

**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**

«31» мая 2024 года  
пгт. Октябрьское

№ 3005-01- 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 молодежи», 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 молодежи 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 на 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 (Лето 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>											
100	Суп молочный с макаронами изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	121,21	0,37	0,06	0,15	0,68
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>9,91</b>	<b>14,17</b>	<b>41,7</b>	<b>333,9</b>	<b>245,21</b>	<b>1,4</b>	<b>0,51</b>	<b>0,32</b>	<b>1,88</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Банан	100	1,3	0,42	6,94	82,6	6,94	0,52	0,02	0,04	8,68
<b>ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>1,3</b>	<b>0,42</b>	<b>6,94</b>	<b>82,6</b>	<b>6,94</b>	<b>0,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>8,68</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
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
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>18,22</b>	<b>17,07</b>	<b>92,21</b>	<b>615,12</b>	<b>101,88</b>	<b>5,31</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>19,97</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	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0	0,02	0,09
	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	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>12,42</b>	<b>8,11</b>	<b>58,02</b>	<b>379,85</b>	<b>101,36</b>	<b>2,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>			<b>41,9</b>	<b>39,77</b>	<b>198,87</b>	<b>1411,47</b>	<b>455,4</b>	<b>9,96</b>	<b>0,8</b>	<b>0,68</b>	<b>30,74</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшенная с маслом	155	4,27	4,86	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	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,34</b>	<b>12,87</b>	<b>59,57</b>	<b>405</b>	<b>212,3</b>	<b>2,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</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>											
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
99	Свекольник на м/б	150	2,8	2,65	7,63	65,83	37,5	0,75	0,06	0,06	7,41
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
161	Пюре гороховое	130	10,01	2,72	22,03	154,5	0	0	0	0	0
	Компот из изюма	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>32,21</b>	<b>20,71</b>	<b>83,93</b>	<b>672,45</b>	<b>109,78</b>	<b>5,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>11,43</b>
<i>Полдник</i>											
238	Омлет с мясом	65	8,04	9,87	1,26	126	46,6	1,28	0,05	0,23	0,27
	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	3,2	0,33	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>12,25</b>	<b>13</b>	<b>52,02</b>	<b>399,35</b>	<b>74,76</b>	<b>3,92</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>2,49</b>
<b>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</b>			<b>56,1</b>	<b>46,78</b>	<b>211,82</b>	<b>1544,8</b>	<b>416,84</b>	<b>11,66</b>	<b>0,52</b>	<b>0,77</b>	<b>18,07</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
101	Суп молочный гречневый	150	4,47	4,1	12,81	106,65	120,6	0,84	0,08	0,16	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>			<b>11,54</b>	<b>12,98</b>	<b>38</b>	<b>315,65</b>	<b>311</b>	<b>1,65</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>1,73</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>											
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
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
	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>			<b>31,16</b>	<b>31,5</b>	<b>96,75</b>	<b>849,32</b>	<b>99,41</b>	<b>7,96</b>	<b>0,3</b>	<b>0,355</b>	<b>15,02</b>

				3							
<b>Полдник</b>											
290	Овощное рагу с мясом	150	14,83	11,28	10,23	201,8	28,83	1,42	0,08	0,12	3,54
	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>18,75</b>	<b>15,81</b>	<b>52,05</b>	<b>435,75</b>	<b>50,73</b>	<b>3,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>3,56</b>
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			<b>61,8</b>	<b>60,52</b>	<b>203,1</b>	<b>1668,72</b>	<b>481,1</b>	<b>14</b>	<b>0,62</b>	<b>0,835</b>	<b>22,31</b>
<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
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</b>	<b>14,23</b>	<b>55,41</b>	<b>386</b>	<b>132,6</b>	<b>1,39</b>	<b>0,48</b>	<b>0,19</b>	<b>1,2</b>
<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>			<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>
<b>Обед</b>											
29	Салат Школьные годы	45	0,6	2,28	4,05	39,33	16,79	0,22	0	0,01	14,6
87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	3,29	3,16	9,78	80,85	22,84	1,21	0,13	0,03	3,48
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>			<b>19,24</b>	<b>15,35</b>	<b>84,33</b>	<b>572,77</b>	<b>145,78</b>	<b>4,93</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>37,28</b>
<b>Полдник</b>											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	150	1,61	1,7	10,28	62,85	14,76	0,64	0,06	0,03	4,95
442	Пирог сладкий	50	3,09	1,61	27,66	137,5	9,75	0,69	0,05	0,03	0,04
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>10,63</b>	<b>6,22</b>	<b>75,2</b>	<b>418,87</b>	<b>146,21</b>	<b>3,49</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>6,18</b>
<b>ВСЕГО за 4 день:</b>			<b>40,8</b>	<b>43,3</b>	<b>230,54</b>	<b>1517,64</b>	<b>640,6</b>	<b>9,99</b>	<b>1,12</b>	<b>0,96</b>	<b>45,92</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	160	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	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	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1

<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			10,37	12,0 7	61,27	400	228,7	1,65	0,17	0,3	2,15
<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>											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,77	3,61	44,68	8,4	0,29	0,04	0,1	4,18
91	Суп картофельный с клецками на м/б	150	1,25	2,01	7,28	52,35	14,08	0,48	0,04	0,03	3,45
322	Котлета из куры	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
145	Свекла тушенная	130	3,07	11,6 3	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>			18,43	28,2 5	81,18	673,05	146,49	6,49	0,24	0,32	10,06
<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
	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	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>			13,34	6,49	58,03	368,4	78,85	2,72	0,09	0,16	0,14
<b>ВСЕГО за 5 день:</b>			42,4	47,0 1	216,78	1509,45	474	11,3	0,52	0,79	14,35
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	155	4,08	4,08	25,05	153	16,6	1,74	0,08	0,03	0
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>			8,87	13,6 3	50,3	359	120,2	2,46	0,16	0,17	0,98
<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>											
32	Салат из свеклы с сыром на р/м	45	2,1	4,27	3,2	59,76	72,88	0,57	0	0,03	3,69
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
294	Бефстроганов из мяса	120	15,51	12,4 3	3,29	187	33,4	0,99	0,03	0,1	0,01
331	Гречка отварная с маслом	130	3,96	4,33	17,78	126,1	7,31	2,09	0,09	0,05	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>			26,43	24,68	80,99	671,58	163,01	7,03	0,23	0,24	8,52
<b>Полдник</b>											
315	Ленивые голубцы с мясом	150	20,33	15,5	14,07	277,5	39,65	1,95	0,13	0,17	4,86
	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>			26,86	22,35	60,21	555,12	165,55	4,56	0,23	0,34	6,05
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			62,5	60,86	207,8	1653,7	468,8	14,5	0,64	0,76	17,55
<b>7 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
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>			11,98	14,26	61,46	421,83	294,71	1,46	0,18	0,39	3,11
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	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
<b>Обед</b>											
21	Салат из капусты и моркови	45	0,63	2,28	4,05	39,33	16,81	0,22	0	0,01	14,6
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,97	3,1	9,26	81	17,4	0,87	0,07	0,06	6,72
292	Жаркое по-домашнему с мясом	170	20,8	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
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>			28,78	11,31	78,36	549,95	78,39	6,12	0,3	0,36	29,94
<b>Полдник</b>											
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	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,09
	Вафли	15	0,53	0,66	15,46	70,66	3,2	0,33	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>			13,2	8,63	60,95	399,96	113,41	2,8	0,1	0,18	0,23
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>			54,4	34,6	210,57	1415,74	502,5	12,6	0,61	0,95	43,28
<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
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>			12,44	15,5 1	54,19	406	236,4	2,58	0,58	0,23	1,27
<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>											
	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
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
334	Рис отварной с овощами	130	2,99	4,29	27,12	159,25	11,31	0,57	0,03	0,01	0,78
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>			23,87	16,9 4	87,69	634,44	122,51	8,41	0,21	0,13	13,25
<i>Уплотненный полдник</i>											
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	22,84	1,21	0,13	0,03	3,48
430	Блинчики со сгущ. молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	41,7	0,55	0,06	0,05	0,05
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>			9,22	5,74	63,61	367,9	125,14	2,98	0,16	0,15	1,56
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			45,8	38,3 9	221,79	1476,34	504,1	14,4	0,97	0,52	18,08
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
	Каша вязкая "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>			10,48	11,0 8	61,95	389,95	208,59	1,38	0,14	0,28	2,15
<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>			1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<i>Обед</i>											
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
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
	Компот из кураги	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>18,99</b>	<b>14,15</b>	<b>79,51</b>	<b>541,5</b>	<b>132,15</b>	<b>5,27</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>28,74</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>43,2</b>	<b>40,08</b>	<b>217,48</b>	<b>1445,87</b>	<b>718,2</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>1,07</b>	<b>38,31</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
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>8,39</b>	<b>13,35</b>	<b>37,87</b>	<b>305,3</b>	<b>222,71</b>	<b>0,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>1,66</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>											
42	Салат из моркови с сахаром	45	0,55	0,03	5,22	23,53	11,73	0,3	0,02	0,03	2,16
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	Котлеты из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05	0,08	0
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
335	Макароны отварные с маслом	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>24,01</b>	<b>17,61</b>	<b>92,84</b>	<b>644,82</b>	<b>104,07</b>	<b>6,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>11,83</b>
<b>Полдник</b>											
229	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	46,4	1,18	0,04	0,24	0,1
30	Салат Степной	45	1,62	4,59	3,51	61,65	9	0,4	0,03	0	3,6
	Вафли	15	0,53	0,66	15,46	70,66	3,2	0,33	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>13,81</b>	<b>19,2</b>	<b>57,33</b>	<b>477,83</b>	<b>180,3</b>	<b>4,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>4,89</b>
<b>ВСЕГО за 10 день:</b>			<b>46,5</b>	<b>50,36</b>	<b>204,34</b>	<b>1495,95</b>	<b>527,1</b>	<b>11,7</b>	<b>0,54</b>	<b>0,93</b>	<b>20,38</b>



## Примерное 10 - и дневное меню с 3 до 7 лет (Лето 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>											
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
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>11,87</b>	<b>15,95</b>	<b>49,27</b>	<b>388,2</b>	<b>307,92</b>	<b>1,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>2,34</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Банан	150	1,95	0,64	10,42	123,9	10,42	0,78	0,03	0,06	13,03
<b>ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>1,95</b>	<b>0,64</b>	<b>10,42</b>	<b>123,9</b>	<b>10,42</b>	<b>0,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>13,03</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
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
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>24,14</b>	<b>22,38</b>	<b>118,46</b>	<b>778</b>	<b>134,55</b>	<b>6,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>26,75</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 1 день:</b>			<b>60,4</b>	<b>53,92</b>	<b>270,75</b>	<b>1891</b>	<b>625,9</b>	<b>11,8</b>	<b>0,57</b>	<b>0,95</b>	<b>42,43</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											

<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200	15,5	1,34	0,15	0,02	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>13,64</b>	<b>14,09</b>	<b>69,18</b>	<b>463</b>	<b>253,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>2,56</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
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
161	Пюре гороховое	150	13	3,53	28,61	200,55	0	0	0	0	0
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,7	20	0,5	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>43,01</b>	<b>27,34</b>	<b>110,96</b>	<b>870,54</b>	<b>134,91</b>	<b>5,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>15,52</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
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	7,26	0,24	0	0	2,2
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	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>16,63</b>	<b>15,79</b>	<b>74,62</b>	<b>514,21</b>	<b>99,46</b>	<b>4,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>2,59</b>
<b>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</b>			<b>73,73</b>	<b>57,52</b>	<b>279,21</b>	<b>1949,75</b>	<b>517,57</b>	<b>13,14</b>	<b>0,68</b>	<b>0,95</b>	<b>23,67</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
101	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,47	17,08	142,2	160,88	1,12	0,11	0,22	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	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>15,5</b>	<b>16,33</b>	<b>50,83</b>	<b>413,2</b>	<b>416,48</b>	<b>2,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</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>											
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
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
	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>37,65</b>	<b>37,83</b>	<b>122,88</b>	<b>999,52</b>	<b>127,3</b>	<b>9,03</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>19,75</b>
<b>Полдник</b>											
290	Овощное рагу с мясом	180	17,75	13,54	12,28	242,18	34,6	1,71	0,1	0,15	4,25
	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>23,54</b>	<b>20,87</b>	<b>74,48</b>	<b>562,05</b>	<b>66,6</b>	<b>4,51</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>4,28</b>
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			<b>77,1</b>	<b>75,33</b>	<b>272,64</b>	<b>2077</b>	<b>640,4</b>	<b>16,3</b>	<b>0,82</b>	<b>1,11</b>	<b>29,22</b>
<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
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>10,64</b>	<b>14,81</b>	<b>65,9</b>	<b>440</b>	<b>157</b>	<b>1,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,43</b>
<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>			<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>
<b>Обед</b>											
29	Салат Школьные годы	60	0,8	3,04	5,41	52,44	22,39	0,3	0,01	0,02	19,47
87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
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	146,4	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>			<b>25,7</b>	<b>21,33</b>	<b>110,19</b>	<b>756,77</b>	<b>195,47</b>	<b>5,75</b>	<b>0,47</b>	<b>0,32</b>	<b>47,04</b>
<b>Полдник</b>											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	0,86	0,09	0,05	6,6
442	Пирог сладкий	50	6,18	3,22	55,32	275	19,5	1,39	0,11	0,07	0,08
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>15,73</b>	<b>8,57</b>	<b>120,75</b>	<b>629,17</b>	<b>168,08</b>	<b>4,39</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>7,88</b>
<b>ВСЕГО за 4 день:</b>			<b>54</b>	<b>52,21</b>	<b>312,44</b>	<b>1966</b>	<b>736,6</b>	<b>11,8</b>	<b>0,99</b>	<b>1,14</b>	<b>57,61</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0

419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>12,36</b>	<b>13,01</b>	<b>69,82</b>	<b>451</b>	<b>274,9</b>	<b>1,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>2,56</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<i>Обед</i>											
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	11,2	0,39	0,06	0,02	5,58
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
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
145	Свекла тушенная	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>24,61</b>	<b>37,2</b>	<b>106,55</b>	<b>865,49</b>	<b>186,28</b>	<b>7,52</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>13,08</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
	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>21,88</b>	<b>11,08</b>	<b>94,53</b>	<b>571,37</b>	<b>128,2</b>	<b>3,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>
<b>ВСЕГО за 5 день:</b>			<b>59,3</b>	<b>61,59</b>	<b>295,35</b>	<b>1990</b>	<b>619,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0,89</b>	<b>18,86</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,39	0,6	38,21	180	20,5	2,32	0,11	0,04	0
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>10,69</b>	<b>10,56</b>	<b>67,19</b>	<b>407</b>	<b>143</b>	<b>3,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>1,17</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<i>Обед</i>											
32	Салат из свеклы с сыром на р/м	60	2,81	5,7	4,27	79,68	97,18	0,77	0,01	0,04	4,92
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
294	Бефстроганов из мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	44,5	1,32	0,04	0,14	0,01
331	Гречка отварная с маслом	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	0
394	Компот из	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36

	с/фруктов										
	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>34,86</b>	<b>32,11</b>	<b>104,84</b>	<b>853,85</b>	<b>214,91</b>	<b>8,17</b>	<b>0,3</b>	<b>0,31</b>	<b>11,32</b>
<b>Полдник</b>											
315	Ленивые голубцы с мясом	180	24,39	18,61	16,89	333	47,58	2,34	0,16	0,21	5,84
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	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>32,79</b>	<b>28,26</b>	<b>83,41</b>	<b>701,87</b>	<b>183,48</b>	<b>5,23</b>	<b>0,28</b>	<b>0,39</b>	<b>7,04</b>
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			<b>78,8</b>	<b>71,23</b>	<b>279,89</b>	<b>2065</b>	<b>571,4</b>	<b>17,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,92</b>	<b>22,53</b>
<b>7 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
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
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>16,11</b>	<b>18,49</b>	<b>75,02</b>	<b>531</b>	<b>388,2</b>	<b>2,65</b>	<b>0,3</b>	<b>0,47</b>	<b>4,02</b>
<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>											
21	Салат из капусты и моркови	60	0,84	3,05	5,19	52	26,8	0,32	0,14	0,02	20,97
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
292	Жаркое подомашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
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>38,52</b>	<b>15,43</b>	<b>101,62</b>	<b>706,09</b>	<b>108,68</b>	<b>7,41</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>40,54</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
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	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>23,71</b>	<b>15,16</b>	<b>91,72</b>	<b>604,82</b>	<b>195,91</b>	<b>3,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>			<b>78,9</b>	<b>49,68</b>	<b>283,06</b>	<b>1908</b>	<b>716,8</b>	<b>16,7</b>	<b>0,99</b>	<b>1,29</b>	<b>59,92</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
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>16,42</b>	<b>18,32</b>	<b>69,12</b>	<b>507</b>	<b>313,2</b>	<b>3,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>1,54</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</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
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
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
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>27,78</b>	<b>21,32</b>	<b>111,29</b>	<b>771,71</b>	<b>152,66</b>	<b>9,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>15,03</b>
<i>Уплотненный полдник</i>											
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
430	Блинчики со сгущ. молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	83,5	1,11	0,12	0,11	0,1
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>14,84</b>	<b>8,87</b>	<b>101,8</b>	<b>551,77</b>	<b>196,16</b>	<b>3,64</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>2,12</b>
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			<b>59,5</b>	<b>48,81</b>	<b>306,66</b>	<b>1932</b>	<b>692</b>	<b>16,7</b>	<b>0,82</b>	<b>0,72</b>	<b>21,69</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
	Каша вязкая "Солнечная"	205	4,52	4,07	35,46	208,5	10,7	0,47	0,04	0,02	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
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>12,49</b>	<b>12,88</b>	<b>72,09</b>	<b>466,5</b>	<b>248,4</b>	<b>1,53</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>2,56</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>											
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
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
	Компот из кураги	180	0,4	0,1	24,8	101,7	20	0,5	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>25,33</b>	<b>19,55</b>	<b>103,27</b>	<b>696,93</b>	<b>162,84</b>	<b>5,41</b>	<b>0,38</b>	<b>0,3</b>	<b>35,85</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
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>16,11</b>	<b>9,23</b>	<b>106,83</b>	<b>509,65</b>	<b>187,98</b>	<b>3,75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>7,82</b>
<b>ВСЕГО за 9 день:</b>			<b>55,8</b>	<b>49,16</b>	<b>297,79</b>	<b>1813</b>	<b>815,2</b>	<b>10,9</b>	<b>0,88</b>	<b>1,24</b>	<b>47,49</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	148,8	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
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>10,11</b>	<b>15,03</b>	<b>45,81</b>	<b>375,8</b>	<b>281,32</b>	<b>0,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>2,08</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
42	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88
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	Котлеты из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
335	Макароны отварные с маслом	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>31,67</b>	<b>23,93</b>	<b>119,91</b>	<b>827,94</b>	<b>141,6</b>	<b>7,38</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>15,75</b>
<b>Полдник</b>											
229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
30	Салат Степной	60	2,61	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0,03	4,8
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	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>18,33</b>	<b>23,66</b>	<b>81,11</b>	<b>615,57</b>	<b>208,5</b>	<b>4,72</b>	<b>0,2</b>	<b>0,51</b>	<b>6,15</b>

<b>ВСЕГО за 10 день:</b>	<b>60,6</b>	<b>62,92</b>	<b>271,28</b>	<b>1921</b>	<b>661,4</b>	<b>13,7</b>	<b>0,69</b>	<b>1,2</b>	<b>26,98</b>
--------------------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------

1951,274

Приложение 3

**Примерное 10 - и дневное меню для детей с аллергией на молочные продукты (Лето 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>											
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>											
	Банан	150	1,95	0,64	10,42	123,9	10,42	0,78	0,03	0,06	13,03
<b>ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>1,95</b>	<b>0,64</b>	<b>10,42</b>	<b>123,9</b>	<b>10,42</b>	<b>0,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>13,03</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
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
299	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
373	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>23,95</b>	<b>22,15</b>	<b>118,76</b>	<b>776,32</b>	<b>130,54</b>	<b>6,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>27,06</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 1 день:</b>			<b>44,5</b>	<b>40,47</b>	<b>298,3</b>	<b>1816</b>	<b>205,9</b>	<b>12,3</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>40,25</b>



<b>2 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	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,12</b>	<b>10,62</b>	<b>69,47</b>	<b>411</b>	<b>35,52</b>	<b>2,46</b>	<b>0,2</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>											
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
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
161	Пюре гороховое	150	13	3,53	28,61	200,55	0	0	0	0	0
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,7	20	0,5	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>43,01</b>	<b>27,34</b>	<b>110,96</b>	<b>870,54</b>	<b>134,91</b>	<b>5,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>15,52</b>
<b>Полдник</b>											
331	Каша вязкая ячневая	200	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	7,26	0,24	0	0	2,2
	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>11,84</b>	<b>9,74</b>	<b>105,25</b>	<b>562,21</b>	<b>78,16</b>	<b>3,71</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>2,23</b>
<b>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</b>			<b>63,42</b>	<b>48</b>	<b>310,13</b>	<b>1945,75</b>	<b>278,59</b>	<b>12,41</b>	<b>0,61</b>	<b>0,4</b>	<b>20,88</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
331	Гречка отварная	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	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>7,12</b>	<b>8,95</b>	<b>58,07</b>	<b>341,5</b>	<b>29,34</b>	<b>3,57</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</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>											
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
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
	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>37,65</b>	<b>37,83</b>	<b>122,88</b>	<b>999,52</b>	<b>127,3</b>	<b>9,03</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>19,75</b>
<b>Полдник</b>											
290	Овощное рагу с мясом	180	17,75	13,54	12,28	242,18	34,6	1,71	0,1	0,15	4,25
	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>23,54</b>	<b>20,87</b>	<b>74,48</b>	<b>562,05</b>	<b>66,6</b>	<b>4,51</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>4,28</b>
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			<b>68,8</b>	<b>67,95</b>	<b>279,88</b>	<b>2005</b>	<b>253,2</b>	<b>17,7</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>27,16</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	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
29	Салат Школьные годы	60	0,8	3,04	5,41	52,44	22,39	0,3	0,01	0,02	19,47
87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
278	Тефтели рыбные с творогом	80	12,13	4,49	7,68	125	63,6	0,89	0,08	0,1	3,1
373	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>25,57</b>	<b>17,95</b>	<b>114,75</b>	<b>734,68</b>	<b>164,99</b>	<b>6,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>51,55</b>
<b>Полдник</b>											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	0,86	0,09	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>9,24</b>	<b>5,93</b>	<b>83,41</b>	<b>430,17</b>	<b>53,38</b>	<b>3,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>6,63</b>
<b>ВСЕГО за 4 день:</b>			<b>42,3</b>	<b>32,2</b>	<b>295,62</b>	<b>1660</b>	<b>280</b>	<b>11,9</b>	<b>0,78</b>	<b>0,44</b>	<b>61,31</b>
<b>5 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	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>6,94</b>	<b>8,15</b>	<b>70,74</b>	<b>389</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	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	11,2	0,39	0,06	0,02	5,58
91	Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6
322	Котлета из курицы	80	12,07	12,63	12,6	212	15,2	1,45	0,07	0,1	0,53
373	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
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>24,48</b>	<b>34,45</b>	<b>107,46</b>	<b>843,8</b>	<b>176,57</b>	<b>7,61</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>13,77</b>
<b>Полдник</b>											
331	Гречка отварная	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	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>11,66</b>	<b>8,66</b>	<b>90,22</b>	<b>491,87</b>	<b>42,14</b>	<b>5,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>
<b>ВСЕГО за 5 дней:</b>			<b>43,5</b>	<b>51,56</b>	<b>292,87</b>	<b>1827</b>	<b>306,8</b>	<b>15,3</b>	<b>0,65</b>	<b>0,45</b>	<b>16,93</b>
<b>6 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	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
32	Салат из свеклы с сыром на р/м	60	2,81	5,7	4,27	79,68	97,18	0,77	0,01	0,04	4,92
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
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
331	Гречка отварная с	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	0

	маслом										
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>34,81</b>	<b>31,84</b>	<b>105,7</b>	<b>854,85</b>	<b>207,61</b>	<b>8,43</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>12,42</b>
<b>Полдник</b>											
315	Ленивые голубцы с мясом	180	24,39	18,61	16,89	333	47,58	2,34	0,16	0,21	5,84
	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>30,18</b>	<b>25,94</b>	<b>79,09</b>	<b>652,87</b>	<b>79,58</b>	<b>5,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>5,87</b>
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			<b>73,3</b>	<b>67,68</b>	<b>279,53</b>	<b>2009</b>	<b>359</b>	<b>15,8</b>	<b>0,67</b>	<b>0,62</b>	<b>21,42</b>
<b>7 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 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>											
21	Салат из капусты и моркови	60	0,84	3,05	5,19	52	26,8	0,32	0,14	0,02	20,97
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
292	Жаркое домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
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>38,52</b>	<b>15,43</b>	<b>101,62</b>	<b>706,09</b>	<b>108,68</b>	<b>7,41</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>40,54</b>
<b>Полдник</b>											
331	Гречка отварная	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	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>11,66</b>	<b>8,66</b>	<b>90,22</b>	<b>491,87</b>	<b>42,14</b>	<b>5,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>			<b>56,7</b>	<b>34,2</b>	<b>279,52</b>	<b>1665</b>	<b>201,2</b>	<b>17,4</b>	<b>0,82</b>	<b>0,65</b>	<b>55,7</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	0,02	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>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>0,05</b>	<b>0,13</b>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</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
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
373	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
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>27,65</b>	<b>18,57</b>	<b>112,2</b>	<b>750,02</b>	<b>142,95</b>	<b>9,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>15,72</b>
<i>Уплотненный полдник</i>											
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
	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>10,62</b>	<b>8,06</b>	<b>83,63</b>	<b>455,77</b>	<b>121,36</b>	<b>3,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>2,02</b>
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			<b>45,3</b>	<b>36,42</b>	<b>286,31</b>	<b>1684</b>	<b>333,1</b>	<b>14,9</b>	<b>0,49</b>	<b>0,35</b>	<b>20,87</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
331	Каша вязкая "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>
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<i>Обед</i>											
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
373	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
	Компот из кураги	180	0,4	0,1	24,8	101,7	20	0,5	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>25,41</b>	<b>16,35</b>	<b>110,24</b>	<b>696,14</b>	<b>131,86</b>	<b>5,86</b>	<b>0,42</b>	<b>0,29</b>	<b>42,78</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>42,2</b>	<b>30,57</b>	<b>311,67</b>	<b>1633</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>0,71</b>	<b>0,43</b>	<b>52,54</b>
<b>10 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>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
42	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88
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	Котлеты из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
373	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
335	Макароны отварные с маслом	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>31,54</b>	<b>21,18</b>	<b>120,82</b>	<b>806,25</b>	<b>131,89</b>	<b>7,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>16,44</b>
<b>Полдник</b>											
331	Гречка отварная	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	0
30	Салат Степной	60	2,61	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0,03	4,8
	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>14,27</b>	<b>14,78</b>	<b>94,9</b>	<b>574,07</b>	<b>54,14</b>	<b>5,61</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>4,83</b>
<b>ВСЕГО за 10</b>			<b>52,2</b>	<b>45,77</b>	<b>313,15</b>	<b>1884</b>	<b>242,4</b>	<b>15,3</b>	<b>0,64</b>	<b>0,49</b>	<b>24,4</b>

день:											
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1812,808

Приложение 4

**Примерное 10 - и дневное меню для детей с аллергией на рыбные продукты (Лето 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>											
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
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>11,87</b>	<b>15,95</b>	<b>49,27</b>	<b>388,2</b>	<b>307,92</b>	<b>1,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>2,34</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	Банан	150	1,95	0,64	10,42	123,9	10,42	0,78	0,03	0,06	13,03
<b>ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>1,95</b>	<b>0,64</b>	<b>10,42</b>	<b>123,9</b>	<b>10,42</b>	<b>0,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>13,03</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
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
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>24,14</b>	<b>22,38</b>	<b>118,46</b>	<b>778</b>	<b>134,55</b>	<b>6,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>26,75</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>		22,4	14,95	92,6	600,82	173,01	3,32	0,11	0,27	0,31	
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>60,4</b>	<b>53,92</b>	<b>270,75</b>	<b>1891</b>	<b>625,9</b>	<b>11,8</b>	<b>0,57</b>	<b>0,95</b>	<b>42,43</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200	15,5	1,34	0,15	0,02	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,64</b>	<b>14,09</b>	<b>69,18</b>	<b>463</b>	<b>253,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>2,56</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
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
161	Пюре гороховое	150	13	3,53	28,61	200,55	0	0	0	0	0
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,7	20	0,5	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>43,01</b>	<b>27,34</b>	<b>110,96</b>	<b>870,54</b>	<b>134,91</b>	<b>5,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>15,52</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
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	7,26	0,24	0	0	2,2
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	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>16,63</b>	<b>15,79</b>	<b>74,62</b>	<b>514,21</b>	<b>99,46</b>	<b>4,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>2,59</b>	
<b>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>73,73</b>	<b>57,52</b>	<b>279,21</b>	<b>1949,75</b>	<b>517,57</b>	<b>13,14</b>	<b>0,68</b>	<b>0,95</b>	<b>23,67</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
101	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,47	17,08	142,2	160,88	1,12	0,11	0,22	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	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>15,5</b>	<b>16,33</b>	<b>50,83</b>	<b>413,2</b>	<b>416,48</b>	<b>2,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</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>											
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



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
	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>37,65</b>	<b>37,83</b>	<b>122,88</b>	<b>999,52</b>	<b>127,3</b>	<b>9,03</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>19,75</b>
<b>Полдник</b>											
290	Овощное рагу с мясом	180	17,75	13,54	12,28	242,18	34,6	1,71	0,1	0,15	4,25
	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>23,54</b>	<b>20,87</b>	<b>74,48</b>	<b>562,05</b>	<b>66,6</b>	<b>4,51</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>4,28</b>
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			<b>77,1</b>	<b>75,33</b>	<b>272,64</b>	<b>2077</b>	<b>640,4</b>	<b>16,3</b>	<b>0,82</b>	<b>1,11</b>	<b>29,22</b>
<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
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>10,64</b>	<b>14,81</b>	<b>65,9</b>	<b>440</b>	<b>157</b>	<b>1,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,43</b>
<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>			<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>
<b>Обед</b>											
29	Салат Школьные годы	60	0,8	3,04	5,41	52,44	22,39	0,3	0,01	0,02	19,47
87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
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	146,4	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>			<b>36,34</b>	<b>19,9</b>	<b>102,96</b>	<b>751,77</b>	<b>142,37</b>	<b>6,75</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>44,39</b>
<b>Полдник</b>											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	0,86	0,09	0,05	6,6
442	Пирог сладкий	50	6,18	3,22	55,32	275	19,5	1,39	0,11	0,07	0,08
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>15,73</b>	<b>8,57</b>	<b>120,75</b>	<b>629,17</b>	<b>168,08</b>	<b>4,39</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>7,88</b>

	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>64,6</b>	<b>50,78</b>	<b>305,21</b>	<b>1961</b>	<b>683,5</b>	<b>12,8</b>	<b>0,98</b>	<b>1,2</b>	<b>54,96</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>12,36</b>	<b>13,01</b>	<b>69,82</b>	<b>451</b>	<b>274,9</b>	<b>1,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>2,56</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	11,2	0,39	0,06	0,02	5,58
91	Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6
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
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>24,61</b>	<b>37,2</b>	<b>106,55</b>	<b>865,49</b>	<b>186,28</b>	<b>7,52</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>13,08</b>
<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
	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>21,88</b>	<b>11,08</b>	<b>94,53</b>	<b>571,37</b>	<b>128,2</b>	<b>3,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>59,3</b>	<b>61,59</b>	<b>295,35</b>	<b>1990</b>	<b>619,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0,89</b>	<b>18,86</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,39	0,6	38,21	180	20,5	2,32	0,11	0,04	0
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>10,69</b>	<b>10,56</b>	<b>67,19</b>	<b>407</b>	<b>143</b>	<b>3,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>1,17</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
32	Салат из свеклы с	60	2,81	5,7	4,27	79,68	97,18	0,77	0,01	0,04	4,92

	сыром на р/м										
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
294	Бефстроганов из мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	44,5	1,32	0,04	0,14	0,01
331	Гречка отварная с маслом	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	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>34,86</b>	<b>32,11</b>	<b>104,84</b>	<b>853,85</b>	<b>214,91</b>	<b>8,17</b>	<b>0,3</b>	<b>0,31</b>	<b>11,32</b>
<b>Полдник</b>											
315	Ленивые голубцы с мясом	180	24,39	18,61	16,89	333	47,58	2,34	0,16	0,21	5,84
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	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>32,79</b>	<b>28,26</b>	<b>83,41</b>	<b>701,87</b>	<b>183,48</b>	<b>5,23</b>	<b>0,28</b>	<b>0,39</b>	<b>7,04</b>
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			<b>78,8</b>	<b>71,23</b>	<b>279,89</b>	<b>2065</b>	<b>571,4</b>	<b>17,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,92</b>	<b>22,53</b>
<b>7 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
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
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>16,11</b>	<b>18,49</b>	<b>75,02</b>	<b>531</b>	<b>388,2</b>	<b>2,65</b>	<b>0,3</b>	<b>0,47</b>	<b>4,02</b>
<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>											
21	Салат из капусты и моркови	60	0,84	3,05	5,19	52	26,8	0,32	0,14	0,02	20,97
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
292	Жаркое домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
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>38,52</b>	<b>15,43</b>	<b>101,62</b>	<b>706,09</b>	<b>108,68</b>	<b>7,41</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>40,54</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
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	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>23,71</b>	<b>15,16</b>	<b>91,72</b>	<b>604,82</b>	<b>195,91</b>	<b>3,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>			<b>78,9</b>	<b>49,68</b>	<b>283,06</b>	<b>1908</b>	<b>716,8</b>	<b>16,7</b>	<b>0,99</b>	<b>1,29</b>	<b>59,92</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
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>16,42</b>	<b>18,32</b>	<b>69,12</b>	<b>507</b>	<b>313,2</b>	<b>3,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>1,54</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</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
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
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
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>27,78</b>	<b>21,32</b>	<b>111,29</b>	<b>771,71</b>	<b>152,66</b>	<b>9,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>15,03</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
430	Блинчики со сгущ. молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	83,5	1,11	0,12	0,11	0,1
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>14,84</b>	<b>8,87</b>	<b>101,8</b>	<b>551,77</b>	<b>196,16</b>	<b>3,64</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>2,12</b>
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			<b>59,5</b>	<b>48,81</b>	<b>306,66</b>	<b>1932</b>	<b>692</b>	<b>16,7</b>	<b>0,82</b>	<b>0,72</b>	<b>21,69</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Каша вязкая "Солнечная"	205	4,52	4,07	35,46	208,5	10,7	0,47	0,04	0,02	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
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>12,49</b>	<b>12,88</b>	<b>72,09</b>	<b>466,5</b>	<b>248,4</b>	<b>1,53</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>2,56</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
	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>
<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
340	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	37,47	1	0,12	0,1	15,74
	Компот из кураги	180	0,4	0,1	24,8	101,7	20	0,5	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>33,65</b>	<b>18,48</b>	<b>97,7</b>	<b>697,73</b>	<b>129,32</b>	<b>6,58</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>36,22</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
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>16,11</b>	<b>9,23</b>	<b>106,83</b>	<b>509,65</b>	<b>187,98</b>	<b>3,75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>7,82</b>
<b>ВСЕГО за 9 день:</b>			<b>64,2</b>	<b>48,09</b>	<b>292,22</b>	<b>1814</b>	<b>781,7</b>	<b>12</b>	<b>0,88</b>	<b>1,32</b>	<b>47,86</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	148,8	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
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>10,11</b>	<b>15,03</b>	<b>45,81</b>	<b>375,8</b>	<b>281,32</b>	<b>0,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>2,08</b>
<b>Дополнительный завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	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>0,01</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>											
42	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88
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	Котлеты из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
335	Макаронные отварные с маслом	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>31,67</b>	<b>23,93</b>	<b>119,91</b>	<b>827,94</b>	<b>141,6</b>	<b>7,38</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>15,75</b>
<b>Полдник</b>											

229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
30	Салат Степной	60	2,61	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0,03	4,8
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	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>18,33</b>	<b>23,66</b>	<b>81,11</b>	<b>615,57</b>	<b>208,5</b>	<b>4,72</b>	<b>0,2</b>	<b>0,51</b>	<b>6,15</b>
<b>ВСЕГО за 10 день:</b>			<b>60,6</b>	<b>62,92</b>	<b>271,28</b>	<b>1921</b>	<b>661,4</b>	<b>13,7</b>	<b>0,69</b>	<b>1,2</b>	<b>26,98</b>

1950,854