Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов,11-12 и более часов).

Рацион для детей в возрасте 1,5-3 с пребыванием 8 -10 часов 11-12 и более часов

Меню для детей в возрасте 1 3-7 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	витамины, мг ,				минеральные вещества, мг ,						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 1(понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке ячневая	170	6,32	10,18	26,60	224,06	0,28	21,00	0,06	0,06	183,62	172,70	34,20	0,54	0,22	5,84	120222
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	420	**7,96**	**18,96**	**47,45**	**394,72**	**0,35**	**22,60**	**0,10**	**0,46**	**219,80**	**181,24**	**37,88**	**1,10**	**0,27**	**6,14**	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1) или напиток	100	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,00	0,03	0,00	210103
	Итого:	100	**0,89**	**0,27**	**31,10**	**118,94**	**0,22**	**24,13**	**0,08**	**1,73**	**16,23**	**17,30**	**24,08**	**0,14**	**0,22**	**3,48**	
Обед																	
1	салат из огурцов соленных	60	0,50	3,03	3,04	41,40	0,03	1,91	0,00	0,94	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	3,49	100407
2	суп-лапша на курином бульоне	200	3,56	2,28	13,58	92,86	0,14	10,82	0,00	0,18	19,68	124,48	33,14	3,76	0,14	3,86	110330
3	гуляш из мяса птицы	80	10,23	8,02	1,72	132,00	0,07	0,70	0,01	0,13	17,07	135,31	20,94	1,95	0,14	5,36	120549
4	гречка отварная	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75	0,02	2,25	130401
5	Компот	180	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	720	**20,89**	**17,57**	**83,36**	**603,08**	**0,40**	**14,00**	**0,04**	**1,71**	**98,16**	**375,96**	**112,15**	**8,12**	**0,42**	**20,06**	
Полдник																	
1	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
2	Плюшка с сахаром	80	3,84	3,63	22,24	133,50	0,09	0,65	0,01	1,25	5,89	26,06	5,03	0,39	0,02	3,58	190301
	Итого:	260	**3,84**	**3,63**	**32,22**	**171,40**	**0,09**	**0,65**	**0,01**	**1,25**	**22,19**	**26,10**	**8,61**	**0,43**	**0,06**	**3,60**	
Ужин																	
1	ризотто с овощами	150	14,22	16,92	29,36	314,13	0,08	4,08	36,75	3,27	20,58	151,79	33,51	1,44	0,11	4,83	120605
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105

4	сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	390	**15,77**	**17,45**	**49,99**	**406,63**	**0,15**	**4,08**	**36,75**	**3,57**	**66,50**	**151,83**	**40,29**	**1,96**	**0,19**	**5,15**	
	Итого за день	1890	**54,85**	**59,87**	**261,08**	**1798,52**	**1,76**	**104,83**	**0,30**	**6,15**	**751,32**	**856,14**	**251,27**	**12,98**	**1,70**	**54,30**	
	День 2(вторник)																
	Завтрак 1																
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,02	213,86	55,50	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	430	**8,98**	**15,74**	**56,49**	**408,06**	**0,43**	**41,70**	**0,08**	**0,46**	**189,20**	**222,40**	**59,18**	**1,96**	**0,23**	**4,72**	
	Завтрак 2																
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1) или напиток	100	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,01	17,00	11,50	6,50	0,00	0,02	0,00	210102
	Итого:	100	**0,56**	**0,18**	**18,84**	**82,31**	**0,02**	**31,50**	**0,00**	**0,13**	**28,94**	**16,30**	**11,45**	**0,71**	**0,03**	**2,25**	
	Обед																
1	свежая зелень	10	0,80	6,10	3,93	69,80	0,00	10,90	0,00	2,80	63,50	21,60	12,70	0,40	0,05	1,80	100509
2	Суп фасолевый	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,04	2,46	0,02	0,10	13,40	67,38	12,24	1,62	0,04	0,00	110333
3	капуста тушенная с мясом	150	14,22	16,92	29,36	314,13	0,08	4,08	36,75	3,27	20,58	151,79	33,51	1,44	0,11	4,83	120605
4	Компот	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	22,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	610	**21,73**	**29,57**	**83,33**	**670,81**	**0,22**	**18,01**	**36,77**	**6,55**	**138,16**	**284,82**	**88,09**	**4,73**	**0,28**	**11,73**	
	Полдник																
1	мол	90	17,99	10,51	25,82	277,92	0,07	0,26	0,06	0,54	167,26	241,93	28,69	0,82	0,29	2,09	120313
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
	Итого:	270	**17,99**	**10,51**	**35,80**	**315,82**	**0,07**	**0,26**	**0,06**	**0,54**	**183,56**	**241,97**	**32,27**	**0,86**	**0,33**	**2,11**	
	УЖИН																
1	горошеом	140	1,88	7,46	12,24	122,21	0,08	9,39	0,00	2,97	32,13	67,61	28,92	1,07	0,08	2,35	130203
2	сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
3	чай с сахаром	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,76	2,72	2,72	0,50	0,04	16,00	160214
	Итого:	380	**3,95**	**8,05**	**46,43**	**257,27**	**0,27**	**169,39**	**0,00**	**3,27**	**71,51**	**70,33**	**34,84**	**2,05**	**0,16**	**18,65**	
	Итого за день	1790	**54,05**	**60,15**	**260,13**	**1799,42**	**0,71**	**61,81**	**26,77**	**8,20**	**642,32**	**717,88**	**173,24**	**8,24**	**0,95**	**24,83**	
	День 3 (среда)																
	Завтрак 1																
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,02	213,86	55,50	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	430	**8,94**	**15,74**	**56,35**	**404,70**	**0,43**	**40,10**	**0,08**	**0,46**	**200,14**	**215,80**	**62,28**	**1,94**	**0,27**	**4,74**	
	Завтрак 2																
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1) или напиток	100	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
	Итого:	100	**0,31**	**0,27**	**20,00**	**84,99**	**0,03**	**5,50**	**0,00**	**0,26**	**20,54**	**11,30**	**10,05**	**0,68**	**0,01**	**2,32**	
	Обед																
1	икра кабачковая	60	0,64	9,09	6,20	110,38	0,02	10,69	0,00	1,65	19,93	14,09	8,41	0,58	0,02	3,49	100504
2	суп сырный	200	3,24	7,06	10,48	124,47	0,11	8,71	0,02	0,20	28,73	104,85	27,61	3,29	0,13	4,66	110207
3	суфле рыбное	80	9,03	1,33	7,77	74,41	0,06	0,00	7,88	0,70	187,05	273,24	18,51	0,49	0,05	74,84	120403
4	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,35	73,64	28,64	1,14	0,09	2,03	130101
5	Компот	180	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	22,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	720	**17,66**	**21,32**	**78,59**	**589,65**	**0,49**	**47,12**	**7,93**	**3,13**	**289,74**	**509,87**	**112,81**	**6,77**	**0,37**	**90,12**	
	Полдник																
1	кисель	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
2	Омлет	80	7,34	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,38	0,48	0,00	0,00	0,00	0,20	120301
	Итого:	260	**7,34**	**7,85**	**11,48**	**145,98**	**0,04**	**1,20**	**0,00**	**0,00**	**16,68**	**0,52**	**3,58**	**0,04**	**0,04**	**0,22**	
	Ужин																
1	тефтели и свекла тушенная	140	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75	0,02	2,25	130401
2	сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
	Итого:	360	**6,52**	**4,58**	**49,99**	**272,86**	**0,13**	**0,00**	**0,03**	**0,38**	**51,85**	**35,05**	**14,46**	**1,27**	**0,10**	**2,57**	
	Итого за день	1870	**53,52**	**59,90**	**260,95**	**1810,88**	**1,22**	**78,19**	**4,25**	**5,15**	**619,25**	**1129,87**	**342,37**	**21,09**	**2,11**	**38,00**	
	День 4 (четверг)																
	Завтрак 1																
1	каша овсяная молочная	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,84	257,96	63,74	1,30	0,28	6,60	120224
2	Чай с сахаром и лимоном	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	430	**10,60**	**21,28**	**53,39**	**447,30**	**0,11**	**17,60**	**0,10**	**0,46**	**272,96**	**259,90**	**70,52**	**1,84**	**0,37**	**6,92**	

Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1) или напиток	100	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210110
	Итого:	100	**0,34**	**0,22**	**25,50**	**94,44**	**0,21**	**21,63**	**0,08**	**1,73**	**21,73**	**11,30**	**9,08**	**0,14**	**0,21**	**3,48**	
Обед																	
1	огурец соленный	60	0,75	3,79	5,10	53,18	0,04	14,68	0,00	1,36	16,46	17,36	9,95	0,47	0,03	4,43	100518 100502
2	суп рыбный	200	2,14	5,04	9,42	91,40	0,06	11,56	0,00	1,96	40,34	53,40	24,86	0,78	0,04	5,56	110322
3	плов с мясом	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,57	198,53	113,29	4,44	0,11	3,11	100
4	компот	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	640	**12,40**	**15,52**	**69,80**	**464,72**	**0,39**	**26,25**	**0,03**	**3,74**	**96,75**	**290,44**	**158,98**	**6,22**	**0,26**	**15,12**	
Полдник																	
1	чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
2	манник порционно	80	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,89	26,06	5,03	0,39	0,02	3,58	190102
	Итого:	260	**3,84**	**3,63**	**32,22**	**170,21**	**0,09**	**1,65**	**0,01**	**0,47**	**22,19**	**26,10**	**8,61**	**0,43**	**0,06**	**3,60**	
Ужин																	
1	макаронные изделия с сыром	160	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,33	61,56	28,07	1,86	0,06	2,03	130209
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
3	сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	380	**4,79**	**6,38**	**36,19**	**218,17**	**0,10**	**1,91**	**0,00**	**0,30**	**97,25**	**61,60**	**34,85**	**2,38**	**0,14**	**2,35**	
	Итого за день	1810	**54,89**	**59,89**	**260,63**	**1800,83**	**1,65**	**287,56**	**8,21**	**8,58**	**870,79**	**1065,61**	**223,85**	**8,81**	**1,52**	**125,46**	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша "Дружба" молочная	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,84	257,96	63,74	1,30	0,28	6,60	120224
2	какао на молоке на молоке	180	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,66	33,77	6,47	0,06	0,06	0,48	160108
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	430	**13,95**	**16,56**	**51,63**	**410,24**	**0,19**	**21,43**	**0,08**	**0,41**	**406,12**	**355,73**	**77,91**	**1,92**	**0,41**	**7,38**	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1) или напиток	100	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,00	0,04	0,00	210103
	Итого:	100	**1,20**	**0,40**	**16,80**	**76,80**	**0,04**	**5,00**	**1,50**	**0,20**	**19,75**	**20,90**	**26,10**	**0,11**	**0,04**	**2,25**	
Обед																	
1	свежая зелень	10	0,75	3,79	5,10	53,18	0,04	14,68	0,00	1,36	16,46	17,36	9,95	0,47	0,03	4,43	100502
2	свекольник со сметаной	200	3,14	3,71	7,87	76,80	0,10	21,26	0,02	0,21	24,11	80,41	24,42	1,56	0,10	5,43	110326
3	макаронные изделия с сыром	160	9,57	6,86	5,18	122,15	0,01	5,70	4,07	0,61	26,00	171,51	12,64	3,44	1,05	1,89	50

5	Компот	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	22,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	620	**15,09**	**14,55**	**53,81**	**408,59**	**0,25**	**42,21**	**4,09**	**2,56**	**107,25**	**313,33**	**76,65**	**6,74**	**1,26**	**16,85**	
	Полдник																
1	снежок	200	4,20	4,80	6,15	84,00	0,06	0,90	0,03	0,00	180,00	144,00	22,50	0,15	0,15	6,75	230103
2	Печенье	60	4,36	2,30	13,20	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,23	27,91	5,38	0,41	0,02	0,98	190107
	Итого:	260	**8,56**	**7,10**	**19,35**	**216,27**	**0,15**	**2,50**	**0,04**	**0,50**	**186,23**	**171,91**	**27,88**	**0,56**	**0,17**	**7,73**	
	Ужин																
1	картофельная запеканка с мясом	150	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,33	61,56	28,07	1,86	0,06	2,03	130209
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
3	сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	390	**4,83**	**6,38**	**36,33**	**221,53**	**0,10**	**3,51**	**0,00**	**0,30**	**86,31**	**68,20**	**31,75**	**2,40**	**0,10**	**2,33**	
	Итого за день	1800	**53,94**	**59,98**	**260,35**	**1693,98**	**1,02**	**62,22**	**42,44**	**6,72**	**547,25**	**694,89**	**206,43**	**10,57**	**1,00**	**30,06**	
	Итого за 5 дней	9160	**54,09**	**60,05**	**261,10**	**1796,98**	**1,07**	**56,43**	**41,50**	**5,89**	**995,89**	**1650,00**	**244,50**	**11,20**	**1,20**	**28,10**	
	День 6 (понедельник)																
	Завтрак 1																
1	Каша молочная овсяная	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,84	257,96	63,74	1,30	0,28	6,60	120224
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	430	**10,60**	**21,28**	**53,39**	**447,30**	**0,11**	**17,60**	**0,10**	**0,46**	**272,96**	**259,90**	**70,52**	**1,84**	**0,37**	**6,92**	
	Завтрак 2																
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1) или напиток	100	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
	Итого:	100	**0,34**	**0,18**	**19,99**	**84,40**	**0,02**	**35,50**	**0,00**	**1,40**	**21,77**	**8,04**	**6,53**	**0,24**	**0,01**	**0,03**	
	Обед																
1	огурец соленный	40	0,64	9,09	6,20	110,38	0,02	10,69	0,00	1,65	19,93	14,09	8,41	0,58	0,02	3,49	100504
2	суп со звездочками на кур бульоне	180	5,87	4,28	14,86	114,49	0,17	4,94	0,00	1,86	28,29	80,86	28,99	1,50	0,06	3,27	100327-1
3	азу	70	20,19	14,45	0,20	237,17	0,06	0,00	0,00	0,02	15,12	162,58	22,59	1,65	0,14	33,53	120509
4	гречка отварная	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,75	0,02	2,25	130401
5	Компот	180	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	22,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	670	**32,66**	**22,97**	**80,08**	**688,48**	**0,39**	**5,51**	**0,03**	**2,34**	**90,02**	**322,50**	**88,90**	**5,17**	**0,30**	**44,15**	
	Полдник																
1	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
2	Булочка "Любимая"	60	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,23	27,91	5,38	0,41	0,02	0,98	190107

	Итого:	240	**4,36**	**3,06**	**13,04**	**170,17**	**0,17**	**16,36**	**4,57**	**1,39**	**195,56**	**283,40**	**43,36**	**1,95**	**0,12**	**62,17**	**Ужин**
								Ужин									
1	голубцы ленивые порционно	150	11,90	3,84	11,61	132,02	0,08	4,51	0,02	0,15	12,04	59,06	20,71	1,07	0,09	1,70	120609
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
3	сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	370	**13,45**	**4,37**	**32,24**	**224,52**	**0,15**	**4,51**	**0,02**	**0,45**	**57,96**	**59,10**	**27,49**	**1,59**	**0,17**	**2,02**	
	Итого за день	1810	**59,53**	**52,09**	**262,92**	**1741,60**	**0,94**	**99,47**	**24,57**	**7,81**	**889,63**	**1290,14**	**286,12**	**11,78**	**1,03**	**197,77**	
								День 7 (вторник)									
								Завтрак 1									
1	каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0.06	153,02	213,86	55,50	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	450	**8,93**	**7,49**	**56,41**	**333,26**	**0,43**	**41,70**	**0,04**	**0,30**	**188,00**	**220,50**	**59,18**	**1,94**	**0,22**	**4,72**	
								Завтрак 2									
1	Плоды и ягоды свежие или напиток	100	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210110
	Итого:	100	**0,31**	**0,28**	**19,69**	**84,31**	**0,02**	**4,00**	**0,00**	**0,32**	**21,44**	**12,80**	**10,95**	**0,71**	**0,03**	**2,25**	
								Обед									
1	свекла отварная	60	0,52	9,07	1,75	90,94	0,02	8,21	0,00	1,76	10,91	18,10	9,35	0,40	0,02	1,51	100505
2	суп сгороховый	200	3,62	8,26	6,64	134,32	0,08	8,48	0,02	0,22	38,18	113,86	28,16	4,12	0,14	2,84	110109
3	рулет мясной с яйцом	80	11,90	3,84	11,61	132,02	0,08	4,51	0,02	0,15	12,04	59,06	20,71	1,07	0,09	1,70	120609
5	Компот	180	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	22,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	570	**17,67**	**21,36**	**55,66**	**513,74**	**0,28**	**21,77**	**0,04**	**2,51**	**101,81**	**235,07**	**87,86**	**6,86**	**0,33**	**11,15**	
								Полдник									
1	мол	70	17,99	10,51	25,82	277,92	0,07	0,26	0,06	0,54	167,26	241,93	28,69	0,82	0,29	2,09	120313
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
	Итого:	270	**17,99**	**10,51**	**35,80**	**315,82**	**0,42**	**26,47**	**0,01**	**0,50**	**183,56**	**241,97**	**32,27**	**0,86**	**0,33**	**2,11**	
								Ужин									

1	зеленый горошек	60	1,39	5,64	7,35	84,85	0,08	19,13	0,02	0,21	28,39	51,47	22,29	0,70	0,08	3,71	100302
3	оладьи печеночные	80	9,03	1,33	7,77	74,41	0,06	0,00	7,88	0,70	187,05	273,24	18,51	0,49	0,05	74,84	120403
2	отвар шиповника	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	380	**13,50**	**7,50**	**35,75**	**251,76**	**0,42**	**26,47**	**0,04**	**0,36**	**292,36**	**285,82**	**47,58**	**1,71**	**0,21**	**78,87**	
	Итого за день	1770	**53,93**	**60,25**	**260,09**	**1802,29**	**1,91**	**113,76**	**4,34**	**5,73**	**860,06**	**1163,33**	**315,76**	**18,32**	**2,42**	**31,32**	
	День 8 (среда)																
	Завтрак 1																
1	каша ячневая молочная	180	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,08	183,94	29,88	0,50	0,26	7,44	120205
2	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	410	**10,04**	**19,66**	**56,19**	**444,88**	**0,39**	**19,20**	**0,10**	**0,46**	**252,26**	**192,48**	**33,56**	**1,06**	**0,31**	**7,74**	
	Завтрак 2																
1	Плоды и ягоды свежие или напиток	100	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,00	0,03	0,00	210103
	Итого:	100	**1,14**	**0,30**	**28,16**	**108,35**	**0,11**	**125,00**	**0,00**	**0,20**	**11,32**	**16,04**	**23,04**	**0,38**	**0,06**	**120,00**	
	Обед																
1	салат из моркови	60	1,39	5,64	7,35	84,85	0,08	19,13	0,02	0,21	28,39	51,47	22,29	0,70	0,08	3,71	100302
2	суп со шпинатом и со сметаной	180	9,40	13,80	6,40	186,80	0,06	14,10	0,01	0,15	20,92	37,93	16,42	0,52	0,06	2,73	110305
3	тефтели рыбные любительские	80	9,03	1,33	7,77	74,41	0,06	0,00	7,88	0,70	187,05	273,24	18,51	0,49	0,05	74,84	120403
4	картофельное пюре	150	3,32	5,07	25,70	158,45	0,17	14,58	0,02	2,15	15,59	90,12	33,66	1,47	0,11	0,60	130105
5	Компот	180	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	22,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	700	**24,77**	**26,03**	**82,88**	**660,97**	**0,47**	**48,38**	**7,93**	**3,59**	**292,63**	**496,81**	**120,52**	**4,45**	**0,38**	**86,98**	
	Полдник																
1	кисель	180	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	29,94	22,34	0,78	0,04	3,15	160203
2	яйцо отварное с зеленым горошком	100	5,48	7,88	17,47	156,90	0,05	0,15	0,05	1,12	108,57	85,36	9,50	0,45	0,07	0,00	190112
	Итого:	280	**5,94**	**7,88**	**44,25**	**275,56**	**0,07**	**0,71**	**0,05**	**1,16**	**144,17**	**115,30**	**31,84**	**1,23**	**0,11**	**3,15**	
	Ужин																

1	солянка с мясом птицы	150	11,90	3,84	11,61	132,02	0,08	4,51	0,02	0,15	12,04	59,06	20,71	1,07	0,09	1,70	120609
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	370	**13, 45**	**4,37**	**32,24**	**224,52**	**0,15**	**4,51**	**0,02**	**0,45**	**57,96**	**59,10**	**27,49**	**1,59**	**0,17**	**2,02**	
	Итого за день	1860	**54,60**	**60,85**	**261,05**	**2071,22**	**1,65**	**199,50**	**8,15**	**6,22**	**943,10**	**1147,71**	**357,74**	**13,69**	**1,34**	**22,93**	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша манная молочная	180	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0.06	153,02	213,86	55,50	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	10,12	41,26	0,00	1,60	0,00	0,00	5,36	6,64	0,48	0,06	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	410	**8,98**	**15,74**	**56,49**	**408,06**	**0,43**	**9,00**	**0,08**	**0,40**	**189,20**	**222,40**	**59,18**	**1,96**	**0,23**	**4,72**	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1) или напиток	100	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
	Итого:	100	**0,31**	**0,27**	**20,00**	**84,99**	**0,03**	**5,50**	**0,00**	**0,26**	**20,54**	**11,30**	**10,05**	**0,68**	**0,01**	**2,32**	
Обед																	
1	отварная свекла	60	1,76	3,31	4,14	48,22	0,01	4,25	0,00	1,43	17,44	18,95	9,45	0,60	0,02	3,00	100406
2	суп рыбный с пшеном	180	9,40	13,80	6,40	186,80	0,06	14,10	0,01	0,15	20,92	37,93	16,42	0,52	0,06	2,73	110305
3	рис отварной	130	3,24	3,80	28,79	164,10	0,03	2,03	0,03	0,15	3,95	62,36	21,86	0,65	0,03	5,10	130209
4	бефстроганов	50	11,90	3,84	11,61	132,02	0,08	4,51	0,02	0,15	12,04	59,06	20,71	1,07	0,09	1,70	120609
5	Компот	180	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	22,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	650	**27,93**	**24,94**	**86,60**	**687,60**	**0,28**	**25,46**	**0,06**	**2,26**	**95,03**	**222,35**	**98,08**	**4,11**	**0,28**	**17,63**	
Полдник																	
1	кисель	180	0,20	0,04	29,66	112,50	0,00	3,54	0,02	0,22	15,96	13,92	6,14	0,16	0,00	0,46	160225
2	булочка городская	80	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,38	18,99	5,12	0,56	0,02	0,00	190204
	Итого:	260	**3,48**	**2,20**	**51,49**	**228,18**	**0,05**	**4,09**	**0,03**	**0,65**	**22,34**	**32,91**	**11,26**	**0,72**	**0,02**	**0,46**	
Ужин																	
1	вермишель молочная	180	17,99	10,51	25,82	277,92	0,07	0,26	0,06	0,54	167,26	241,93	28,69	0,82	0,29	2,09	120313
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
3	сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	400	**19,54**	**11,04**	**46,45**	**370,42**	**0,14**	**0,26**	**0,06**	**0,84**	**213,18**	**241,97**	**35,47**	**1,34**	**0,37**	**2,41**	480520
	Итого за день	1820	**535,16**	**59,89**	**260,26**	**1799,60**	**1,33**	**92,68**	**4,69**	**6,80**	**515,97**	**805,58**	**230,46**	**14,49**	**1,02**	**21,84**	
День 10 (пятница)																	

Завтрак 1																	
1	Каша молочная "Дружба"	180	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,08	183,94	29,88	0,50	0,26	7,44	120205
2	какао на молоке	180	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,66	33,77	6,47	0,06	0,06	0,48	160108
3	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	410	**13,35**	**14,94**	**54,29**	**404,46**	**0,47**	**21,43**	**0,08**	**0,41**	**396,36**	**281,71**	**44,05**	**1,12**	**0,39**	**8,22**	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1) или напиток	100	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210110
	Итого:	100	**0,34**	**0,23**	**19,74**	**84,40**	**0,02**	**35,50**	**0,00**	**1,40**	**21,77**	**8,04**	**6,53**	**0,24**	**0,01**	**0,03**	
Обед																	
1	огурец соленный	60	0,48	5,99	4,32	72,89	0,04	35,56	0,00	1,11	44,90	27,21	13,55	0,51	0,04	3,40	100203
2	борщ со сметаной	180	3,98	8,90	8,98	145,74	0,04	9,16	0,00	2,06	41,22	60,60	21,42	0,70	0,04	2,55	110331
3	котлета из мяса птицы с соусом	70	10,94	9,48	5,45	151,67	0,06	0,90	0,90	0,01	38,59	89,44	15,25	0,57	0,09	1,61	120537
4	изделия макаронные отварные	130	3,24	3,80	28,79	164,10	0,03	2,03	0,03	0,15	3,95	62,36	21,86	0,65	0,03	5,10	130209
5	Компот	180	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,60	22,94	22,34	0,78	0,04	3,10	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	670	**20,27**	**28,36**	**83,20**	**690,86**	**0,27**	**48,22**	**0,93**	**3,71**	**169,34**	**283,66**	**101,72**	**3,70**	**0,28**	**17,76**	
Полдник																	
1	снежок	200	3,78	3,92	14,18	107,06	0,05	0,81	0,04	0,00	164,70	129,60	20,25	0,12	0,27	12,15	230104
2	Печенье	50	5,48	7,88	17,47	156,90	0,05	0,15	0,05	1,12	108,57	85,36	9,50	0,45	0,07	0,00	190112
	Итого:	250	**9,26**	**11,80**	**31,65**	**263,96**	**0,10**	**0,96**	**0,09**	**1,12**	**273,27**	**214,96**	**29,75**	**0,57**	**0,34**	**12,15**	
Ужин																	
1	жаркое по-домашнему	150	3,32	5,07	25,70	158,45	0,17	14,58	0,02	2,15	15,59	90,12	33,66	1,47	0,11	0,60	130105
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04	0,04	0,02	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого	370	**4,87**	**5,60**	**46,33**	**250,95**	**0,24**	**14,58**	**0,02**	**2,45**	**61,51**	**90,16**	**40,44**	**1,99**	**0,19**	**0,92**	
	Итого за день	1800	**53,58**	**59,28**	**261,04**	**1842,48**	**0,77**	**107,30**	**1,31**	**7,87**	**834,09**	**975,80**	**181,09**	**7,89**	**1,06**	**23,27**	
	Итого за 5 дней	9060	**53,76**	**60,07**	**261,07**	**1800,85**	**1,10**	**106,34**	**3,17**	**6,54**	**818,57**	**1176,51**	**179,73**	**9,46**	**1,01**	**74,03**	