

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «СОЛНЫШКО»  
(МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»)**

628100, ул.Пионерская ,д. 11 А, п.г.т. Октябрьское, Октябрьский район, Тюменская область, ХМАО – Югра  
Тел/факс: (34678) 2-11-82, e-mail: sol-ds@oktregion.ru

**ПРИКАЗ**

«30» августа 2024 года  
пгт. Октябрьское

№ 3008-16- од

**Об утверждении примерного 10- ти дневного  
сезонного меню для организации питания детей  
в МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»**

Для организации качественного питания воспитанников МБДОУ «ДСОВ «Солнышко», на основании СанПиН 2.3\2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», СП 3.1.\2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству и организации работы образовательной организации и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить примерное 10 – ти дневное сезонное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет (приложение 1).
2. Утвердить примерное 10 – ти дневное сезонное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (приложение 2).
3. Утвердить примерное 10 – ти дневное меню для детей с аллергией на молочные продукты (приложение 3).
4. Утвердить примерное 10 – ти дневное меню для детей с аллергией на рыбные продукты (приложение 4).
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ«ДСОВ «Солнышко»



Е.В. Давыдова

## Примерное 10 - и дневное меню с 1 до 3х лет (Осень 2024)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
194	Каша молочная Попури	150	4,91	6,25	26,32	180,83	94,21	0,43	0,07	0,12	0,96
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,4	0,14	1,2
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
<b>ИТОГО ЗАВТРАК :</b>			<b>12,79</b>	<b>15,85</b>	<b>53,84</b>	<b>408,83</b>	<b>305,01</b>	<b>1,55</b>	<b>0,52</b>	<b>0,31</b>	<b>2,23</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
<b>ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,77	3,61	44,68	8,4	0,29	0,04	0,1	4,18
68	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	5,93	4,35	8,23	96	36,75	1,31	0,06	0,08	9,36
299	Шницель из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05	0,08	0
373	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	4,38	0,05	0	0	0,2
330	Перловка отварная	130	3,85	3,75	27,45	159,12	16,7	0,74	0,03	0,01	0
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>23,86</b>	<b>18,94</b>	<b>96,08</b>	<b>670,08</b>	<b>110,38</b>	<b>6,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>14,04</b>
<b>Полдник</b>											
238	Омлет с мясом	65	8,04	9,87	1,26	126	46,6	1,28	0,05	0,23	0,27
30	Салат Степной	45	1,62	4,59	3,51	61,65	9	0,4	0,03	0	3,6
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,94	8,88	59,1	4,2	0,45	0	0	0
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	33,33	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>13,58</b>	<b>18,99</b>	<b>46,59</b>	<b>421,6</b>	<b>77,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>3,89</b>
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>			<b>50,6</b>	<b>54,18</b>	<b>206,31</b>	<b>1544,5</b>	<b>508,9</b>	<b>14</b>	<b>0,93</b>	<b>0,89</b>	<b>30,16</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая ячневая	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05

2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,46</b>	<b>12,21</b>	<b>68,33</b>	<b>429</b>	<b>237,7</b>	<b>1,85</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>2,15</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
<i>Обед</i>											
21	Салат из капусты с морковью	45	0,63	2,28	4,05	39,33	16,81	0,22	0	0,01	14,6
91	Суп картофельный с клёцками на м/б	150	1,25	2,01	7,28	52,35	14,08	0,48	0,04	0,03	3,45
292	Жаркое домашнему с мясом	170	20,8	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>26,28</b>	<b>10,21</b>	<b>76,6</b>	<b>522,95</b>	<b>88,44</b>	<b>6,56</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>25,61</b>
<i>Полдник</i>											
244	Вареники ленивые с сахаром	65	8,87	4,45	13,94	131	56,8	0,35	0,03	0,13	0,12
	Вафли	15	0,53	0,66	15,46	70,66	0	0	0	0	0
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>15,33</b>	<b>8,02</b>	<b>66,66</b>	<b>420,18</b>	<b>178,5</b>	<b>2,51</b>	<b>0,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,31</b>
<b>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</b>			<b>53,37</b>	<b>30,64</b>	<b>227,89</b>	<b>1440,13</b>	<b>524,64</b>	<b>11,32</b>	<b>0,61</b>	<b>0,94</b>	<b>31,07</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	121,21	0,37	0,06	0,15	0,68
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>9,1</b>	<b>13,45</b>	<b>39,37</b>	<b>314,9</b>	<b>224,81</b>	<b>1,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>1,66</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
<i>Обед</i>											
46	Салат Винегрет овощной	45	0,6	2,77	3,79	42,66	10,44	0,38	0,02	0,01	4,61
39	Суп "Снежок" на к/б	150	3,97	5,4	13,65	151,72	29,55	0,67	0,16	0,22	9,57
301	Суфле из печени	70	15,49	7	5,41	161,65	51,7	4,48	0,09	0,09	10,36
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
330	Гречка отварная	130	3,96	4,33	17,78	126,1	7,31	2,09	0,09	0,05	0
401	Компот из кураги	150	0,32	0	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0

<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			27,85	22,08	88,14	730,42	139,78	10,45	0,42	0,4	24,75
<b>Полдник</b>											
72	Ленивые голубцы с мясом	150	10,16	9,93	4,21	171,22	66,38	2	0,05	0,1	14,91
476	Кекс детский	36	2,18	6,85	18,76	145	11,5	0,51	0,03	0,05	0,11
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			15,66	17,37	55,91	485,74	95,58	4,58	0,14	0,18	15,04
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			52,9	53,1	199,72	1599,1	480,2	16,5	0,72	0,88	43,45
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая манная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	0,36	0,03	0,02	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,4	0,14	1,2
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			11,28	13,56	55,35	389	219,4	1,48	0,48	0,21	1,27
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК</b>			1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>Обед</b>											
15	Салат из св помидоров и огурцов	45	0,44	2,76	1,67	33,39	10,08	0,33	0,01	0,01	7,53
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,63	2,13	9,39	71,4	29,32	0,81	0,08	0,05	6,72
278	Тефтели рыбные с творогом	60	9,09	3,15	5,51	87	46,7	0,64	0,06	0,07	2,1
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
339	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,95	32,04	0,86	0,11	0,09	15,73
396	Кисель фруктовый	150	0,1	0,02	20,6	83,1	10,48	0,1	0	0	1,36
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			19,42	14,8	81,56	557,38	145,55	4,64	0,32	0,25	33,45
<b>Полдник</b>											
87	Суп картофельный с горохом на м/б	150	3,29	3,15	9,78	80,85	22,84	1,21	0,13	0,03	3,48
472	Булка к чаю	25	3,94	0,87	14,77	83	70,2	0,38	0,04	0,12	0,13
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			15,09	8,68	58,08	390,37	292,34	3,63	0,29	0,42	5,66
<b>ВСЕГО за 4 день:</b>			47,7	44,54	210,59	1476,8	873,3	9,93	1,16	1,19	41,64
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная	155	4,27	4,85	24,43	159	11,8	1,01	0,11	0,02	0
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1

<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			11,34	12,86	59,57	400	212,3	2,04	0,22	0,29	2,15
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
<i>Обед</i>											
37	Салат из свеклы с огурцами солёными	45	0,64	2,74	2,73	39,33	13,65	0,48	0,01	0,015	3,82
73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150	1,04	2,92	5,08	50,85	25,99	0,47	0,03	0,02	11,07
	Плов с мясом	200	22,95	22,8	33,6	432	22,66	4	0,07	0,09	1,33
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			28,23	29,05	88,18	748,45	95,85	7,76	0,17	0,155	16,52
<i>Полдник</i>											
251	Запеканка творожная	50	8,77	6,03	8,58	124	73,7	0,35	0,03	0,13	0,12
369	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	9,4	0,025	0,01	0,02	0,045
	Печенье	15	1,15	1,45	11,15	62,55	4,35	0,3	0	0	0
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			13,53	8,74	54,65	371,29	105,15	2,745	0,1	0,18	0,185
<b>ВСЕГО за 5 день:</b>			53,5	51,05	212,2	1563,7	429,3	14,7	0,52	0,645	28,86
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
101	Суп молочный рисовый	150	3,6	3,8	12,62	99,3	119,11	0,18	0,04	0,14	0,68
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			10,67	12,68	37,81	308,3	309,51	0,99	0,12	0,3	1,73
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:</b>			0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
41	Салат из моркови и яблок	45	0,38	2,34	3,54	36,85	9,53	0,59	0,01	0,01	3,12
87	Суп картофельный с чечевицей на м/б	150	4,07	3,18	10,74	88,05	24,6	2,14	0,1	0,05	3,48
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
335	Макаронные отварные	130	4,77	3,9	22,91	145	4,21	0,95	0,04	0,01	0
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0

	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>28,24</b>	<b>22,42</b>	<b>87,92</b>	<b>685,17</b>	<b>101,09</b>	<b>7,64</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>7,5</b>
<b>Полдник</b>											
308	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	18,2	1,38	0,08	0,1	17,85
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,94	8,88	59,1	4,2	0,45	0	0	0
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>15,67</b>	<b>15,44</b>	<b>67,31</b>	<b>476,64</b>	<b>151,33</b>	<b>4,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>19,05</b>
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			<b>54,9</b>	<b>50,74</b>	<b>209,34</b>	<b>1538,1</b>	<b>581,9</b>	<b>13</b>	<b>0,57</b>	<b>0,79</b>	<b>30,28</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная	155	4,08	4,08	25,05	153	16,6	1,74	0,08	0,03	0
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>11,15</b>	<b>12,09</b>	<b>60,19</b>	<b>394</b>	<b>217,1</b>	<b>2,77</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>2,15</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<b>ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>											
16	Салат Летний	45	0,54	2,33	2,89	34,87	10,66	0,35	0,02	0,02	8,4
82	Рассольник со сметаной на м/б	150	1,26	3,06	9,95	72,45	15,87	0,57	0,05	0,03	4,52
299	Котлеты из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05	0,08	0
145	Свекла тушеная в соусе №372	130	3,07	11,63	13,45	170,73	71,93	1,81	0,04	0,08	1,72
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>17,4</b>	<b>24,35</b>	<b>82,03</b>	<b>636,32</b>	<b>142,61</b>	<b>6,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>14,94</b>
<b>Полдник</b>											
250	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	60,5	0,31	0,02	0,11	0,1
369	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	9,4	0,025	0,01	0,02	0,045
	Печенье	15	1,15	1,45	11,15	62,55	4,35	0,3	0	0	0
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>12,13</b>	<b>7,43</b>	<b>56,03</b>	<b>359,29</b>	<b>91,95</b>	<b>2,705</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,165</b>
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>			<b>41</b>	<b>44,07</b>	<b>214,55</b>	<b>1457,6</b>	<b>471,7</b>	<b>12,3</b>	<b>0,52</b>	<b>0,71</b>	<b>19,26</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											

182	Каша вязкая овсяная с маслом	160	4,56	5,91	26,67	178	25,6	1,46	0,13	0,04	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,4	0,14	1,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>10,16</b>	<b>16,18</b>	<b>54,25</b>	<b>403</b>	<b>149,6</b>	<b>2,49</b>	<b>0,58</b>	<b>0,21</b>	<b>1,2</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
<i>Обед</i>											
	Салат: огурец сол порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6,9	0,18	0	0	1,5
94	Суп лапша домашняя на м/б	150	1,32	3,03	7,14	61,35	11,82	0,35	0,03	0	0,3
322	Котлета из курицы	60	8,99	9,25	9,33	157	11,3	1,08	0,06	0,08	0,4
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
334	Рис отварной с овощами	130	2,99	4,29	27,12	159,25	11,31	0,57	0,03	0,01	0,78
	Компот из изюма	150	0,33	0,08	20,66	84,91	16,6	0,41	0	0	0
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>17,38</b>	<b>19,26</b>	<b>91,45</b>	<b>629,95</b>	<b>74,86</b>	<b>4,49</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>2,99</b>
<i>Уплотненный полдник</i>											
233	Омлет с зеленым горошком, с маслом	65	4,57	9,5	3,79	119	48,1	0,9	0,04	0,18	0,5
57	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	7,26	0,24	0	0	2,2
	Вафли	15	0,53	0,66	15,46	70,66	0	0	0	0	0
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>11,39</b>	<b>14,95</b>	<b>58,87</b>	<b>436,02</b>	<b>177,06</b>	<b>3,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>3,89</b>
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			<b>39,2</b>	<b>50,59</b>	<b>220,87</b>	<b>1537</b>	<b>421,5</b>	<b>10,7</b>	<b>0,92</b>	<b>0,69</b>	<b>10,08</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
182	Каша вязкая гречневая	160	4,67	4,86	25,83	166	9,4	2,49	0,11	0,06	0
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>11,74</b>	<b>13,74</b>	<b>51,02</b>	<b>375</b>	<b>199,8</b>	<b>3,3</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>ИТОГО:</b>			<b>1,9</b>	<b>7,5</b>	<b>15,6</b>	<b>140</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>
<i>Обед</i>											
29	Салат Школьные годы	45	0,6	2,28	4,05	39,33	16,79	0,22	0	0,01	14,6
99	Свекольник на м/б	150	2,8	2,65	7,63	65,83	37,5	0,75	0,06	0,06	7,41
271	Биточки рыбные	60	8,62	2,67	5,33	80	19,5	0,44	0,04	0,05	0,54
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01

340	Пюре картофельное с морковью	130	2,47	4	15,61	108,42	32,47	0,86	0,1	0,08	13,64
396	Кисель фруктовый	150	0,1	0,02	20,6	83,1	10,48	0,1	0	0	1,36
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>18,1</b>	<b>14,2</b>	<b>79,91</b>	<b>540,22</b>	<b>133,67</b>	<b>4,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>37,56</b>
<b>Полдник</b>											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	150	1,3	1,7	8,57	54,9	14,4	0,57	0,06	0,03	4,95
441	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101	25,4	0,45	0,04	0,06	0,02
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>11,84</b>	<b>7,35</b>	<b>60,42</b>	<b>374,42</b>	<b>161,5</b>	<b>3,18</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>6,16</b>
<b>ВСЕГО за 9 день:</b>			<b>43,6</b>	<b>42,79</b>	<b>206,95</b>	<b>1429,6</b>	<b>711</b>	<b>10,9</b>	<b>0,72</b>	<b>1,02</b>	<b>46,03</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная Солнечная	155	3,41	3,07	26,81	148,95	8,09	0,35	0,03	0,01	0
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>10,48</b>	<b>11,08</b>	<b>61,95</b>	<b>389,95</b>	<b>208,59</b>	<b>1,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>2,15</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<b>ИТОГО :</b>			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>											
34	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,75	42,25	15,81	0,59	0,01	0,01	4,27
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,4	5,17	10,72	111,07	17,32	1,12	0,07	0,06	5,4
290	Овощное рагу с мясом	210	20,72	15,79	14,32	282,5	40,36	0,86	0,009	0,009	0
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>30,35</b>	<b>24,28</b>	<b>75,56</b>	<b>662,09</b>	<b>107,04</b>	<b>5,38</b>	<b>0,149</b>	<b>0,109</b>	<b>9,97</b>
<b>Полдник</b>											
220	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	104,6	1,14	0,05	0,07	0,14
	Печенье	15	1,15	1,45	11,15	62,55	4,35	0,3	0	0	0
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,18	7,7	53,55	2,5	0,72	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	18,25	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>13,76</b>	<b>12,05</b>	<b>66,8</b>	<b>450,07</b>	<b>126,65</b>	<b>3,51</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>
<b>ВСЕГО за 10 день:</b>			<b>54,9</b>	<b>47,61</b>	<b>220,61</b>	<b>1570,1</b>	<b>462,3</b>	<b>10,7</b>	<b>0,419</b>	<b>0,499</b>	<b>14,28</b>



## Примерное 10 - и дневное меню с 3 до 7 лет (Осень 2024)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
194	Каша молочная Попури	205	8,14	9,68	38,39	273	150,5	1,59	0,17	0,16	1,46
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК :</b>			<b>18,96</b>	<b>20,89</b>	<b>73,6</b>	<b>558</b>	<b>447,9</b>	<b>2,94</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>3</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<b>ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>											
12	Салат из кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	59,58	11,19	0,39	0,06	0,02	5,58
68	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	7,91	5,81	10,98	128	49	1,75	0,09	0,11	12,49
299	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,1	24,03	8,77	0,11	0	0	0,4
330	Перловка отварная	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>31,65</b>	<b>24,88</b>	<b>123,62</b>	<b>851,28</b>	<b>145,86</b>	<b>7,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>18,83</b>
<b>Полдник</b>											
238	Омлет с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	62,4	1,71	0,07	0,3	0,36
30	Салат Степной	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
	Конфета шоколадная	20	0,8	5,25	11,84	78,8	5,6	0,6	0,008	0,008	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>18,43</b>	<b>24,28</b>	<b>65,58</b>	<b>541,37</b>	<b>105</b>	<b>4,9</b>	<b>0,188</b>	<b>0,338</b>	<b>5,19</b>
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>			<b>69,6</b>	<b>70,65</b>	<b>277,5</b>	<b>2017</b>	<b>722,8</b>	<b>18,3</b>	<b>0,848</b>	<b>1,078</b>	<b>42,02</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая ячневая	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9

2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,88</b>	<b>13,73</b>	<b>68,95</b>	<b>448,8</b>	<b>231,7</b>	<b>1,89</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>1</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<i>Обед</i>											
21	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,19	52,44	26,8	0,32	0,14	0,02	20,97
91	Суп картофельный с клёцками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6
292	Жаркое домашнему с мясом	230	28,75	7,8	22,94	277,04	32,5	4,2	0,21	0,35	9,37
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>36,38</b>	<b>14,28</b>	<b>100,24</b>	<b>682,35</b>	<b>121,71</b>	<b>8,06</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>35,3</b>
<i>Полдник</i>											
244	Вареники ленивые с сахаром	110	14,79	7,42	24,83	225	94,5	0,59	0,06	0,21	0,19
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>23,03</b>	<b>11,49</b>	<b>99,74</b>	<b>602,07</b>	<b>223,4</b>	<b>2,73</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>1,39</b>
<b>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</b>			<b>71,74</b>	<b>39,8</b>	<b>293,38</b>	<b>1835,22</b>	<b>606,81</b>	<b>13,28</b>	<b>0,91</b>	<b>0,9</b>	<b>40,69</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	161,62	0,5	0,08	0,2	0,91
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>11,05</b>	<b>15,17</b>	<b>47,81</b>	<b>372,2</b>	<b>284,12</b>	<b>1,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>2,08</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<i>Обед</i>											
46	Салат Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	13,92	0,51	0,03	0,02	6,15
39	Суп "Снежок" на к/б	200	5,3	7,2	18,2	167,21	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
301	Суфле из печени	80	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0	11,1
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
330	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	4,56	0,2	0,11	0
401	Компот из кураги	180	0,7	0	27,7	114	28,3	0,4	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0

<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			37,2	29,24	134,3	980,45	181,31	12,99	0,62	0,47	30,23
<b>Полдник</b>											
72	Ленивые голубцы с мясом	180	12,24	11,92	5,06	205,47	79,66	2,41	0,07	0,13	17,91
476	Кекс детский	36	2,18	6,85	18,76	145	11,5	0,51	0,03	0,05	0,11
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			19,21	19,53	71,22	571,84	116,16	4,97	0,17	0,21	18,05
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			67,9	64,24	277,78	2026	611,6	19,8	0,99	1,07	53,36
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			15,34	15,28	70,67	482	308,1	1,82	0,16	0,28	1,54
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК</b>			1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>Обед</b>											
15	Салат из св помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,2	0,44	0,02	0,02	10,05
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,84	12,53	95,2	39,1	1,08	0,11	0,07	8,96
278	Тефтели рыбные с творогом	80	12,13	4,49	7,68	125	63,6	0,89	0,08	0,1	3,1
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	36,97	1	0,13	0,11	18,16
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			25,94	20,6	106,49	727,1	192,92	5,35	0,41	0,34	41,93
<b>Полдник</b>											
87	Суп картофельный с горохом на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
472	Булка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			21,99	12,31	88,2	558,97	369,46	4,35	0,44	0,33	5,82
<b>ВСЕГО за 4 день:</b>			65,2	55,69	280,96	1908	1086	11,7	1,08	1,26	50,55
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная	210	5,67	5,28	37,44	220	15,6	1,36	0,15	0,02	0
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1

<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			13,16	14,81	73,2	480,8	210,1	2,43	0,3	0,05	1
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<i>Обед</i>											
37	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,86	3,66	3,64	52,44	18,21	0,64	0,01	0,02	5,1
73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,63	0,04	0,03	14,77
	Плов с мясом	230	26,37	26,22	38,64	496,8	26,06	4,6	0,09	0,11	1,53
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			33,74	34,53	111,46	900,11	122,56	8,76	0,21	0,19	21,76
<i>Полдник</i>											
251	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
369	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,09
	Печенье	20	1,53	1,93	14,86	83,33	5,8	0,4	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			24,44	16,09	83,38	582,15	196,91	3,19	0,13	0,31	0,36
<b>ВСЕГО за 5 день:</b>			71,9	66,03	282,74	2029	553,6	17,7	0,68	0,58	38,12
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	132,4	158,82	0,25	0,06	0,19	0,91
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			14,81	15,5	50,58	401,4	432,42	1,29	0,17	0,42	2,19
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:</b>			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<i>Обед</i>											
41	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	12,71	0,79	0,02	0,02	4,17
87	Суп картофельный с чечевицей на м/б	200	5,43	4,25	14,33	117,4	32,8	2,86	0,14	0,07	4,65
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
335	Макаронные отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0

	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>37,2</b>	<b>28,94</b>	<b>113,13</b>	<b>868,06</b>	<b>131,2</b>	<b>9,22</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>10,29</b>
<b>Полдник</b>											
308	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	24,8	1,82	0,17	0,16	3,8
372	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	0
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	97,2	0,3	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>20,88</b>	<b>20,5</b>	<b>93,67</b>	<b>625,6</b>	<b>152,19</b>	<b>4,7</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>4,31</b>
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			<b>73,3</b>	<b>65,24</b>	<b>281,83</b>	<b>1997</b>	<b>745,8</b>	<b>15,8</b>	<b>0,79</b>	<b>0,93</b>	<b>19,79</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная	210	5,43	4,23	38,27	213	21,6	2,33	0,11	0,04	0
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>12,92</b>	<b>13,76</b>	<b>74,03</b>	<b>473,8</b>	<b>216,1</b>	<b>3,4</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>1</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
16	Салат Летний	60	0,73	3,11	3,86	46,5	14,22	0,47	0,03	0,03	11,22
82	Рассольник со сметаной на м/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	0,77	0,07	0,04	6,03
299	Котлеты из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
145	Свекла тушеная в соусе №372	150	3,55	13,43	15,53	197	83	2,09	0,05	0,1	1,99
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>23</b>	<b>30,18</b>	<b>106,7</b>	<b>796,17</b>	<b>176,01</b>	<b>7,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>											
250	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	120,5	0,62	0,04	0,22	0,19
369	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0	0,02	0,09
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>22,4</b>	<b>14,95</b>	<b>92,6</b>	<b>600,82</b>	<b>173,01</b>	<b>3,32</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>			<b>58,8</b>	<b>59,19</b>	<b>297,78</b>	<b>1973</b>	<b>595,1</b>	<b>14,7</b>	<b>0,69</b>	<b>0,67</b>	<b>23,91</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая овсяная с маслом	205	6,07	6,68	33,91	220	33,8	1,94	0,17	0,05	0

416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>12,19</b>	<b>17,42</b>	<b>64,35</b>	<b>463</b>	<b>180,1</b>	<b>2,99</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>1,43</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<i>Обед</i>											
	Салат: огурец сол порционно	40	0,36	0,05	0,77	5,85	10,35	0,27	0	0	2,25
94	Суп лапша домашняя на м/б	200	1,77	4,05	9,53	81,8	15,76	0,47	0,04	0,01	0,4
322	Котлета из куры	80	12,07	12,63	12,6	212	15,2	1,45	0,07	0,1	0,53
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
334	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	13,05	0,66	0,04	0,02	0,9
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,9	20	0,5	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>23,26</b>	<b>26,54</b>	<b>117,9</b>	<b>810,71</b>	<b>103,83</b>	<b>5,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>4,1</b>
<i>Уплотненный полдник</i>											
233	Омлет с зеленым горошком, с маслом	85	6,52	8,07	8,41	132	63,1	1,3	0,07	0,24	0,7
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	24	0,42	0,02	0,03	4,5
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	97,2	0,3	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>15,41</b>	<b>14,82</b>	<b>87,63</b>	<b>553,57</b>	<b>199,3</b>	<b>3,79</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			<b>51,3</b>	<b>59,08</b>	<b>294,33</b>	<b>1929</b>	<b>513,2</b>	<b>12,6</b>	<b>0,68</b>	<b>0,74</b>	<b>14,23</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
182	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	3,32	0,15	0,08	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>16,21</b>	<b>15,71</b>	<b>66,54</b>	<b>472</b>	<b>285,8</b>	<b>4,36</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>1,28</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>ИТОГО:</b>			<b>1,9</b>	<b>7,5</b>	<b>15,6</b>	<b>140</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>
<i>Обед</i>											
29	Салат Школьные годы	60	0,9	6,06	2,64	69	15,6	0,48	0,02	0	15,6
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
271	Биточки рыбные	80	11,45	3,55	6,79	105	25,6	0,57	0,06	0,07	0,72
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
340	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	37,47	1	0,12	0,1	15,74

396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>24,26</b>	<b>22,55</b>	<b>101,25</b>	<b>712,01</b>	<b>170,72</b>	<b>4,99</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>43,6</b>
<b>Полдник</b>											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,13	2,24	34,27	95	22,8	0,97	0,1	0,05	6,6
441	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	36,28	0,64	0,05	0,08	0,02
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	97,2	0,3	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>16,04</b>	<b>9,09</b>	<b>106,52</b>	<b>507,15</b>	<b>171,28</b>	<b>3,68</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>7,12</b>
<b>ВСЕГО за 9 день:</b>			<b>58,4</b>	<b>54,85</b>	<b>289,91</b>	<b>1831</b>	<b>843,8</b>	<b>13,2</b>	<b>0,91</b>	<b>1,07</b>	<b>53,26</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная Солнечная	205	4,52	4,07	35,46	208,5	10,7	0,47	0,04	0,02	0
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>12,01</b>	<b>13,6</b>	<b>71,22</b>	<b>469,3</b>	<b>205,2</b>	<b>1,54</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО :</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
34	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,2	6,9	14,3	148,1	23,1	1,5	0,1	0,09	7,2
290	Овощное рагу с мясом	230	22,68	17,3	15,69	309,45	44,21	0,95	0,01	0,01	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>35,85</b>	<b>28,6</b>	<b>97,4</b>	<b>796,96</b>	<b>132,03</b>	<b>6,13</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>13,26</b>
<b>Полдник</b>											
220	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106	1,51	0,07	0,07	0,14
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>18,26</b>	<b>13,94</b>	<b>101,48</b>	<b>610,37</b>	<b>139,7</b>	<b>4,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,17</b>
<b>ВСЕГО за 10 день:</b>			<b>66,6</b>	<b>56,44</b>	<b>294,55</b>	<b>1979</b>	<b>506,9</b>	<b>12,4</b>	<b>0,55</b>	<b>0,32</b>	<b>17,43</b>

## Примерное 10 - и дневное меню с 3 до 7 лет с аллергией на молочные продукты (Осень 2024)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
331	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	5,5	0,49	0,03	0,02	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК :</b>			<b>5,96</b>	<b>9,51</b>	<b>72,98</b>	<b>401,4</b>	<b>26,4</b>	<b>1,64</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<b>ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>											
12	Салат из кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	59,58	11,19	0,39	0,06	0,02	5,58
68	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	7,91	5,81	10,98	128	49	1,75	0,09	0,11	12,49
299	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
366	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
330	Перловка отварная	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>31,46</b>	<b>24,65</b>	<b>123,92</b>	<b>849,6</b>	<b>141,85</b>	<b>7,21</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>19,14</b>
<b>Полдник</b>											
335	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
30	Салат Степной	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
	Конфета шоколадная	20	0,8	5,25	11,84	78,8	5,6	0,6	0,008	0,008	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>13,26</b>	<b>16,64</b>	<b>90,36</b>	<b>550,82</b>	<b>47,46</b>	<b>4,29</b>	<b>0,168</b>	<b>0,058</b>	<b>4,83</b>
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>			<b>51,3</b>	<b>51,4</b>	<b>301,96</b>	<b>1868</b>	<b>239,7</b>	<b>16,4</b>	<b>0,618</b>	<b>0,428</b>	<b>39,1</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
331	Каша вязкая ячневая	200	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0



411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,94</b>	<b>8,15</b>	<b>70,74</b>	<b>384</b>	<b>58,1</b>	<b>1,97</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
21	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,19	52,44	26,8	0,32	0,14	0,02	20,97
91	Суп картофельный с клёцками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6
292	Жаркое домашнему с мясом	230	28,75	7,8	22,94	277,04	32,5	4,2	0,21	0,35	9,37
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>36,38</b>	<b>14,28</b>	<b>100,24</b>	<b>682,35</b>	<b>121,71</b>	<b>8,06</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>35,3</b>
<b>Полдник</b>											
330	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	4,56	0,2	0,11	0
	Печенье	20	1,53	1,93	14,86	83,33	5,8	0,4	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>14,91</b>	<b>8,78</b>	<b>100,9</b>	<b>548,45</b>	<b>45,62</b>	<b>7,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>
<b>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</b>			<b>58,68</b>	<b>31,51</b>	<b>296,33</b>	<b>1716,8</b>	<b>255,43</b>	<b>17,64</b>	<b>0,91</b>	<b>0,66</b>	<b>38,46</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
335	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>8,06</b>	<b>8,46</b>	<b>63,99</b>	<b>364,45</b>	<b>25,76</b>	<b>2,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
46	Салат Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	13,92	0,51	0,03	0,02	6,15
39	Суп "Снежок" на к/б	200	5,3	7,2	18,2	167,21	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
301	Суфле из печени	80	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0	11,1
366	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
330	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	4,56	0,2	0,11	0
401	Компот из кураги	180	0,7	0	27,7	114	28,3	0,4	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>37,07</b>	<b>26,49</b>	<b>135,21</b>	<b>958,76</b>	<b>171,6</b>	<b>13,08</b>	<b>0,62</b>	<b>0,46</b>	<b>30,92</b>

<b>Полдник</b>											
72	Ленивые голубцы с мясом	180	12,24	11,92	5,06	205,47	79,66	2,41	0,07	0,13	17,91
	Печенье	20	1,53	1,93	14,86	83,33	5,8	0,4	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>18,56</b>	<b>14,61</b>	<b>67,32</b>	<b>510,17</b>	<b>110,46</b>	<b>4,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>17,94</b>
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			<b>64,1</b>	<b>49,86</b>	<b>290,97</b>	<b>1935</b>	<b>337,8</b>	<b>20,8</b>	<b>0,89</b>	<b>0,69</b>	<b>51,99</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
331	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>7,07</b>	<b>8,02</b>	<b>73,01</b>	<b>393</b>	<b>31,6</b>	<b>1,62</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
15	Салат из св помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,2	0,44	0,02	0,02	10,05
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,84	12,53	95,2	39,1	1,08	0,11	0,07	8,96
271	Биточки рыбные	80	11,45	3,55	6,79	105	25,6	0,57	0,06	0,07	0,72
366	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
136	Картофель отварной	150	3,06	4,17	24,08	146	16,2	1,36	0,16	0,1	21,98
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>25,13</b>	<b>16,28</b>	<b>110,16</b>	<b>694,16</b>	<b>124,44</b>	<b>5,48</b>	<b>0,42</b>	<b>0,29</b>	<b>44,06</b>
<b>Полдник</b>											
87	Суп картофельный с горохом на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
	Печенье	20	1,53	1,93	14,86	83,33	5,8	0,4	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>10,71</b>	<b>6,91</b>	<b>75,31</b>	<b>412,5</b>	<b>61,26</b>	<b>4,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>4,68</b>
<b>ВСЕГО за 4 день:</b>			<b>43,4</b>	<b>31,51</b>	<b>282,93</b>	<b>1602</b>	<b>247,3</b>	<b>11,8</b>	<b>0,79</b>	<b>0,44</b>	<b>51,87</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
331	Каша вязкая пшеничная	200	5,57	6,67	31,92	210	14,62	1,31	0,15	0,02	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1

<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			8,12	10,62	69,47	406	35,52	2,46	0,2	0,05	0,13
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<i>Обед</i>											
37	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,86	3,66	3,64	52,44	18,21	0,64	0,01	0,02	5,1
73	Ши из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,63	0,04	0,03	14,77
	Плов с мясом	230	26,37	26,22	38,64	496,8	26,06	4,6	0,09	0,11	1,53
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			33,74	34,53	111,46	900,11	122,56	8,76	0,21	0,19	21,76
<i>Полдник</i>											
331	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
	Печенье	20	1,53	1,93	14,86	83,33	5,8	0,4	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			10,84	6,76	97,72	501,7	41,5	2,92	0,11	0,05	0,03
<b>ВСЕГО за 5 день:</b>			53,3	52,51	293,35	1874	223,6	17,4	0,56	0,32	36,92
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
331	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	5,5	0,49	0,03	0,02	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			5,96	9,51	72,98	401,4	26,4	1,64	0,08	0,05	0,13
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:</b>			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<i>Обед</i>											
41	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	12,71	0,79	0,02	0,02	4,17
87	Суп картофельный с чечевицей на м/б	200	5,43	4,25	14,33	117,4	32,8	2,86	0,14	0,07	4,65
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
335	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			37,2	28,94	113,13	868,06	131,2	9,22	0,33	0,28	10,29

<b>Полдник</b>											
308	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	24,8	1,82	0,17	0,16	3,8
366	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>18,26</b>	<b>18,09</b>	<b>90,3</b>	<b>579,22</b>	<b>61,56</b>	<b>4,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>4,54</b>
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			<b>61,9</b>	<b>56,84</b>	<b>300,86</b>	<b>1951</b>	<b>249,2</b>	<b>16,2</b>	<b>0,69</b>	<b>0,55</b>	<b>17,96</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
331	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,74	203,2	20,86	0,47	0,04	0,02	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>7,88</b>	<b>9,6</b>	<b>70,29</b>	<b>399,2</b>	<b>41,76</b>	<b>1,62</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
16	Салат Летний	60	0,73	3,11	3,86	46,5	14,22	0,47	0,03	0,03	11,22
82	Рассольник со сметаной на м/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	0,77	0,07	0,04	6,03
299	Котлеты из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
145	Свекла тушеная	150	3,55	13,43	15,53	197	83	2,09	0,05	0,1	1,99
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>23</b>	<b>30,18</b>	<b>106,7</b>	<b>796,17</b>	<b>176,01</b>	<b>7,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>											
331	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	5,5	0,49	0,03	0,02	0
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>10,5</b>	<b>9,22</b>	<b>105,13</b>	<b>551,77</b>	<b>39,2</b>	<b>3,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>			<b>41,8</b>	<b>49,3</b>	<b>306,57</b>	<b>1849</b>	<b>287</b>	<b>12,8</b>	<b>0,51</b>	<b>0,43</b>	<b>22,76</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
331	Каша вязкая овсяная	200	4,02	5,54	28,48	180	17,86	0,78	0,03	0,03	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>6,57</b>	<b>9,49</b>	<b>66,03</b>	<b>376</b>	<b>38,76</b>	<b>1,93</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>

<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
	Салат: огурец сол порционно	40	0,36	0,05	0,77	5,85	10,35	0,27	0	0	2,25
94	Суп лапша домашняя на м/б	200	1,77	4,05	9,53	81,8	15,76	0,47	0,04	0,01	0,4
322	Котлета из курицы	80	12,07	12,63	12,6	212	15,2	1,45	0,07	0,1	0,53
366	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
334	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	13,05	0,66	0,04	0,02	0,9
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,9	20	0,5	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>23,13</b>	<b>23,79</b>	<b>118,81</b>	<b>789,02</b>	<b>94,12</b>	<b>5,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>4,79</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
335	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	24	0,42	0,02	0,03	4,5
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>13,32</b>	<b>10,99</b>	<b>100,76</b>	<b>561,82</b>	<b>62,56</b>	<b>4,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>4,53</b>
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			<b>43,5</b>	<b>44,57</b>	<b>310,05</b>	<b>1829</b>	<b>225,4</b>	<b>12</b>	<b>0,47</b>	<b>0,32</b>	<b>12,45</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
330	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	4,56	0,2	0,11	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>11,14</b>	<b>10,04</b>	<b>76,19</b>	<b>439,75</b>	<b>35,72</b>	<b>5,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
29	Салат Школьные годы	60	0,9	6,06	2,64	69	15,6	0,48	0,02	0	15,6
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
271	Биточки рыбные	80	11,45	3,55	6,79	105	25,6	0,57	0,06	0,07	0,72
366	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
136	Картофель отварной	150	3,06	4,17	24,08	146	16,2	1,36	0,16	0,1	21,98
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>24,34</b>	<b>19,35</b>	<b>108,22</b>	<b>711,22</b>	<b>139,74</b>	<b>5,44</b>	<b>0,4</b>	<b>0,28</b>	<b>50,53</b>
<b>Полдник</b>											

86	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,13	2,24	34,27	95	22,8	0,97	0,1	0,05	6,6
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>9,22</b>	<b>5,9</b>	<b>103,97</b>	<b>441,37</b>	<b>56,5</b>	<b>3,62</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>6,63</b>
<b>ВСЕГО за 9 день:</b>			<b>45,2</b>	<b>35,59</b>	<b>312,83</b>	<b>1694</b>	<b>262</b>	<b>15,4</b>	<b>0,85</b>	<b>0,52</b>	<b>60,29</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
331	Каша молочная Солнечная	200	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>7,07</b>	<b>8,02</b>	<b>73,01</b>	<b>393</b>	<b>31,6</b>	<b>1,62</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО :</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
34	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,2	6,9	14,3	148,1	23,1	1,5	0,1	0,09	7,2
290	Овощное рагу с мясом	230	22,68	17,3	15,69	309,45	44,21	0,95	0,01	0,01	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>35,85</b>	<b>28,6</b>	<b>97,4</b>	<b>796,96</b>	<b>132,03</b>	<b>6,13</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>13,26</b>
<b>Полдник</b>											
335	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>12,6</b>	<b>8,17</b>	<b>96,14</b>	<b>514,82</b>	<b>38,56</b>	<b>3,75</b>	<b>0,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>
<b>ВСЕГО за 10 день:</b>			<b>56</b>	<b>45,09</b>	<b>291</b>	<b>1807</b>	<b>232,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>16,42</b>

## Примерное 10 - и дневное меню с 3 до 7 лет с аллергией на рыбные продукты(Осень 2024)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
194	Каша молочная Попури	205	8,14	9,68	38,39	273	150,5	1,59	0,17	0,16	1,46
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК :</b>			<b>18,96</b>	<b>20,89</b>	<b>73,6</b>	<b>558</b>	<b>447,9</b>	<b>2,94</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>3</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<b>ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>											
12	Салат из кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	59,58	11,19	0,39	0,06	0,02	5,58
68	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	7,91	5,81	10,98	128	49	1,75	0,09	0,11	12,49
299	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,1	24,03	8,77	0,11	0	0	0,4
330	Перловка отварная	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>31,65</b>	<b>24,88</b>	<b>123,62</b>	<b>851,28</b>	<b>145,86</b>	<b>7,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>18,83</b>
<b>Полдник</b>											
238	Омлет с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	62,4	1,71	0,07	0,3	0,36
30	Салат Степной	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
	Конфета шоколадная	20	0,8	5,25	11,84	78,8	5,6	0,6	0,008	0,008	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>18,43</b>	<b>24,28</b>	<b>65,58</b>	<b>541,37</b>	<b>105</b>	<b>4,9</b>	<b>0,188</b>	<b>0,338</b>	<b>5,19</b>
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>			<b>69,6</b>	<b>70,65</b>	<b>277,5</b>	<b>2017</b>	<b>722,8</b>	<b>18,3</b>	<b>0,848</b>	<b>1,078</b>	<b>42,02</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая ячневая	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
2	Бутерброд с	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1

	повидлом										
<b>ИТОГО:</b>			11,88	13,73	68,95	448,8	231,7	1,89	0,23	0,06	1
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>Обед</b>											
21	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,19	52,44	26,8	0,32	0,14	0,02	20,97
91	Суп картофельный с клёцками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6
292	Жаркое домашнему с мясом	230	28,75	7,8	22,94	277,04	32,5	4,2	0,21	0,35	9,37
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			36,38	14,28	100,24	682,35	121,71	8,06	0,48	0,44	35,3
<b>Полдник</b>											
244	Вареники ленивые с сахаром	110	14,79	7,42	24,83	225	94,5	0,59	0,06	0,21	0,19
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			23,03	11,49	99,74	602,07	223,4	2,73	0,17	0,38	1,39
<b>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</b>			71,74	39,8	293,38	1835,22	606,81	13,28	0,91	0,9	40,69
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
100	Суп молочный с макаронами изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	161,62	0,5	0,08	0,2	0,91
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			11,05	15,17	47,81	372,2	284,12	1,24	0,17	0,37	2,08
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:</b>			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>Обед</b>											
46	Салат Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	13,92	0,51	0,03	0,02	6,15
39	Суп "Снежок" на к/б	200	5,3	7,2	18,2	167,21	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
301	Суфле из печени	80	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0	11,1
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
330	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	4,56	0,2	0,11	0
401	Компот из кураги	180	0,7	0	27,7	114	28,3	0,4	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0



<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			37,2	29,24	134,3	980,45	181,31	12,99	0,62	0,47	30,23
<b>Полдник</b>											
72	Ленивые голубцы с мясом	180	12,24	11,92	5,06	205,47	79,66	2,41	0,07	0,13	17,91
476	Кекс детский	36	2,18	6,85	18,76	145	11,5	0,51	0,03	0,05	0,11
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			19,21	19,53	71,22	571,84	116,16	4,97	0,17	0,21	18,05
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			67,9	64,24	277,78	2026	611,6	19,8	0,99	1,07	53,36
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			15,34	15,28	70,67	482	308,1	1,82	0,16	0,28	1,54
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК</b>			1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>Обед</b>											
15	Салат из св помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,2	0,44	0,02	0,02	10,05
83	Суп картофельный на м/б	200	1,84	2,26	13,3	81	20,68	0,93	0,1	0,06	9,6
289	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	10,5	1,89	0,07	0,16	0,45
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	36,97	1	0,13	0,11	18,16
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			33,58	18,59	100,03	707,9	121,4	6,2	0,39	0,39	39,92
<b>Полдник</b>											
87	Суп картофельный с горохом на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
472	Булка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			21,99	12,31	88,2	558,97	369,46	4,35	0,44	0,33	5,82
<b>ВСЕГО за 4 день:</b>			72,8	53,68	274,5	1889	1015	12,6	1,06	1,31	48,54
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная	210	5,67	5,28	37,44	220	15,6	1,36	0,15	0,02	0
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			13,16	14,81	73,2	480,8	210,1	2,43	0,3	0,05	1
<b>Дополнительный завтрак</b>											

	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>											
37	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,86	3,66	3,64	52,44	18,21	0,64	0,01	0,02	5,1
73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,63	0,04	0,03	14,77
	Плов с мясом	230	26,37	26,22	38,64	496,8	26,06	4,6	0,09	0,11	1,53
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>33,74</b>	<b>34,53</b>	<b>111,46</b>	<b>900,11</b>	<b>122,56</b>	<b>8,76</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>21,76</b>
<b>Полдник</b>											
251	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
369	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,09
	Печенье	20	1,53	1,93	14,86	83,33	5,8	0,4	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>24,44</b>	<b>16,09</b>	<b>83,38</b>	<b>582,15</b>	<b>196,91</b>	<b>3,19</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>
<b>ВСЕГО за 5 дней:</b>			<b>71,9</b>	<b>66,03</b>	<b>282,74</b>	<b>2029</b>	<b>553,6</b>	<b>17,7</b>	<b>0,68</b>	<b>0,58</b>	<b>38,12</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	132,4	158,82	0,25	0,06	0,19	0,91
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>14,81</b>	<b>15,5</b>	<b>50,58</b>	<b>401,4</b>	<b>432,42</b>	<b>1,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>2,19</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
41	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	12,71	0,79	0,02	0,02	4,17
87	Суп картофельный с чечевицей на м/б	200	5,43	4,25	14,33	117,4	32,8	2,86	0,14	0,07	4,65
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
335	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>37,2</b>	<b>28,94</b>	<b>113,13</b>	<b>868,06</b>	<b>131,2</b>	<b>9,22</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>10,29</b>
<b>Полдник</b>											

308	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	24,8	1,82	0,17	0,16	3,8
372	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	0
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	97,2	0,3	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>20,88</b>	<b>20,5</b>	<b>93,67</b>	<b>625,6</b>	<b>152,19</b>	<b>4,7</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>4,31</b>
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			<b>73,3</b>	<b>65,24</b>	<b>281,83</b>	<b>1997</b>	<b>745,8</b>	<b>15,8</b>	<b>0,79</b>	<b>0,93</b>	<b>19,79</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная	210	5,43	4,23	38,27	213	21,6	2,33	0,11	0,04	0
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>12,92</b>	<b>13,76</b>	<b>74,03</b>	<b>473,8</b>	<b>216,1</b>	<b>3,4</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>1</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
16	Салат Летний	60	0,73	3,11	3,86	46,5	14,22	0,47	0,03	0,03	11,22
82	Рассольник со сметаной на м/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	0,77	0,07	0,04	6,03
299	Котлеты из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
145	Свекла тушенная в соусе №372	150	3,55	13,43	15,53	197	83	2,09	0,05	0,1	1,99
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>23</b>	<b>30,18</b>	<b>106,7</b>	<b>796,17</b>	<b>176,01</b>	<b>7,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>											
250	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	120,5	0,62	0,04	0,22	0,19
369	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0	0,02	0,09
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>22,4</b>	<b>14,95</b>	<b>92,6</b>	<b>600,82</b>	<b>173,01</b>	<b>3,32</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>			<b>58,8</b>	<b>59,19</b>	<b>297,78</b>	<b>1973</b>	<b>595,1</b>	<b>14,7</b>	<b>0,69</b>	<b>0,67</b>	<b>23,91</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая овсяная с маслом	205	6,07	6,68	33,91	220	33,8	1,94	0,17	0,05	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>12,19</b>	<b>17,42</b>	<b>64,35</b>	<b>463</b>	<b>180,1</b>	<b>2,99</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>1,43</b>

<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<i>Обед</i>											
	Салат: огурец сол порционно	40	0,36	0,05	0,77	5,85	10,35	0,27	0	0	2,25
94	Суп лапша домашняя на м/б	200	1,77	4,05	9,53	81,8	15,76	0,47	0,04	0,01	0,4
322	Котлета из курицы	80	12,07	12,63	12,6	212	15,2	1,45	0,07	0,1	0,53
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
334	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	13,05	0,66	0,04	0,02	0,9
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,9	20	0,5	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>23,26</b>	<b>26,54</b>	<b>117,9</b>	<b>810,71</b>	<b>103,83</b>	<b>5,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>4,1</b>
<i>Уплотненный полдник</i>											
233	Омлет с зеленым горошком, с маслом	85	6,52	8,07	8,41	132	63,1	1,3	0,07	0,24	0,7
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	24	0,42	0,02	0,03	4,5
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	97,2	0,3	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>15,41</b>	<b>14,82</b>	<b>87,63</b>	<b>553,57</b>	<b>199,3</b>	<b>3,79</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			<b>51,3</b>	<b>59,08</b>	<b>294,33</b>	<b>1929</b>	<b>513,2</b>	<b>12,6</b>	<b>0,68</b>	<b>0,74</b>	<b>14,23</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
182	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	3,32	0,15	0,08	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>16,21</b>	<b>15,71</b>	<b>66,54</b>	<b>472</b>	<b>285,8</b>	<b>4,36</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>1,28</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>ИТОГО:</b>			<b>1,9</b>	<b>7,5</b>	<b>15,6</b>	<b>140</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>
<i>Обед</i>											
29	Салат Школьные годы	60	0,9	6,06	2,64	69	15,6	0,48	0,02	0	15,6
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
289	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	10,5	1,89	0,07	0,16	0,45
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
340	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	37,47	1	0,12	0,1	15,74
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>35,58</b>	<b>22,06</b>	<b>94,91</b>	<b>727,01</b>	<b>155,62</b>	<b>6,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>43,33</b>

<i>Полдник</i>											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,13	2,24	34,27	95	22,8	0,97	0,1	0,05	6,6
441	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	36,28	0,64	0,05	0,08	0,02
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	97,2	0,3	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>16,04</b>	<b>9,09</b>	<b>106,52</b>	<b>507,15</b>	<b>171,28</b>	<b>3,68</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>7,12</b>
<b>ВСЕГО за 9 день:</b>			<b>69,7</b>	<b>54,36</b>	<b>283,57</b>	<b>1846</b>	<b>828,7</b>	<b>14,5</b>	<b>0,92</b>	<b>1,16</b>	<b>52,99</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
	Каша молочная Солнечная	205	4,52	4,07	35,46	208,5	10,7	0,47	0,04	0,02	0
419	Молоко	180	5	5,6	8,2	104,8	183,6	0,2	0,1	0	0,9
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>12,01</b>	<b>13,6</b>	<b>71,22</b>	<b>469,3</b>	<b>205,2</b>	<b>1,54</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<b>ИТОГО :</b>			<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<i>Обед</i>											
34	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,2	6,9	14,3	148,1	23,1	1,5	0,1	0,09	7,2
290	Овощное рагу с мясом	230	22,68	17,3	15,69	309,45	44,21	0,95	0,01	0,01	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>35,85</b>	<b>28,6</b>	<b>97,4</b>	<b>796,96</b>	<b>132,03</b>	<b>6,13</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>13,26</b>
<i>Полдник</i>											
220	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106	1,51	0,07	0,07	0,14
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	2,45	0,5	22,83	109,97	9	1,45	0,05	0,01	0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>18,26</b>	<b>13,94</b>	<b>101,48</b>	<b>610,37</b>	<b>139,7</b>	<b>4,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,17</b>
<b>ВСЕГО за 10 день:</b>			<b>66,6</b>	<b>56,44</b>	<b>294,55</b>	<b>1979</b>	<b>506,9</b>	<b>12,4</b>	<b>0,55</b>	<b>0,32</b>	<b>17,43</b>