

Категория: Дети от 1года до 3 лет

Основное (цикличное) меню

Прием пищи	Наименование блюда	техн карта	Выход блюда 1-3года	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 1 понедельник								
Завтрак	Какао	№6	180	5.6	5.6	22.8	163.1	
	Каша пшенная	№266	150	4.0	4.7	22.3	152.0	
	печенье		20	1.5	2.0	15.0	83.4	
итого за завтрак			350	11.12	12.25	60.1	398.44	
10:00	Фрукты		100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Салат из свежих помидоров	№18	40	0.3	3.4	1.5	38.0	
	Борщ со сметаной (мясной)	№26(30)	150	3.9	3.1	6.3	69.2	
	Плов с курицей	№70	180	7.4	4.6	21.0	152.7	
	Сок фруктовый	№442	150	0.8	0.2	14.9	64.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
		Аскорбиновая кислота на день						0.5
итого за обед			555	14.65	11.505	58.52	395.85	
полдник	Молоко	№123	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
	Ватрушка с творогом	№560	60	16.2	6.2	73.1	411.8	
Итого за полдник			210	20.55	9.97	80.32	492.8	
			1215	46.72	34.125	208.74	1334.09	
День 2 вторник								
Завтрак	Кофейный напиток	№12	180	4.3	4.3	22.4	143.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№3	32.5	4.4	7.7	9.2	125.6	
	Каша геркулесовая молочная	№253	150	4.9	5.7	21.2	156.1	

итого за завтрак				362.5	13.62	17.72	52.88	425.28
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Кукуруза десертная	к/к	40	0.9		4.5	23.2	
	Суп рыбный	№32	150	14.8	1.6	7.9	116.5	
	Тефтели рыбные	№63	70	16.8	4.7	3.9	123.9	
	Соус сметанный	№451	20	0.7	1.1	3.6	27.1	
	Пюре картофельное	№48	120	2.7	3.8	6.8	103.2	
	Компот из изюма	К/к	150	0.3	1.0	21.2	87.4	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
Кислота Аскорбиновая на день								0.5
итого за обед				585	38.47	12.43	62.6	552.65
полдник	Кисель из ягод	№518	150	0.2	0.0	14.3	57.1	
	Омлет	№76	60	4.7	5.4	1.9	75.0	
	Батон нарезной	к/к	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
Итого за полдник				240	7.16	6.37	31.57	210.65
итого				1287.5	59.65	36.92	156.85	1235.58

День 3 среда

Завтрак	Какао	№6	180	5.6	5.6	22.8	163.1	
	Каша рисовая молочная	№259	150	3.8	4.7	22.5	147.4	
	Батон с джемом		45	2.0	3.2	11.3	127.0	
итого за завтрак				375	11.39	13.46	56.63	437.44
10:00	Кисломолочный напиток	№21	150	6.0	4.8	6.3	100.5	
Обед	Салат из моркови (с01.03.салат из св. огурцов	№9стр90	40	0.5	4.0	4.2	54.7	
	Суп молочный с макаронными изделиями	№171	150	4.4	5.3	17.8	137.5	
	Каша гречневая рассыпчатая	№243	120	5.1	2.6	22.9	134.5	
	Гуляш из говядины	№373	60	8.5	4.6	5.9	99.4	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	150	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	

	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
итого за обед			555	20.84	16.89	77.89	544.38	
Полдник	Молоко	№123	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
	Запеканка из творога	№114	80	10.9	7.4	7.9	146.5	
Итого за полдник			230	15.25	11.15	15.1	227.5	
			1310	53.48	46.3	155.92	1309.82	

День 4 четверг

Завтрак	Каша манная молочная	№92	150	4.4	7.5	20.1	166.0	
	Кофейный напиток	№12	180	4.3	4.3	22.4	143.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№3	32.5	4.4	7.7	9.2	125.6	
итого за завтрак			362.50	13.09	19.48	51.78	435.20	
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	№20	40	0.6	4.0	6.5	64.6	
	Щи из свежей капусты с картофелем(мясной)	№147 (30)	150	8.1	9.9	5.0	142.5	
	Макароны отварные	№46	120	4.7	6.5	25.0	183.8	
	Котлета мясная	№72	60	9.5	8.9	3.7	133.2	
	Соус томатный	№462	20	0.5	0.7	3.7	22.6	
	Компот из свежих фруктов	№16	150	5.8	5.8	13.4	52.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
итого за обед			575	31.51	36.13	72.12	670.14	
полдник	Чай с сахаром , медом	№503	150	0.0	0.0	9.0	31.6	
	Салат картофельный с зеленым горошком	№23	100	3.1	11.4	10.7	157.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	1.6	0.2	10.6	51.0	
Итого за полдник			275	4.74	11.61	30.28	239.55	
			1312.50	49.74	67.62	163.98	1391.89	

День 5 пятница

Завтрак	Каша кукурузная молочная	№271	150	3.9	4.5	22.7	145.9	
	Какао	№6	180	5.6	5.6	22.8	163.1	
	Бутерброд с маслом сливочным	№1	25	1.8	6.1	11.4	108.7	
итого за завтрак			355	11.32	16.13	56.8	417.58	
10:00	Сок фруктовый	№442	150	0.8	0.2	14.9	64.5	
Обед								
	Суп крестьянский (куриный)	№39 (28)	150	2.0	2.0	8.2	69.6	
	Кура отварная измельченная	№54	60	13.4	8.5	0.0	139.3	
	Рагу овощное	№77	120	3.0	4.1	11.7	97.7	
	Яйцо отварное		42	2.6	2.5	0.1	33.6	
	Компот из свежих плодов или ягод	№526	150	0.2	0.2	11.2	45.4	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
итого за обед			707	23.58	17.71	57.2	502.39	
Полдник	Молоко	№123	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
	Коржик молочный	№279стр459	60	4.1	7.0	40.6	242.1	
Итого за полдник			210	8.44	10.77	47.8	323.1	
			1422	44.09	44.76	176.65	1307.57	

День 6 понедельник

Завтрак	Каша "дружба"	№266	150	4.0	4.7	22.3	152.0	
	Какао	№6	180	5.6	5.6	22.8	163.1	
	печенье		20	1.5	2.0	15.0	83.4	
итого за завтрак			350	11.12	12.25	60.1	398.44	
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Салат из свежих помидоров	№18	40	0.3	3.4	1.5	38.0	
	Свекольник со сметаной (мясной)	№36 (30)	150	2.3	2.1	6.1	52.7	
	Каша гречневая рассыпчатая	№243	120	5.1	2.6	22.9	134.5	

	Суфле из отварной говядины	№171стр313	60	14.0	13.9	4.0	197.0	
	Сок фруктовый	№442	150	0.8	0.2	14.9	64.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
итого за обед			555	24.73	22.47	64.16	558.01	
Полдник	Молоко	№123	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
	Сочник с творогом	№115	60	4.9	4.5	9.1	99.3	
Итого за полдник			210	9.21	8.25	16.3	180.34	
			1215	45.46	43.37	150.36	1183.79	

День 7 вторник

Завтрак	Каша гречневая	№254	150	4.8	4.9	19.9	143.0	
	Кофейный напиток	№12	180	4.3	4.3	22.4	143.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№3	32.5	4.4	7.7	9.2	125.6	
итого за завтрак			362.5	13.46	16.91	51.61	412.2	
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Кукуруза десертная	к/к	40.0	0.9		4.5	23.2	
	Суп рыбный	№32	150	14.8	1.6	7.9	116.5	
	Котлета рыбная	№62	60	16.3	4.7	3.9	123.9	
	Соус сметанный	№451	20	0.7	1.1	3.6	27.1	
	Пюре картофельное	№48	120	2.7	3.8	6.8	103.2	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	150	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
итого за обед			575.0	37.7	11.4	53.7	512.0	
Полдник	Винегрет овощной	№82	100	4.2	6.3	16.2	138.2	
	Кисель из ягод	№518	150	0.2	0.0	14.3	57.1	
	Хлеб пшеничный	к/к	25	1.6	0.2	10.6	51.0	
	Вафли		20	0.6	0.7	15.5	70.8	

Итого за полдник			295	6.57	7.27	56.56	317.09	
			1332.5	58.1	36.0	171.7	1288.3	
День 8 среда								
Завтрак	Каша ячневая молочная	№106	150	5.2	6.0	19.4	160.5	
	Какао	№6	180	5.6	5.6	22.8	163.1	
	Батон с джемом		45	2.0	3.2	11.3	127.0	
итого за завтрак			375	12.76	14.82	53.58	450.56	
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Яйцо отварное		42	2.6	2.5	0.1	33.6	
	Суп крестьянский (куриный)	№39 (28)	150	2.0	2.0	8.2	69.6	
	Капуста тушенная	№130	120	2.5	5.4	5.6	96.4	
	Кура отварная измельченная	№54	60	13.4	8.5	0.0	139.3	
	Компот из свежих фруктов	№16	150	5.8	5.8	13.4	52.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
итого за обед			557	28.59	24.54	42.11	462.33	
Полдник	Чай с лимоном	№504	150	0.1	0.0	8.4	33.6	
	Сырники из творога запеченные	№130	100	13.2	3.5	18.3	157.1	
	Сгущенка	№451	15	1.3	1.2	8.4	49.5	
Итого за полдник			265	14.63	4.61	35.17	240.19	
			1297	56.38	44.37	140.66	1200.08	
День 9 четверг								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	№253	150	4.9	5.7	21.2	156.1	
	Кофейный напиток	№12	180	4.3	4.3	22.4	143.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№3	32.5	4.4	7.7	9.2	125.6	
итого за завтрак			362.5	13.62	17.72	52.88	425.28	
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	

Обед	Зеленый горошек		40	0.9	0.1	2.0	12.4	
	Рассольник ленинградский (мясной)	№139 (30)	150	7.9	7.3	19.4	160.9	
	Жаркое по- домашнему	№68	180	14.9	13.5	15.7	252.5	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	150	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
	итого за обед			555	26.08	21.12	64.24	543.97
Полдник	Вермишель молочная	№93	150	5.0	6.8	27.0	140.3	
	Кисель из ягод	№518	150	0.2	0.0	14.3	57.0	
	Батон нарезной	к/к	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
Итого за полдник			330.00	7.45	7.65	56.70	275.88	
			1347.50	47.55	46.89	183.62	1292.13	

День 10 пятница

Завтрак	Каша манная молочная	№92	150	4.4	7.5	20.1	166.0	
	Какао	№6	180	5.6	5.6	22.8	163.1	
	Бутерброд с маслом сливочным	№1	25	1.8	6.1	11.4	108.7	
итого за завтрак			355	11.79	19.1	54.26	437.73	
10:00	Сок фруктовый	к/к	150	0.8	0.2	14.9	64.5	
Обед	Салат витаминный	№5	40	0.4	4.0	4.2	55.2	
	Суп гороховый (мясной)	№38 (30)	150	1.4	1.5	9.7	111.5	
	Макароны отварные	№46	120	4.7	6.5	25.0	183.8	
	Тефтели мясные	№74	60	7.6	5.7	3.9	101.2	
	Соус томатный	№462	20	0.5	0.7	3.7	22.6	
	Компот из свежих плодов или ягод	№526	150	0.2	0.2	11.2	45.4	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
итого за обед			575	17.03	18.88	72.53	591.04	
Полдник	Молоко	№123	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
	Ватрушка с повидлом	№289	60	7.1	2.6	41.8	219.1	

Итого за полдник		210	11.43	6.38	49.01	300.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	41	44.51	190.65	1393.34	0.5
ИТОГО за период			502.2	444.9	1699.1	12936.6	0.5
Среднее значение за период			50.2	44.5	169.9	1293.7	0.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3.9	3.4	13.1		

УТВЕРЖДАЮ
30.08.2024 Заведующий

Категория: Дети:3-7 года

10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	техн карта	Выход блюда 3-7	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 1 понедельник								
Завтрак	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Каша пшеничная	№273	200	6.3	6.9	26.9	194.3	
	печенье		20	1.5	2.0	15.0	83.4	
итого за завтрак			420	14	15.06	67.26	458.88	
10:00	Фрукты		100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Салат из свежих помидоров	№18	60	0.5	5.1	2.3	57.0	
	Борщ со сметаной (мясной)	№26(30)	200	5.2	4.1	8.4	92.3	
	Плов с курицей	№70	230	9.5	5.9	26.9	195.2	
	Сок фруктовый	№442	200	1.0	0.2	19.8	86.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
		Аскорбиновая кислота на день						0.5
			725	18.43	15.59	72.2	501.81	
полдник	Молоко	№123	200	5.8	5.0	9.6	108.0	
	Ватрушка с творогом	№560	80	21.6	8.3	97.5	549.1	
			280	27.41	13.33	107.07	657.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525	60.24	44.38	256.33	1664.77	0.5
День 2 ВТОРНИК								
Завтрак	Кофейный напиток	№12	200	4.8	4.8	24.9	159.6	

	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	43	6.5	11.4	13.7	185.7	
	Каша геркулесовая молочная	№253	200.00	6.7	11.0	22.6	216.4	
итого за завтрак			443.00	17.93	27.17	61.22	561.66	
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Кукуруза десертная	к/к	60	1.3		6.7	34.8	
	Суп рыбный	№32	200	19.7	2.1	10.6	155.3	
	Тефтели рыбные	№64	100	27.1	7.8	6.5	206.5	
	Соус сметанный	№451	30	1.1	1.7	5.3	40.7	
	Пюре картофельное	№48	150	3.4	4.7	27.7	128.9	
	Компот из изюма	К/к	200	0.4	0.1	28.3	116.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
			775	55.3	16.67	99.78	754.14	
полдник	Кисель из ягод	№518	200	0.2	0.0	19.0	76.1	
	Омлет	№76	80	6.3	7.3	2.6	100.0	
	Батон нарезной	к/к	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
			310	8.78	8.19	36.96	254.66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1628.00	82.41	52.43	207.76	1617.46	0.5
день 3 СРЕДА								
Завтрак	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Каша рисовая молочная	№259	200	5.0	6.2	30.0	196.5	
	Батон с джемом		45	2.0	3.2	11.3	127.0	
итого за завтрак			445	13.27	15.63	66.66	504.68	
10:00	Кисломолочный напиток	№22	180	7.2	5.8	7.6	120.6	
Обед	Салат из моркови (с01.03.салат из св. огурцов	№9стр90	60	0.7	6.1	6.2	82.1	
	Суп молочный с макаронными изделиями	№171	200	5.9	7.1	23.8	183.3	
	Каша гречневая рассыпчатая	№243	150	6.3	3.2	28.6	168.2	

	Гуляш из говядины	№373	90	12.7	6.9	8.8	149.2	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	180	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
			715	28.02	23.6	94.55	700.96	
Полдник	Молоко	№123	200	5.8	5.0	9.6	108.0	
	Запеканка из творога	№114	100	13.6	9.3	9.9	183.1	
			300	19.4	14.3	19.5	291.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1640	67.89	59.29	188.27	1617.34	0.5
День 4 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Каша манная молочная	№92	200	5.9	10.0	26.8	221.4	
	Кофейный напиток	№12	200	4.8	4.8	24.9	159.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	43	6.5	11.4	13.7	185.7	
итого за завтрак			443	17.13	26.13	65.38	566.64	
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.3	10.3	47.0	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	№20	60	0.9	6.0	9.8	96.9	
	Щи из свежей капусты с картофелем(мясной)	№147 (30)	200	10.8	13.2	6.7	190.0	
	Макаронны отварные	№46	150	5.9	8.1	31.3	229.8	
	Котлета из говядины	№72	70	11.1	10.4	4.3	155.4	
	Соус томатный	№462	30	0.8	1.0	5.5	33.9	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Компот из свежих фруктов	№16	200	7.8	7.8	17.9	69.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
			745	39.57	46.83	90.24	846.81	
полдник	Чай с сахаром ,медом	№503	200	0.0	0.0	11.0	42.1	
	Салат картофельный с зеленым горошком	№23	150	4.6	17.1	16.1	235.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	

			385	6.9	17.37	41.92	348.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1673	64	90.63	207.84	1809.41	0.5

День 5 ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша кукурузная молочная	№271	200	5.2	6.0	30.2	194.5	
	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Бутерброд с маслом	№2	32	2.3	7.8	14.5	139.1	
Итого за завтрак			432	13.76	19.94	70.07	514.74	
10:00	Сок фруктовый	№442	200	1.0	0.2	19.8	86.0	
Обед								
	Суп крестьянский (куриный)	№40(30)	200	1.9	2.5	15.7	85.2	
	Рагу овощное	№78	150	3.8	5.1	14.7	122.2	
	Кура отварная измельченная	№54	90	20.0	12.8		208.9	
	Яйцо отварное		42	2.6	2.5	0.1	33.6	
	Компот из свежих плодов или ягод	№526	200	0.2	0.2	14.9	60.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
			717	30.74	23.41	60.15	581.78	
Полдник	Молоко	№123	200	5.8	5.0	9.6	108.0	
	Коржик молочный	№279стр459	60	4.1	7.0	40.6	242.1	
			260	9.9	12	50.2	350.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1609	55.4	55.55	200.22	1532.62	0.5

День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Каша "дружба"	№266	200	5.4	6.2	29.7	195.6	
	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	печенье		20	1.5	2.0	15.0	83.4	

итого за завтрак			420	13.08	14.42	70.08	460.2	
10:00	Фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Салат из свежих помидоров	№18	60	0.5	5.1	2.3	57.0	
	Свекольник со сметаной (мясной)	№36 (30)	200	3.0	2.8	8.1	70.2	
	Каша гречневая рассыпчатая	№243	150	6.3	3.2	28.6	168.2	
	Суфле из отварной говядины	№171стр313	75	17.5	17.4	5.0	246.2	
	Сок фруктовый	№442	200	1.0	0.2	19.8	86.0	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
			720	30.62	29.03	78.63	698.99	
Полдник	Молоко	№123	200	5.8	5.0	9.6	108.0	
	Сочник с творогом	№116	90	7.3	6.8	13.7	149.0	
			290	13.09	11.75	23.25	257	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	57.19	55.6	181.76	1463.19	0.5

День 7 ВТОРНИК

Завтрак	Каша гречневая	№254	200	6.3	6.5	26.6	190.7	
	Кофейный напиток	№12	200	4.8	4.8	24.9	159.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	43	6.5	11.4	13.7	185.7	
итого за завтрак			443	17.61	22.7	65.16	535.92	
10:00	фрукты		100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Кукуруза десертная	к/к	60	1.3		6.7	34.8	
	Суп рыбный	№32	200	19.7	2.1	10.6	155.3	
	Котлета рыбная	№62	80	21.7	6.2	5.2	165.3	
	Соус сметанный	№451	30	1.1	1.7	5.3	40.7	
	Пюре картофельное	№48	150	3.4	4.7	27.7	128.9	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	180	0.1		12.3	46.8	

	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
			735	49.6	14.99	82.54	643.22	
Полдник	Винегрет овощной	№82	150	6.33	9.51	24.31	207.36	
	Кисель из ягод	№518	200	0.0	0.0	19.0	76.1	
	Хлеб пшеничный	к/к	35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Вафли		20	0.6	0.7	15.5	70.8	
			405	9	11	74	426	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1683	77	49	231	1652	0.5

День 8 СРЕДА

Завтрак	Каша ячневая молочная	№106	200	6.9	8.0	25.9	214.0	
	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Батон с джемом		45	2.0	3.2	11.3	127.0	
итого за завтрак			445	15.1	17.45	62.6	522.18	
10:00	фрукты		100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед	Суп крестьянский (куриный)	№40(30)	200	1.9	2.5	15.7	85.2	
	Капуста тушеная	№130	160	2.5	5.4	5.6	96.4	
	Кура отварная измельченная	№54	75	20.0	12.8		208.9	
	Компот из свежих фруктов	№16	200	7.8	7.8	17.9	69.4	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Яйцо отварное		42	2.6	2.5	0.1	33.6	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
			712	37.12	31.35	54.1	564.9	
Полдник	Чай с сахаром	№503	200	0.0	0.0	11.0	42.1	
	Сырники из творога запеченные	№130	130	17.2	4.5	23.8	204.2	
	Сгущенка		30	2.6	2.3	16.9	99.0	
			360	19.79	6.8	51.63	345.28	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1617	72.41	56	178.13	1479.36	0.5
-----------------------	--	--	-------------	--------------	-----------	---------------	----------------	------------

День 9 ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	№96	200	6.7	11.0	22.6	216.4	
	Кофейный напиток	№12	200	4.8	4.8	24.9	159.6	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	№4	43	6.5	11.4	13.7	185.7	

итого за завтрак			443	17.93	27.17	61.22	561.66	
-------------------------	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

10:00	фрукты	к/к	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
--------------	--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--

Обед	Зеленый горошек отварной	к/к	60	1.8	0.2	3.8	23.3	
	Рассольник ленинградский (мясной)	№139(30)	200	15.1	10.7	19.0	233.4	
	Жаркое по- домашнему	№68	230	19.0	17.2	20.1	322.6	
	Компот из смеси сухофруктов	№527	180	0.1		12.3	46.8	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5

			705	38.3	28.45	69.96	697.52	
--	--	--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

Полдник	Вермишель молочная	№94	200	6.6	9.0	26.1	187.0	
	Кисель из ягод	№518	200	0.2	0.0	19.0	76.1	
	Батон нарезной	к/к	30	2.3	0.9	15.4	78.6	

			430	9.1	9.9	60.5	341.7	
--	--	--	------------	------------	------------	-------------	--------------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1678	65.73	65.92	201.48	1647.88	0.5
-----------------------	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	------------

День 10 ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша манная молочная	№92	200	5.9	10.0	26.8	221.4	
	Какао	№6	200	6.2	6.2	25.3	181.2	
	Бутерброд с маслом	№2	32	2.3	7.8	14.5	139.1	

итого за завтрак			432	14.4	23.91	66.67	541.66	
-------------------------	--	--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

10:00	Сок фруктовый	№442	200	1.0	0.2	19.8	86.0	
--------------	---------------	------	-----	-----	-----	------	------	--

Обед	Салат витаминный	№5	60	0.7	6.1	6.4	82.8	
	Суп гороховый (мясной)	№38 (30)	200	1.9	2.0	12.9	148.7	
	Тефтели мясные	№74	70	8.9	6.6	4.5	118.1	
	Макароны отварные	№46	150	5.9	8.1	31.3	229.8	
	Компот из свежих плодов или ягод	№526	200	0.2	0.2	14.9	60.5	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	2.3	0.3	14.8	71.4	
	Соус томатный	№462	20	0.5	0.7	3.7	22.6	
	Кислота Аскорбиновая на день							0.5
			735	20.23	23.96	88.52	733.86	
Полдник	Молоко	№123	200	5.8	5.0	9.6	108.0	
	Ватрушка с повидлом	№289	90	10.6	4.0	62.7	328.6	
			290	16.42	8.95	72.32	436.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1657	52.05	57.02	247.31	1798.12	0.5
ИТОГО за период				654.2	585.5	2100.2	16281.9	4.7
Среднее значение за период				65.4	58.5	210.0	1628.2	0.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				4.0	3.6	12.9		