

Утверждаю:

Директор МБДОУ "Детский сад № 11"

Васильевых И.Л.

Приказ № 61/19 от 30.08.2024г.

Примерное 10-дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд осенне-зимнего сезона МБДОУ "Детский сад № 11".
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарии для детских садов. Пермь 2021год. Возрастная категория от 1 до 3 лет. 1 завтрак 20%, 2 завтрак 5%, обед 35%, полдник 15%

1-я неделя

№п/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
		порции	всего				
1 День понедельник Завтрак							
213	Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,7	171,6	0,4
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,5	0
	ИТОГО	360	8,62	9,49	44,47	297,6	0,4
2 Завтрак							
	Яблоко	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
	ИТОГО	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
Обед							
21	Салат из моркови	30	0,3	1,8	3,4	31,5	0,9
95	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	4,3	4,2	45,4	4,8
327	Гуляш из отварной свинины	50	5,2	6,5	5,1	121,2	0,17
256	Макаронные изделия отварные	110	4	3,6	21,6	135,3	0
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,07	15,5	64,6	5,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	540	15	16,87	72,1	508	11,02
Полдник							
	Сочник с творогом	75	2,1	4,7	24	170,8	0
469	Молоко кипяченое	150	4,3	3,8	8,2	97,2	1,2
	Итого	225	6,4	8,5	32,2	268	1,2
	Итого за день	1225	32,42	37,31	160,07	1145,6	20,12
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
2 День вторник Завтрак							
235	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,5	5,5	26,3	176,1	0,95
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	7	3,7	4,7	0	57,7	0,1
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,5	0
	ИТОГО	362	9,28	10,49	47	326,8	1,05
2 Завтрак							
	Мандарин	100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
	ИТОГО		2,2	2,55	11,1	78	39,9
Обед							
38	Салат картофельный	30	0,8	1,9	3	32,4	3,8
109	Суп-харчо	150	3,3	3,7	17,9	146,2	0,4
329	Бигус	160	7,3	11	14,3	177,5	12,9
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,15	15,9	46,1	2,5
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	540	15,5	17,35	73,4	512,2	19,6
Полдник							
	Булочка в глазури	50	4,5	5,5	22,75	150,8	1,08
465	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,2	12,3	80	0,6
	Итого	210	7	7,7	35,05	230,8	1,68
	Итого за день	1212	33,98	38,09	166,55	1147,8	62,23
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
3 День среда Завтрак							
279	Запеканка из творога	130	6,6	5,1	11,5	152,1	0
471	Сгущенное молоко	20	1,08	1,3	8,3	49,5	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,09	8,6	36,3	0,9
	ИТОГО	360	9,89	10,29	40,77	329,4	1,05
2 Завтрак							
	Банан	100	2,2	2,6	22,4	91	10
	ИТОГО		2,2	2,6	22,4	91	10

Обед							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,7	1,9	2,5	30,3	2,6
104	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	3,7	2,3	74,8	5,1
319	Шницель натуральный рубленый	50	3,2	6,5	1,1	82,3	0,17
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,8	128,6	0
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,07	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	540	15,4	17,37	71,5	490,6	8,02
Полдник							
	Слойка с сыром	75	4,6	5,8	24,3	171,2	1
484	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	1,9	2,3	7,5	40,9	0
	Итого	225	6,5	8,1	31,8	212,1	1
	Итого за день	1225	33,99	38,36	166,47	1123,1	20,07
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
4 День четверг Завтрак							
229	Каша "Дружба"	150	3,8	6,8	20,2	140,1	1
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	7	0,02	0	4,5	18,7	0,03
462	Какао с молоком	180	3	2,6	12,5	85,4	0,6
	ИТОГО	362	8,72	9,6	49,5	302,7	1,63
2 Завтрак							
	Яблоко	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
	ИТОГО		2,4	2,45	11,3	72	7,5
Обед							
4	Салат из капусты белокочанной и свеклы	30	0,4	1,8	1,4	33,9	4,2
129	Суп с макаронными изделиями	150	3,1	4,5	15,9	89,6	2,3
371	Кнели из птицы с рисом	50	6,9	7,1	17,3	112,3	0
377	Картофельное пюре	110	2,9	4,4	14,3	77	2,6
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,15	16,3	132,3	7
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
574	Хлеб ржаной	25	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	ИТОГО	540	15,26	18,14	74,6	491,9	16,1
Полдник							
	Пирожок с мясом	75	7,2	6,58	19,5	157,2	0,4
457	Чай с сахаром	150	0,18	1,2	11,6	55,6	0
	Итого	225	7,38	7,78	31,1	212,8	0,4
	Итого за день	1227	33,76	37,97	166,5	1079,4	25,63
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
5 День пятница Завтрак							
232	Каша пшеничная	150	6,4	4,8	26,6	172,5	1,25
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
460	Чай с молоком	180	1,4	1,1	10,4	58,1	0,27
	ИТОГО	360	8,9	9,6	43,87	296,5	1,52
2 Завтрак							
	Мандарин	100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
	ИТОГО		2,2	2,55	11,1	78	39,9
Обед							
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	30	0,8	1	1,5	19,1	0,57
134	Суп-пюре из разных овощей	150	3,7	10,8	14,4	60,3	2
297	Рыба, припущенная в молоке	50	6,9	2,3	4,3	89,2	1
385	Рис отварной	110	2,8	4	28,7	192,2	0
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,07	15,5	84,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
574	Хлеб ржаной	25	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	Итого	540	16,28	18,36	73,8	492,2	3,72
Полдник							
	Рулет с повидлом	50	6,7	7,8	27,2	207,5	0
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,5	0
	Итого	230	6,88	7,89	35,6	242	0
	Итого за день		34,26	38,4	164,37	1108,7	45,14
	Норма за день	1230	28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6

2-я неделя

№т/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
	1 День понедельник Завтрак	порции	всего	всего			
235	Каша пшенная молочная жидкая	150	3,5	5,5	26,3	176,1	0,95
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
86	Повидло	7	0,02	0	4,5	18,7	0,03
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	4,2	12,3	80	0,6
	ИТОГО	362	7,08	9,8	49,9	307,7	1,58
	2 Завтрак						
	Яблоко	100	2,4	2,45	11,3	72	14,3
	ИТОГО		2,4	2,45	11,3	72	14,3
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,8	1,8	26	0,5
123	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,4	4,8	16,2	92,1	3,4
319	Шницель натуральный рубленый	50	5,6	5,5	5	149	0
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,2	4,6	27,8	178,6	0
419	Соус томатный	30	0,2	0,9	1,3	15,7	0,3
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,07	15,5	84,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
574	Хлеб ржаной	25	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	Итого	570	15,88	17,86	77	592,8	4,35
	Полдник						
	Сочник со сгущенным молоком	75	6,3	7,9	19,6	178,2	0
457	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,4	34,5	0
	Итого	225	6,48	7,99	28	212,7	0
	Итого за день	1257	31,84	38,1	166,2	1030,2	20,23
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
	2 День вторник Завтрак						
235	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,5	5,5	26,3	176,1	1,3
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
460	Чай с молоком	180	1,4	1,1	10,4	58,1	0,27
	ИТОГО	360	6	10,3	43,57	300,1	1,57
	2 Завтрак						
	Яблоко	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
	ИТОГО		2,4	2,45	11,3	72	7,5
	Обед						
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,36	1,8	3,4	31,5	0,9
121	Уха с крупой	150	1,1	5,7	16,2	92,1	7,8
328	Жаркое по - домашнему	160	11,5	9	33,1	261,1	11,5
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,07	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
574	Хлеб ржаной	25	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	Итого	540	15,04	16,76	77,6	496,1	20,35
	Полдник						
	Пирожок с капустой	75	2,9	4,1	23	138,3	0
469	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	8,2	97,2	1,2
	Итого	225	7,1	7,9	31,2	235,5	1,2
	Итого за день	1225	30,54	37,41	163,67	1103,7	30,62
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
	3 День среда Завтрак						
230	Каша манная молочная жидкая	150	6,8	9,9	23	169,1	1
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	7	0,02	0	4,5	18,7	0,03
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,5	0
	ИТОГО	362	8,9	10,19	48,2	280,8	1,03
	2 Завтрак						
	Мандарин	100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
	ИТОГО		2,2	2,55	11,1	78	39,9
	Обед						

2	Салат витаминный	30	0,36	1,5	1,7	32,1	4
128	Суп-лапша домашняя	150	2,5	4,3	16,7	141,2	0,3
375	Плов из птицы	160	10,5	11,2	28,8	264,1	0,7
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,07	15,5	64,6	0,15
122	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	25	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	Итого	540	15,44	17,26	72,1	548,8	5,15
	Полдник						
	Коржик молочный	75	6,5	7,9	21,1	151,1	0
484	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	13,5	64	0
	Итого	225	6,5	7,9	34,6	215,1	0
	Итого за день	1227	33,04	37,9	166	1122,7	46,08
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
	4 День четверг Завтрак						
237	Каша овсяная жидкая	150	4,9	7,1	17,6	174,2	0,5
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
86	Повидло	7	0,02	0	4,5	18,7	0,03
462	Какао с молоком	180	3	2,6	12,5	85,4	0,6
	ИТОГО	362	8,98	9,8	41,4	311,2	1,13
	2 Завтрак						
	Банан	100	2,2	2,6	16,4	91	10
	ИТОГО		2,2	2,6	16,4	91	10
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,8	1,8	30,1	0,5
114	Суп картофельный с крупой	150	1,7	2,1	20,9	46,7	3,3
372	Котлеты из птицы припущенные	50	9,1	8	15,3	172,1	0,4
177	Рагу из овощей	110	2,1	4,7	10,3	130,2	6,6
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,07	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
574	Хлеб ржаной	25	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	ИТОГО	540	15,38	16,86	73,2	490,5	10,95
	Полдник						
	Булочка "Крендель"	50	7,1	8,2	24,3	178,2	13,2
457	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,4	34,5	0
	Итого	200	7,28	8,29	32,7	212,7	13,2
	Итого за день	1202	33,84	37,55	163,7	1105,4	35,28
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
	5 День пятница Завтрак						
235	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,5	5,5	26,3	176,1	0,95
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	5,6	0,07	33	0
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,5	0
	ИТОГО	360	5,62	11,39	47,07	302,1	0,95
	2 Завтрак						
	Яблоко	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
	ИТОГО		2,4	2,45	11,3	72	7,5
	Обед						
25	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,5	1,8	1,75	30,1	2,5
98	Свекольник	150	2,4	2,9	11,1	59,3	6,8
302	Кнели рыбные припущенные	50	7,3	5,7	30,6	113,2	0,3
377	Картофельное пюре	110	2,9	6,4	6,3	177	2,6
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,07	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
574	Хлеб ржаной	25	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	Итого	540	15,18	17,06	74,65	491	12,35
	Полдник						
	Кекс "Столичный"	70	6,9	8,1	27,5	183	0
457	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,4	34,5	0
	Итого	220	7,08	8,19	35,9	217,5	0
	Итого за день	1220	30,28	39,09	168,92	1082,6	20,8
	Норма за день		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6

возрастная категория от 3 до 7 лет

Завтрак 20%, 2 завтрак 5% обед 35%, полдник 15%

1-я неделя

№п/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
1 День понедельник Завтрак		порции	всего				
213	Каша гречневая вязкая	180	8,9	8,3	30,7	248,1	0,5
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
507	Напиток с витаминами"Витошка"	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	ИТОГО	410	11,04	12,2	52,37	377,6	0,5
2 Завтрак							
	Яблоко	100	2,8	3,45	13,4	92	7,5
	ИТОГО	100	2,8	3,45	13,4	92	7,5
Обед							
21	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	3,8
95	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,2	5	54,5	5,8
327	Гуляш из отварной свинины	70	6,1	9,9	3,5	132,5	0,25
256	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	160	0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,2	70	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	19,1	21,3	92,5	637,5	10,05
Полдник							
	Сочник с творогом	75	2,6	6,7	30,3	170,8	0
469	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	Итого	255	8,4	12	39,4	277,8	1,4
	Итого за день	1450	41,34	48,95	197,67	1384,9	19,45
	Норма за день		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
2 День вторник Завтрак							
235	Каша пшенная молочная жидкая	180	5,6	7,6	31,8	213,9	1,16
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	повидло	10	3,7	4,7	6,2	57,7	0,1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	ИТОГО	415	11,4	12,6	59,6	368,1	1,26
2 Завтрак							
	Мандарин	100	2,8	3,3	13,2	91	39,9
	ИТОГО		2,8	3,3	13,2	91	39,9
Обед							
38	Салат картофельный	50	1,3	3,1	5	53,5	6,3
109	Суп-харчо	180	2,8	6,8	18,8	160,2	0,5
329	Бигус	200	11	13,3	25,5	213	15,5
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,18	12,8	54,5	3
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	21,17	24,18	96,7	649,7	25,3
Полдник							
	Булочка в глазури	50	5,9	6,6	26,75	191,2	1,08
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7
	Итого	250	8,7	9,1	40,35	279,2	1,78
	Итого за день	1450	44,07	49,18	209,85	1388	68,24
	Норма за день		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
3 День среда Завтрак							
279	Запеканка из творога	150	8,3	6,7	22,5	291	0
471	Сгущенное молоко	25	1,4	1,7	11,1	36,5	0,2
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0

79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	1
	ИТОГО	405	11,94	12,3	55,47	459	1,2
2 Завтрак							
	Банан	100	2,9	3,3	15,1	96	10
	ИТОГО		2,9	3,3	15,1	96	10
Обед							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,25	3,1	4,1	50	4,4
104	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3	5,4	2,7	44,9	6,2
319	Шницель натуральный рубленый	70	6,1	7,9	3,5	122,5	0,25
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,3	6,5	32,6	196,2	0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,2	70	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	19,95	23,8	95,7	652,1	11,05
Полдник							
	Слойка с сыром	75	6,6	6,2	28,2	215,6	1
484	Кисель из концентрата плодово-ягодный	180	3	3,6	15	60	0
	Итого	255	9,6	9,8	43,2	275,6	1
	Итого за день	1445	44,39	49,2	209,47	1482,7	23,25
	Норма за день		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
4 День четверг Завтрак							
229	Каша "Дружба"	180	6,6	9,2	24,6	190,1	1,1
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,2	0,05
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7
	ИТОГО	415	11,84	12,3	57,2	368,8	1,85
2 Завтрак							
	Яблоко	100	2,8	3,45	13,4	92	7,5
	ИТОГО		2,8	3,45	13,4	92	7,5
Обед							
4	Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	0,7	3,1	2,3	60	7
129	Суп с макаронными изделиями	180	2,1	4,1	15,8	121,2	2,7
371	Кнели из птицы с рисом	70	6,2	7,2	13,8	134,1	0
377	Картофельное пюре	130	5,7	8,1	23,1	187,2	3,2
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	14,2	60,9	8,3
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	ИТОГО	685	20,9	23,5	103,8	731,9	21,2
Полдник							
	Пирожок с мясом	75	8,1	9,3	31,1	251,1	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	Итого	275	8,3	9,4	40,4	289,1	0,4
	Итого за день	1475	43,84	48,65	214,8	1481,8	30,95
	Норма за день		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
5 День пятница Завтрак							
232	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,6	7,9	35,3	239,2	1,5
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3
	ИТОГО	410	11,3	12,9	53,67	369,1	1,8
2 Завтрак							
	Мандарин	100	2,8	3,3	13,2	91	39,9
	ИТОГО		2,8	3,3	13,2	91	39,9
Обед							
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	50	1,4	1,8	2,5	31,9	1
134	Суп-пюре из разных овощей	180	4,1	7,2	5,2	60,3	2,3
297	Рыба, припущенная в молоке	70	5,8	5,1	2,1	85,3	1,4
385	Рис отварной	130	3,8	7,2	37,2	221,5	0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,2	70	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	21,4	22,2	99,8	637,5	4,9
Полдник							
	Рулет с повидлом	50	8,75	9,1	22,3	207,5	0
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	20,1

	Итого за день		43,95	45,7	199,74	1269,27	76,65
	Норма за день		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
3 День среда Завтрак							
230	Каша манная молочная жидкая	180	9,2	12,2	32,1	242,3	1,2
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,2	0,05
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	ИТОГО	415	11,34	12,5	60,2	365	1,25
2 Завтрак							
	Мандарин	100	2,8	3,3	13,2	91	39,9
	ИТОГО		2,8	3,3	13,2	91	39,9
Обед							
2	Салат витаминный	50	0,6	4,5	2,7	85,3	15,1
128	Суп-лапша домашняя	180	4,1	6,8	8	124,3	0,4
375	Плов из птицы	200	10,3	10,2	31,2	243	0
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,07	15,5	86,6	0,15
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
123	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	21,3	22,37	92	707,7	15,65
Полдник							
	Коржик молочный	75	8,6	9,3	26,3	220	0
484	Кисель из концентрата плодово-ягодный	180	0	0	15	60	0
	Итого	255	8,6	9,3	41,3	280	0
	Итого за день	1455	44,04	47,47	206,7	1443,7	56,8
	Норма за день		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
4 День четверг Завтрак							
237	Каша овсяная жидкая	180	6,8	9,9	28,8	211,6	0,57
573	Хлеб пшеничный	25	1,06	0,1	6,8	32,9	0
86	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,2	0,05
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7
	ИТОГО	415	11,2	12,9	55,9	364,7	1,32
2 Завтрак							
	Банан	100	2,9	3,3	15,1	96	10
	ИТОГО		2,9	3,3	15,1	96	10
Обед							
26	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	4,8
114	Суп картофельный с крупой	180	2	4,3	10,1	89,2	4
372	Котлеты из птицы припущенные	70	9	8,6	17,5	174	0,6
177	Рагу из овощей	130	2,5	4,7	21,2	157,3	8
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,07	15,5	86,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	ИТОГО	685	20,5	21,52	102,7	721,1	17,55
Полдник							
	Булочка "Крендель"	50	8,4	9,9	31,05	241	13,2
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	Итого	250	8,6	10	40,35	279	13,2
	Итого за день	1450	43,2	47,72	214,05	1460,8	42,07
	Норма за день		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
5 День пятница Завтрак							
235	Каша пшенная молочная жидкая	180	9,6	8,6	31,8	233,9	1,16
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	ИТОГО	410	11,74	12,5	53,47	363,4	1,16
2 Завтрак							
	Мандарин	100	2,8	3,3	13,2	91	39,9
	ИТОГО		2,8	3,3	13,2	91	39,9
Обед							
25	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1	3	2,9	63,1	0,9
98	Свекольник	180	1,7	3,4	12,1	98,2	5,7
302	Кнели рыбные припущенные	70	6,8	9,1	11,2	129	0,5
377	Картофельное пюре	130	4,9	6,3	20,6	122,1	3,2
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,07	15,5	86,6	0,15

573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	20,7	22,67	96,9	667,5	10,45
Полдник							
	Кекс "Столичный"	70	8,1	9,6	37,5	251,3	0
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	Итого	270	8,3	9,7	46,8	289,3	0
	Итого за день	1465	43,54	48,17	210,37	1411,2	51,51
	Норма за день		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6