

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
с. Стародубское
С.Р. Заппарова
« 12 » февраля 2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 4х-РАЗОВОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 -3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	160	5,57	7,94	22,91	169,21	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ИТОГО ЗАВТРАК:		360,00	13,29	14,75	59,03	383,13	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,06	0,04	4,2	791
ОБЕД	Суп гороховый	150	2,82	2,95	9,65	80,85	87
ОБЕД	Голубцы ленивые с мясом припущенным	170	10,48	20,07	22,78	232	315
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	15,33	100,05	395
ИТОГО ОБЕД:		550,00	17,13	23,72	70,81	501,4	
ПОЛДНИК	Оладьи	100	7,27	3,60	32,66	200,72	12019
ПОЛДНИК	Соус ягодный	20	0,10		15,50	54,6	9
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	1,10	41	411
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,12	0,02	10,20	47	411
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	0,40	0,40	9,80	120	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		600	8,01	4,04	69,26	463,32	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			38,93	42,61	209,20	1390,85	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая кукурузная	150	4,65	5,55	19,41	180	199
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,06	40	411
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		370	7,11	14,14	35,51	371,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	791
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	150	1,36	2,51	7,15	77,76	72
ОБЕД	Котлета рыбная тушеная	60	6,30	2,59	7,55	83	277
ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,28	5,24	16,75	123,53	339
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
ИТОГО ОБЕД:		550	13,83	10,91	76,42	460,56	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	8,04	11,70	18,77	202,94	220
ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,80	1,72	13,48	53,38	789
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	0,40	0,40	9,80	120	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		560	12,36	16,86	62,13	473,44	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			33,80	42,01	184,16	1348,30	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	2,83	2,57	16,63	114,75	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,14	12,76	80,89	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Повидло фруктовое	20	0,10	0,00	2,40	55,2	140
ИТОГО ЗАВТРАК:		360	7,75	5,48	47,73	331,24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,06	0,04	4,2	791
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	2,82	2,95	5,75	86,9	87
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,44	6,47	19,50	171,09	330
ОБЕД	Котлета мясная	60	5,18	8,77	6,76	122,57	294
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Кисель из свежей ягоды	150	0,12	0,05	18,11	73,44	396
ИТОГО ОБЕД:		550	15,03	18,8	73,166	542,5	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с изюмом	180	10,50	8,60	27,50	211,4	249
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	20	0,60	3,90	10,40	27,6	369
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	1,10	41	411
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120	
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		680	17,62	19,32	58,20	447,00	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			41,90	44,10	200,10	1375,85	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	2,32	13,62	22,23	120,42	199
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	7,84	25,23	58,35	368,84	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	791
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	4,74	3,00	10,00	85,35	95
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	6,07	4,50	23,00	193,17	292
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,13	15,33	100,05	395
ИТОГО ОБЕД:		550	14,73	8,19	72,48	470,09	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	12,06	8,64	2,35	174,22	220
ПОЛДНИК	Икра овощная	40	0,32	1,28	2,00	20,4	46
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Йогурт фруктовый	160	5,33	5,15	6,40	93,86	420
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	2,57	2,22	25,90	121	441
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		400	22,58	18,06	52,59	489,88	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			45,65	51,58	193,52	1371,81	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	150	2,56	3,25	17,30	159	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,14	12,76	80,89	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	9,68	9,16	46,1	356,69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,06	0,04	4,2	791
ОБЕД	Суп-лапша по-домашнему	150	2,99	5,53	10,19	120,09	78
ОБЕД	Рис отварной	110	5,81	3,93	11,18	109,89	332
ОБЕД	Суфле из сердца (печени)	60	4,69	14,24	3,84	74,07	279
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
ИТОГО ОБЕД:		550	17,29	24,27	69,076	477,3	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная с мясом отварным	180	7,07	5,50	14,45	191,54	220
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Печенье медовое	20	0,64	1,56	9,08	67,2	789
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,06	40	411
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		510	10,47	8,25	49,33	426,14	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			37,94	41,78	174,61	1303,13	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	160	4,75	5,41	24,50	193	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	10,17	9,22	60,52	370,52	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	791
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	150	2,47	10,45	4,36	84,18	72
ОБЕД	Плов из птицы	180	7,94	12,9	35,10	178,65	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,13	15,33	100,05	395
ИТОГО ОБЕД:		560	14,33	24,04	78,94	454,4	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	120	9,20	11,39	11,87	172,01	233
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	1,10	41	411
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	40	2,54	1,70	25,20	126,85	441
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		470	14,56	14,28	63,91	467,26	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			39,56	47,64	213,47	1335,18	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	2,25	3,90	18,98	121	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,14	12,76	80,89	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	9,37	9,81	47,78	318,69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,06	0,04	4,2	791
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	2,29	4,95	4,99	77,69	87
ОБЕД	Куры тушеные с овощами	60	11,00	7,64	3,94	101,4	72
ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,74	116,85	339
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ИТОГО ОБЕД:		550	19,33	16,68	68,54	469,19	
ПОЛДНИК	Пудинг рыбный запеченый	160	3,05	7,08	25,10	209,2	212
ПОЛДНИК	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,54	34
ПОЛДНИК	Кисель ягодный (из брусники)	150	0,13	0,05	16,11	89,17	396
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		650	10,15	16,36	63,75	502,91	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:			39,35	42,95	190,17	1333,79	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	3,60	5,20	29,90	130,83	199
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	9,12	16,81	66,02	379,25	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	791
ОБЕД	Суп дальневосточный	150	3,07	4,52	6,73	74,76	78
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	1,86	1,22	23,96	122,34	330
ОБЕД	Котлета мясная	60	6,18	8,77	8,76	122,57	294
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из плодов свежих (яблоки, груши)	150	0,15	0,10	12,07	50,02	359
ИТОГО ОБЕД:		550	14,82	15,17	75,67	461,21	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	180	3,23	3,59	9,87	121,42	336
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,06	40	411
ПОЛДНИК	Булочка творожная	30	1,66	1,81	9,61	105,6	441
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,4	9,4	120	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		620	13,25	12,59	44,88	467,42	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			38,69	45,07	207,57	1403,88	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	2,25	3,90	18,98	141	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,14	12,76	80,89	414
ЗАВТРАК	Повидло фруктовое	20	0,10	0,00	2,40	55,2	140
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		360	7,17	6,81	50,08	357,49	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,06	0,04	4,2	791
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,14	3,28	9,23	87,86	78
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	3,40	6,06	3,73	81	271
ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,74	116,85	339
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,13	15,33	100,05	395
ИТОГО ОБЕД:		550	12,61	13,55	67,08	474,26	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	160	11,91	13,59	33,97	241,32	244
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	20	0,60	3,90	10,40	27,6	369
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Йогурт фруктовый	160	5,33	5,15	6,40	93,86	420
ПОЛДНИК	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		470	20,54	23,71	77,01	490,18	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			40,82	44,17	204,27	1364,93	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	2,60	3,35	12,92	117,53	199
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	1,10	41	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ИТОГО ЗАВТРАК:		370	5,12	11,94	30,06	309,83	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	791
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,37	5,50	11,66	95,18	89
ОБЕД	Гречка отварная	110	6,78	4,81	28,32	131,55	330
ОБЕД	Бефстроганов из печени	60	6,68	6,62	2,65	83,04	279
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
ИТОГО ОБЕД:		550	20,72	17,50	87,60	486,04	
ПОЛДНИК	Макароны, запеченные с сыром	160	5,83	7,40	24,23	204,5	234
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ПОЛДНИК	Пряник	20	1,04	2,05	8,01	50	789
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		580	12,69	13,66	78,06	479,02	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:			39,03	43,20	205,82	1317,89	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	160	3,46	4,27	24,70	154	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16

ИТОГО ЗАВТРАК:		360	8,98	15,88	60,82	402,42	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	791
ОБЕД	Суп русский с крупой	150	2,45	3,16	10,73	77,69	87
ОБЕД	Рагу овощное с курицей	180	4,13	11,23	24,73	163,74	105
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,13	15,33	100,05	395
ИТОГО ОБЕД:		560	10,5	15,08	74,94	433	
ПОЛДНИК	Горошница с мясом	180	13,16	8,03	2,95	204,03	52
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	1,10	41	411
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	30	2,34	1,83	16,15	90,6	456
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		520	18,32	11,05	45,94	463,03	
ИТОГО ЗА ОДИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			38,30	42,11	191,80	1341,45	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молочная	150	2,56	3,25	17,30	159	100
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,14	12,76	80,89	414
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	9,68	9,16	46,1	356,69	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,06	0,04	4,2	791
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,22	4,2	6,18	101,68	63
ОБЕД	Тефтели из сердца говяжьего	60	2,36	6,69	8,73	113,8	301
ОБЕД	Рис отварной	110	4,81	4,93	11,18	109,89	332

ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
ИТОГО ОБЕД:		550	12,19	16,39	69,96	498,62	
ПОЛДНИК	Макаронник с творогом	155	8,67	11,04	27,95	194	223
ПОЛДНИК	Йогурт фруктовый	160	5,33	5,15	6,40	93,86	420
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		445	16,70	17,36	60,09	415,26	
ИТОГО ЗА ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			39,07	43,01	186,25	1313,57	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	2,25	3,90	18,98	141	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	7,77	15,51	55,1	389,42	
ВТОРОЙ ЗА	Фрукт свежий (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96	338
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	791
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,86	5,90	51,9	91
ОБЕД	Гречка отварная	110	3,76	4,81	28,32	131,55	330
ОБЕД	Котлета мясная	60	6,18	8,77	8,76	122,57	294
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
ОБЕД	Компот из свежих ягод (смородина)	150	0,13	0,05	12,20	55,12	10104
ИТОГО ОБЕД:		550	14,87	16,05	79,33	452,66	
ПОЛДНИК	Картофель отварной	110	2,80	2,25	17,99	96,48	318
ПОЛДНИК	Салат из сельди	40	3,90	3,80	0,68	87	

ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,51	10,62	53,6	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,06	40	411
ПОЛДНИК	Печенье	20	0,27	1,18	10,74	50,86	18
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		580	14,53	14,16	49,49	447,94	
ИТОГО ЗА ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			38,67	46,22	204,92	1386,02	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	2,60	3,35	12,92	117,53	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,14	12,76	80,89	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	9,72	9,26	41,72	315,22	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,06	0,04	4,2	791
ОБЕД	Суп из овощей на мясном бульоне	150	1,91	3,49	6,58	80	49
ОБЕД	Куры тушеные в соусе	60	3,14	3,85	2,14	62,14	330
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	1,86	1,22	23,96	122,34	330
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,13	15,33	100,05	395
ИТОГО ОБЕД:		550	10,74	9,25	71,06	453,03	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный	160	11,10	14,60	29,40	286,4	251
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	20	0,60	3,90	10,40	27,6	369
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	1,10	41	411
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,4	9,4	120	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		660	18,22	25,32	60,1	522	

ИТОГО ЗА ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			39,18	43,93	182,98	1333,25	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	2,83	2,57	14,30	132,37	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,12	3,04	20,08	97,12	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Повидло фруктовое	20	0,10	0,00	2,40	55,2	140
ИТОГО ЗАВТРАК:		360	8,35	6,38	52,72	365,09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	791
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	2,29	4,95	4,99	77,69	87
ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	70	7,57	11,28	1,80	77	261
ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,74	116,85	339
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,85	33,3	700
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	8,16	51	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
ИТОГО ОБЕД:		560	15,99	20,32	67,50	447,81	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	165	8,95	14,87	1,07	253,29	230
ПОЛДНИК	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,06	0,04	4,2	791
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,06	40	411
ПОЛДНИК	Пряник	20	1,04	2,05	8,01	50	789
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		525	12,99	18,17	34,92	474,89	
ИТОГО ЗА ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			37,83	44,97	165,24	1330,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			39,25	44,36	194,27	1350,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			11,63	13,14	57,56		