

УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1854	136,85	48,464	65,04	281,02	1892,85	0,848	20,03	56,396	819,38	882,89	254,5	12,19
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
№ 223 сб. 2005	Запеканка из творога с соусом	120/40	47,39	11,8	14,2	29,4	349,3	0,2	3,9	56,00	521	194,4	19,9	0,4
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,90	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,11
	Итого за завтрак:	370	58,04	27,10	27,50	68,80	552,70	0,30	5,20	56,00	586,70	279,20	46,80	1,01
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2
ОБЕД														
№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,78	4,99	4,47	20,34	143,3	0,24	18	0	44	78,3	39	0,95
№ 292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/130	39,73	19,06	23,37	44,52	502,2	0,09	5,9	0,06	25,3	151,5	24,5	0,28
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	660	52,04	27,95	28,34	123,86	897,82	0,45	23,90	0,06	90,50	298,48	85,40	3,65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	5,84	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	14,62	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	338	23,34	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	3,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	4,79	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1673	146,22	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№ 1210- сб. 2010	Суфле творожное с соусом молочным сладким	120/40	38,94	13,25	15,2	22,8	298,2	0,11	0,94	44,20	231,1	128,3	21,3	0,34
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	180	4,31	2,16	1,66	15,5	76,1	0,02	1,03	0,0	76,5	77,6	26,1	03,8
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,10
	Итого за завтрак:	370	44,72	17,41	17,16	50,96	435,52	0,23	1,97	44,21	313,04	231,08	53,10	4,19
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Банан свежий	100	14,50	1,5	0,1	21	89	0,04	10,00	0,000	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за 2 завтрак:	100	14,50	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
ОБЕД														
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	9,42	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	37,94	19,4	0,71
№ 203 сб. 2005	Макарон отварные с маслом	130	5,95	4,92	5,3	31,2	175,5	0,11	0	11,7	18,46	54,73	12,8	0,73



№ 297 сб. 2005	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным	70/50	26,75	9,47	12,50	21,80	163,79	0,07	0	0	11,2	85,2	12,9	00,1
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	49,81	21,35	23,35	116,71	714,89	0,39	26,90	6,00	107,26	233,37	64,30	3,28
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная с овсяной	200/5	14,11	6,11	11,17	42,63	304,77	0,240	1,95	0,06	206,70	146,20	23,10	0,630
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	430	16,99	8,11	11,47	64,23	410,27	0,34	1,95	0,06	215,30	177,10	28,80	1,86
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1810	129,41	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 183 сб. 2005	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	200/5	17,83	3,89	6,5	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	188,4	185,1	14,56	0,5
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	440	41,15	22,70	31,75	84,16	595,35	0,19	3,49	30,10	405,20	352,10	48,96	2,37
2 ЗАВТРАК														
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
ОБЕД														
№ 104/105 сб. 2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	30/200	25,34	6,72	5,72	31,82	241,07	0,28	23,1	0,006	84,71	92,3	24,7	0,23
	Биточки рыбные (минтай)	70	18,32	8,48	8,41	6,66	132,61	0,06	1,06	0,004	49,01	33,6	29,4	0,56
№ 312 сб. 2005	Пюре картофельное	130	13,23	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	19,8	0,16
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	690	64,58	24,08	19,00	126,00	813,34	0,75	30,52	0,03	228,40	268,60	93,10	3,67
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 188 сб. 2005	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	130/40	15,90	9,97	9,45	43,68	352,47	0,09	0,37	0,155	95,5	118,3	14,5	1,9
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	380	18,79	11,97	9,75	65,28	457,97	0,19	0,37	0,16	104,10	149,20	20,20	3,13
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	3,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	8,46	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за ужин:	205	11,84	2,74	2,82	29,60	156,20	0,03	3,60	0,00	16,00	27,80	7,20	0,76
	Итого за день:	1895	148,43	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	194,66	10,11

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая конс.	60	6,10	2,00	9,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,700
№211 сб. 2005	Омлет натуральный с сыром	58	18,62	8,92	12,37	4,08	185,3	0,03	0,32	0,15	325,4	135,6	11,2	0,11
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	328	27,60	12,92	21,67	34,22	382,30	0,15	7,32	0,15	364,75	203,50	31,90	2,04

2 ЗАВТРАК

№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	100	8,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

№113/114 сб.	Суп с лапшой домашней	200	2,53	2,2	4,62	11,34	96,77	0,03	1	0,01	24,05	26,47	6,66	0,41
№ 299/329 сб.	Суфле из птицы с соусом	70	34,84	14,52	18,77	3,76	280,08	0,106	0,24	0,12	153,2	87,8	12,2	0,2
№ 321 Сб. 2005	Капуста тушеная	130	18,61	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05
№ 349 сб. 2005	Напиток из плодов шиповника	180	5,67	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	700	64,10	23,73	28,35	81,97	715,57	0,30	17,44	0,13	276,38	221,13	65,62	4,21

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№174 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшенная с	200/5	13,73	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	21,06	212,3	193,2	23,2	1,3
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	180	8,51	8,58	6,62	29,19	210,02	0,14	0,06	1,14	3,8	123	60,4	0,2
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,12
	Итого за полдник:	415	23,70	18,88	15,11	85,68	552,76	0,46	1,75	22,20	221,50	341,40	89,30	1,62

УЖИН

№ х/к	Печенье весовое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1743	126,79	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№ 175 сб. 2005	Капа вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,82	5,89	9	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	145,1	17,2	0,5
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	180	4,31	2,16	1,66	15,46	76,12	0,02	1,03	12,45	76,54	77,58	26,1	0,75
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	438	32,27	13,56	23,51	72,92	529,27	0,21	3,22	42,55	521,44	330,08	56,50	2,62

2 ЗАВТРАК

№ 386 сб. 2005	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18

ОБЕД

№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	9,42	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	67,94	19,4	0,17
№278/331 сб. 2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	70/50	30,10	4,94	9,71	11,23	159,4	0,03	2,5	1,7	24,15	59,3	9,7	0,14
№203 сб. 2005	Макарон отварные с маслом	130	5,95	4,92	5,3	31,2	195,3	0,11	0	0,026	18,46	54,73	20,8	0,73
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20

№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	684	52,01	16,90	20,44	111,54	740,40	0,36	26,40	7,76	125,01	250,65	71,80	3,46
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 289 сб. 2005	Рагу из грудки филе цыпленка	70/130	33,83	11,9	15,5	22,8	288,1	0,34	14,3	42,3	142,2	103,2	25,5	2,27
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за полдник:	410	36,71	13,90	15,80	44,40	393,60	0,44	14,30	42,30	150,80	134,10	31,20	3,50
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	3,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	4,79	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1917	137,87	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№222 сб. 2005	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	130/30	45,59	15,02	13,74	32,3	371,06	0,2	1,43	50,1	258,4	156,3	30,65	1,24
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	180	8,51	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	123	29,6	1,1
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,32	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за завтрак:	370	55,42	21,09	17,93	64,90	537,66	0,32	1,97	63,60	378,00	304,50	65,95	3,54
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Напиток из плодов шиповника	180	5,67	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
	Итого за 2 завтрак:	180	5,67	0,61	0,00	21,80	88,02	0,01	8,90	0,00	11,16	3,06	3,06	0,55
ОБЕД														
№ 70 сб. 2005	Огурец соленый	30	2,56	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупой перловой	180	6,36	6,36	2,33	24,38	134,18	0,18	27	0	46,72	77,8	11,6	1,43
№ 268 сб. 2005	Шницель из говядины	70	35,68	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 312 сб. 2005	Пюре картофельное	130	13,23	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	19,8	0,16
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	0,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,12
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,00	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	640	63,06	28,30	20,72	124,02	796,24	0,60	34,36	0,02	157,30	316,40	75,60	5,75
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 173 сб. 2005	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	13,45	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	0,046	273,9	147,2	0	1,23
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	0,120
	Итого за полдник:	430	16,33	10,30	8,49	65,39	387,04	0,32	1,69	0,05	282,50	178,10	5,70	2,46
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1820	143,87	61,76	50,72	303,43	1941,06	1,26	46,92	65,67	837,96	825,76	154,31	12,75
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 181 сб. 2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	15,95	3,23	6,18	38,17	244,02	0,095	4,69	0,046	269,36	144,9	14,5	0,46
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01

№ 377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	180	2,25	0,94	0,23	13,5	51,67	0,005	12,45	0	24,54	38,18	20,4	0,37
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	440	32,35	9,68	19,26	64,43	463,77	0,21	17,38	30,09	450,40	290,48	48,10	2,20
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Банан свежий	100	14,50	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Итого за 2 завтрак:	100	14,50	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
ОБЕД														
№ 96 сб. 2005	Рассольник Ленинградский с крупной пшеничной со сметаной	200/4	8,92	4,2	6,11	21,7	157,6	0,08	11,9	15,2	88,94	52,3	21,4	1,58
№ 291 сб. 2005	Плов из птицы	70/130	35,93	18,24	17,2	34,49	412,36	0,13	1,36	0,038	32,52	131,4	26,7	1,89
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	0,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,00	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	634	48,93	26,34	23,81	115,19	822,26	0,33	13,26	15,30	142,66	252,38	70,00	5,89
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 225 сб. 2005	Оладьи из творога с соусом молочным сладким	120/40	29,24	16,75	18,05	48,82	588,91	0,2	1,07	0,49	257,5	175,2	25,8	0,58
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	8,46	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за полдник:	340	37,70	17,65	18,05	65,20	657,31	0,22	4,67	0,49	270,10	187,80	33,00	1,12
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	3,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	4,79	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1719	138,26	57,01	64,04	287,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая консер.	60	6,10	2,00	7,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,7
№ 204 сб. 2005	Макароны отварные с сыром	130	18,37	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	410	27,35	8,50	14,80	51,14	367,10	0,22	7,00	0,00	131,55	109,50	28,40	2,73
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	100	8,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	6,58	3,17	2,32	24,77	134,98	0,17	27	0	38,07	85,24	39	0,13
№ 259 сб. 2005	Жаркое по - домашнему с говядиной	70/130	63,82	22,01	26,75	39,86	428,8	0,41	0,3	0	76,17	228,3	89	0,56
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,33	0,20	8,47	40,80	0,07	0,00	0,00	3,60	16,80	3,80	0,80
	Итого за обед:	630	76,94	28,71	29,57	112,40	769,78	0,77	27,30	0,06	133,44	372,02	142,90	3,11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	5,84	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	14,62	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20

	Итого за полдник:	298	23,34	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1638	139,02	48,47	57,57	234,85	1589,58	1,18	68,50	18,46	519,15	682,72	218,36	10,91
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 74 сб. 2015	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	130/40	28,26	14,4	16,2	35,26	273,86	0,13	4,17	44,01	231,8	144,9	21,2	0,67
№379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	380	38,91	29,70	28,90	74,66	477,26	0,23	5,47	44,01	297,50	229,70	48,10	2,37
2 ЗАВТРАК														
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
ОБЕД														
№ 70 сб, 2005	Огурец соленый	30	2,56	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 108/109	Суп картофельный с клецками	200/50	7,06	4,4	6,38	19,5	134,45	0,08	3,44	0,01	18,45	60,03	15,8	0,84
№ 295 СБ. 2005	Котлета рубленая из птицы	70	27,84	11,6	10,7	10,34	175,2	0,08	0,8	33,9	23,16	92,6	10,2	0,11
№ 312 сб. 2005	Пюре картофельное	130	13,28	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	9,3,9	0,01	23,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	58,42	25,04	21,97	117,68	658,01	0,58	31,60	33,93	140,89	300,13	107,80	5,95
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными	200	12,57	3,23	3,6	12,4	148,2	0,095	3,69	12,7	10,8	124,8	6,2	0,46
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	410	15,45	5,23	3,90	34,00	253,70	0,20	3,69	12,70	19,40	155,70	11,90	1,69
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	1,98	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,39	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1880	128,27	65,63	64,11	261,04	1621,87	1,02	42,02	124,64	682,79	780,23	197,00	10,64
	Итого за 10 дней:	17949	1375,00	571,4	631,7	2717,0	18739,4	10,2	462,8	647,1	8195,8	7896,7	1963,9	107,1
	Средняя за 1 день:	1794,9	137,5	57,1	63,2	271,7	1873,9	1,0	46,3	64,7	819,6	789,7	196,4	10,7

*** При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб продукты обогащенные витаминами и микронутриентами**

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятия общественного питания (2013г., 2007г., 2015г., 1997г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 2-3года (сад) и 3-6 лет (сад)/ Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюдо	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого 1 день	1854	48,464	65,04	281,02	1892,85	0,848	20,03	56,396	819,38	882,89	254,5	12,19
Итого 2 день	1673	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53
Итого 3 день	1810	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38
Итого 4 день	1895	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	194,66	10,11
Итого 5 день	1743	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52
Итого 6 день	1917	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01
Итого 7 день	1820	61,76	50,72	303,43	1941,06	1,26	46,92	65,67	837,96	825,76	154,31	12,75
Итого 8 день	1719	57,01	64,04	287,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06
Итого 9 день	1638	48,47	57,57	234,85	1589,58	1,18	68,50	18,46	519,15	682,72	218,36	10,91
Итого 10 день	1880	65,63	64,11	261,04	1621,87	1,02	42,02	124,64	682,79	780,23	197,00	10,64
потребление за 10 дней	17949	571,35	631,74	2717,0	18739,36	10,24	462,83	647,137	8195,78	7896,65	1963,91	107,1
средняя за 1 день:	1794,9	57,1	63,2	271,7	1873,9	1,0	46,3	64,7	819,6	789,7	196,4	10,7

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показатель и	От 3 до 7 лет	%
завтрак	400	20
2 завтрак	100	5
обед	600	35
полдник	450	25
ужин	250	15

18000

Примерная сводная объема блюд

общая	завтрак		2 завтрак		обед		уплотненный полдник		ужин		всего за день	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
Итого 1 день	440	1,10	180	1,8	634	1,0567	400	0,89	200	0,8	1854	00,98
Итого 2 день	370	0,925	100	100	660	1,1	338	0,75	200	0,8	1668	00,97
Итого 3 день	370	0,925	100	1	710	1,18	430	0,96	200	0,8	1810	01,01
Итого 4 день	440	4,4	180	1,8	690	1,15	380	0,84	200	0,8	1890	01,05
Итого 5 день	328	0,82	100	100	700	1,17	415	0,92	200	0,8	1743	00,97
Итого 6 день	438	1,10	180	1,8	684	1,14	410	0,91	205	0,8	1917	01,02
Итого 7 день	370	0,93	180	1,8	640	1,07	430	0,96	200	0,8	1820	01,04
Итого 8 день	440	1,1	100	100	634	1,06	340	0,76	205	0,8	1719	00,95
Итого 9 день	410	1,03	100	100	630	1,05	298	0,76	200	0,8	1638	00,92
Итого 10 день	380	0,95	180	1,8	710	1,18	410	0,91	200	0,8	1880	01,04

