНИК	Печенье	20	6,	7,84	59,52	333,6	0	609
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,1	0,	15,	60	0	503
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	39,6	34,14	153,92	611,2	35,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	83,85	86,	335,19	1823,4	143,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17465	673,34	679,64	3296,91	18285,26	816	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1746,5	67,334	67,964	329,691	1828,53	81,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			3,06	3,08	14,96	18285,26	3,7	