

**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

«29» февраля 2024 года
пгт. Октябрьское

№ 2902-01 - 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 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 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 (Весна 2024)

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая пшениная с маслом	155	4,27	4,86	24,43	159	11,8	1,01	0,11	0,02	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	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
ИТОГО ЗАВТРАК :			9,87	15,13	52,01	384	135,8	2,04	0,2	0,19	1,2
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:			0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
Обед											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,77	3,61	44,68	8,4	0,29	0,04	0,1	4,18
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
322	Котлета из куры	60	8,99	9,25	9,33	157	11,3	1,08	0,06	0,08	0,4
373	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	4,38	0,05	0	0	0,2
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			20,42	20,8	97,67	680,06	91,78	6,01	0,32	0,25	9,34
Полдник											
292	Жаркое по- домашнему с мясом	150	18,35	4,7	16,32	180	21,17	2,69	0,15	0,22	6,4
	Печенье	15	1,15	1,45	11,15	62,55	4,35	0,3	0	0	0
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			27,36	10,81	61,01	469,07	224,82	5,03	0,27	0,49	8,45
ВСЕГО за 1 день:			58	46,94	226,99	1601,1	472,4	13,5	0,81	0,94	21
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный	150	4,47	4,1	12,81	106,65	120,66	0,84	0,08	0,16	0,68

	гречневый										
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО:			9,3	10,03	51	337,65	225,86	1,81	0,16	0,3	1,76
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
<i>Обед</i>											
46	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
304	Тефтели мясные №2 (соус 372)	120	8,14	9,04	10,3	155	25,8	0,74	0,05	0,08	0,45
143	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,33	102,7	72,54	0,97	0,03	0,05	21,28
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			18,88	22,62	86,85	678,35	171,88	5,57	0,32	0,39	36,21
<i>Полдник</i>											
220	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	104,6	1,14	0,05	0,07	0,14
	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			15,75	13,58	75,44	507,18	507,18	3,63	0,15	0,24	1,33
<i>ИТОГО ВСЕГО за 2 дня:</i>			44,33	46,63	223,09	1567,18	920,92	13,21	0,66	0,95	49,3
3 ДЕНЬ											
<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
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:			13,91	15,25	57,4	422	273,7	3,11	0,19	0,25	1,31
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
	ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
10	Салат из зелёного горошка	45	1,31	2,33	2,81	37,62	9,65	0,3	0,04	0,01	4,95
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
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
330	Перловка отварная	130	3,85	3,75	27,45	159,12	16,7	0,74	0,03	0,01	0
	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			25,22	22	86,08	662,86	115,09	5,47	0,2	0,18	16,92
Полдник											
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
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,94	8,88	59,1	4,2	0,45	0,01	0,01	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,87	10,6	55,76	376,4	101,21	2,88	0,09	0,17	0,21
ВСЕГО за 3 день:			51,3	48,05	215,54	1529,3	510	11,9	0,5	0,61	20,4
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
	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
ИТОГО ЗАВТРАК			10,48	11,08	61,95	389,95	208,59	1,38	0,14	0,28	2,15
Дополнительный завтрак											
	Йогурт	100	3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК			3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
34	Салат из свеклы на р/м	45	0,63	2,73	3,75	42,25	15,81	0,59	0,01	0,01	4,27
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
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			18,96	14,13	81,38	548,71	124,51	4,7	0,29	0,22	26,54
Полдник											
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
472	Булка сахарная	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			15,1	6,36	75,38	438,42	276,5	3,49	0,25	0,45	6,41
ВСЕГО за 4 день:			47,9	34,24	232,85	1473,6	825,6	9,75	0,75	1,26	36,4
5 ДЕНЬ											

<i>Завтрак</i>											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	160	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,09	13,61	51,38	360	131,8	1,34	0,14	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
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
23	Салат картофельный с солёным огурцом на р/м	45	0,6	2,34	3,85	38,97	9,58	0,32	0,03	0,02	5,4
99	Секольник на м/б	150	2,8	2,65	7,63	65,83	37,5	0,75	0,06	0,06	7,41
299	Котлета мясная	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
161	Пюре гороховое	130	10,01	2,72	22,03	154,5	0	0	0	0	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			26,17	17,04	90	639,59	98,46	4,79	0,2	0,19	13,12
<i>Полдник</i>											
230	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	114,6	1,16	0,045	0,24	0,13
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	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			12,45	20,31	52,78	467,85	143,8	3,74	0,135	0,32	0,26
ВСЕГО за 5 дней:			47	51,16	210,46	1535,4	394,1	10,3	0,495	0,69	16,4
6 ДЕНЬ											
<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
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:			14,14	15,07	46,47	377,9	378,31	1,74	0,17	0,37	1,99
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:			0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
20	Салат из сол огурцов на р/м	45	0,38	2,29	1,17	26,91	10,47	0,27	0	0	2,49
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

	Плов с мясом	150	17,2	17,1	25,2	324	17	3	0,06	0,07	1
	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			22,5	23,01	80,29	638,53	72,84	6,43	0,15	0,1	4,09
<i>Полдник</i>											
108	Горошница с гречками	150	2,64	3,3	10,44	82,05	65,74	0,36	0,04	0,07	1,49
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,22	5,74	63,62	367,9	125,14	2,98	0,16	0,15	1,56
<i>ВСЕГО за 6 день:</i>			46,2	44,02	206,68	1452,3	596,3	11,6	0,5	0,63	9,64
7 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			11,98	14,26	61,46	421,83	294,71	1,46	0,18	0,39	3,11
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:			0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
<i>Обед</i>											
30	Салат Степной на р/м	45	1,62	4,59	3,51	61,65	9	0,4	0,03	0	3,6
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,97	3,1	9,26	81	17,4	0,87	0,07	0,06	6,72
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
335	Макароны отварные с маслом	130	4,77	3,9	22,91	145	4,21	0,95	0,04	0,01	0
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			29,46	21,19	88,39	695,94	109,72	8,7	0,29	0,19	22,05
<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
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			15,95	8,81	62,36	412,07	182,85	2,81	0,13	0,3	1,31
<i>ВСЕГО за 7 день:</i>			57,8	44,66	222,01	1573,8	603,3	15,2	0,63	0,9	36,5
8 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											

182	Каша вязкая манная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	0,36	0,03	0,02	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,19	13,51	53,08	367	112,2	1,08	0,11	0,16	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
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
15	Салат из св помидоров и огурцов на р/м	45	0,44	2,76	1,67	33,39	10,08	0,33	0,01	0,01	7,53
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
294	Бефстроганов из мяса	120	15,51	12,43	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			29,44	24,46	77,75	668,76	121,09	7,53	0,25	0,27	17,2
<i>Уплотненный 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
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,94	8,88	59,1	4,2	0,45	0,01	0,01	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,93	18,6	49,77	431,46	179,76	4,13	0,16	0,41	3,66
<i>ВСЕГО за 8 день:</i>			52,9	56,77	196,9	1535,2	433,1	13,1	0,54	0,85	23,8
9 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
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	0,04	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			10,16	16,18	54,25	403	149,6	2,49	0,22	0,21	1,2
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Йогурт	100	3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:	-	3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<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

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
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
	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ОБЕД:			18,92	16,18	81,21	566,35	206,48	5,38	0,27	0,25	25,28
<i>Полдник</i>											
101	Суп молочный рисовый	150	3,6	3,8	12,62	99,3	119,11	0,18	0,04	0,14	0,68
472	Булка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,79	6,14	75,11	439,15	277,21	3,01	0,19	0,42	0,97
<i>ВСЕГО за 9 день:</i>			47,2	41,17	229,71	1505	849,3	11,1	0,75	1,19	28,7
10 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
101	Суп молочный пшеничный	150	4,34	4,1	13,92	110,1	121,44	0,39	0,08	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,13	13,65	39,17	316,1	225,04	1,11	0,16	0,28	1,66
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
ИТОГО :			0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
26	Салат картофельный с зелёным горошком на р/м	45	0,88	2,35	4,39	42,39	11,85	0,36	0,03	0,02	7,04
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
315	Ленивые голубцы с мясом	210	28,48	21,72	19,71	388,5	55,51	2,73	0,16	0,24	6,82
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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО.ОБЕД:			34	27,73	80,61	727,96	103,41	5,64	0,3	0,32	19,74
<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	0,02	0,01	0,01	0,045
	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	18,26	87,97	7,2	1,16	0,04	0,01	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			12,91	7,95	58,97	384,73	104	2,77	0,1	0,17	0,185
ВСЕГО за 10 день:			56,3	49,53	195,05	1496,8	452,5	9,92	0,58	0,78	23,6

Приложение 2

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200	15,5	1,34	0,15	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
ИТОГО ЗАВТРАК :			11,79	16,02	62,99	443	161,8	2,39	0,25	0,22	1,43
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
Обед											
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	11,2	0,39	0,06	0,02	5,58
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
322	Котлета из курицы	80	12,07	12,63	12,6	212	15,2	1,45	0,07	0,1	0,53
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,1	24,03	8,77	0,11	0	0	0,4
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
ИТОГО ОБЕД:			27,3	27,75	126,27	870,23	122,31	7,12	0,42	0,22	12,42
Полдник											
292	Жаркое подомашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46

	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			40,04	15,99	90,73	673,37	281,6	6,59	0,36	0,65	11,43
ВСЕГО за 1 день:			79,6	60,06	304,44	2089	595,7	16,7	1,06	1,11	28,3
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
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
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО:			11,31	11,81	59	394,2	284,98	2,11	0,2	0,39	2,18
Дополнительный завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
Обед											
46	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	202,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
304	Тефтели мясные №2 (соус 372)	160	10,91	12,53	13,79	212	34,7	1	0,06	0,11	0,61
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	0,05	0,06	24,99
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
ИТОГО ОБЕД:			25,27	29,74	113,83	874,25	216,65	6,52	0,43	0,52	44,87
Полдник											
220	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106	1,51	0,07	0,07	0,14
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			19,37	14,36	106,7	640,37	640,37	4,15	0,18	0,24	1,34
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			56,55	56,51	294,23	1974,82	1166	16,08	0,85	1,18	63,39
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,39	0,6	38,21	180	20,5	2,32	0,11	0,04	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			15,74	12,24	73,42	467	299,9	3,71	0,23	0,29	1,54
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
Обед											

10	Салат из зелёного горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,02	6,6
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
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
330	Перловка отварная	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
	Компот из кураги	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
ИТОГО ОБЕД:			33,38	28,39	109,85	834,63	147,63	6,37	0,26	0,24	22,84
Полдник											
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
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			21,1	18,62	85,1	574,32	171,31	3,47	0,12	0,28	0,31
ВСЕГО за 3 день:			70,7	59,55	292,82	1978	648,8	14,2	0,64	0,83	27,7
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша вязкая "Солнечная"	205	4,52	4,07	35,46	197	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
ИТОГО ЗАВТРАК			12,49	12,88	72,09	455	248,4	1,53	0,17	0,33	2,56
Дополнительный завтрак											
	Йогурт	100	3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК			3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
34	Салат из свеклы на р/м	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
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
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
ИТОГО ОБЕД:			25,31	19,44	105,97	706,77	165,31	5,38	0,37	0,3	32,78
Полдник											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,23	2,61	13,11	85	22,8	0,97	0,1	0,05	6,6

472	Булка сахарная	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			17,5	7,44	94,37	520,37	292,1	3,87	0,3	0,47	8,07
ВСЕГО за 4 день:			58,6	42,43	291,57	1779	921,8	11	0,91	1,41	44,7
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,69	14,16	62,17	415	159,7	1,56	0,17	0,2	1,17
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
23	Салат картофельный с солёным огурцом на р/м	60	0,81	3,12	5,14	51,96	12,78	0,43	0,04	0,03	7,2
99	Секольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
299	Котлета мясная	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
161	Пюре гороховое	150	13	3,53	28,61	200,55	0	0	0	0	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
ИТОГО ОБЕД:			35,06	23,75	119,46	840,4	134,88	5,55	0,27	0,26	17,46
Полдник											
230	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	146,2	1,54	0,05	0,32	0,17
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			16,07	23,41	67,56	550,37	182,7	4,1	0,15	0,4	0,31
ВСЕГО за 5 день:			61,3	61,62	273,64	1908	507,3	11,8	0,62	0,87	21,9
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
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
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:			16,1	16,85	54,04	432,2	441,02	1,89	0,2	0,45	2,45
Дополнительный											

<i>завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
<i>Обед</i>											
20	Салат из сол огурцов на р/м	60	0,51	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,01	0,01	3,33
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
	Плов с мясом	230	26,37	26,22	38,64	496,8	26,06	4,6	0,09	0,11	1,53
	Компот из кураги	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
ИТОГО ОБЕД:			33,77	34,08	112,13	897,55	99,41	8,32	0,21	0,16	5,62
<i>Полдник</i>											
108	Горошница с гречками	200	3,53	4,4	13,93	109,4	87,66	0,48	0,06	0,1	1,99
430	Блинчики со сгуш. 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
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,84	8,87	101,8	551,77	196,16	3,64	0,25	0,24	2,12
<i>ВСЕГО за 6 день:</i>			65,2	60,1	292,42	1984	766,6	14,5	0,69	0,86	13,2
7 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			16,11	18,49	75,02	531	388,2	2,65	0,3	0,47	4,02
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:			0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<i>Обед</i>											
30	Салат Степной на р/м	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
372	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
335	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
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
ИТОГО ОБЕД:			34,84	24,53	113,16	835,17	131,23	9,56	0,37	0,25	26,51
<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
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			24,49	13,4	98,85	620,37	232,1	3,33	0,17	0,38	1,39
ВСЕГО за 7 день:			76	57,02	301,73	2053	775,5	18,8	0,88	1,13	46,9
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,82	14,03	64,44	424	133,2	1,21	0,13	0,19	1,17
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
15	Салат из св помидоров и огурцов на р/м	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,2	0,44	0,02	0,02	10,05
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
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
ИТОГО ОБЕД:			38,87	31,82	100,51	850,09	156,77	8,82	0,33	0,36	22,91
Уплотненный полдник											
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
	Конфета шоколадная	25	1	6,56	14,8	98,5	7	0,75	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			19,44	23,67	70,54	555,71	205,56	4,84	0,18	0,47	3,76
ВСЕГО за 8 день:			68,6	69,82	259,94	1932	525,5	15,5	0,67	1,03	30,8
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			12,19	17,42	64,35	463	180,1	2,99	0,27	0,25	1,43

<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Йогурт	100	3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<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
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
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
	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
	ИТОГО ОБЕД:		25,27	22,52	105,79	747,99	266	5,63	0,35	0,33	31,16
<i>Полдник</i>											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	148,8	158,82	0,25	0,06	0,19	0,91
472	Булка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
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
	ИТОГО ПОЛДНИК:		17,47	7,58	93,77	535,17	324,22	3,06	0,22	0,47	1,21
	ВСЕГО за 9 день:		58,3	50,19	283,05	1843	986,3	11,9	0,91	1,36	35,1
10 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
101	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	161,92	0,53	0,11	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
	ИТОГО ЗАВТРАК:		11,09	15,43	47,55	373,8	284,42	1,27	0,2	0,36	2,08
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
	ИТОГО :		0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
<i>Обед</i>											
26	Салат картофельный с зелёным горошком на р/м	60	1,18	3,14	5,86	56,52	15,81	0,49	0,05	0,03	9,39
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
315	Ленивые голубцы с мясом	230	31,2	23,79	21,59	425,5	60,8	3	0,18	0,27	7,47
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

ИТОГО ОБЕД:			38,91	31,79	102,85	859,71	125,35	6,15	0,37	0,37	24,53
<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
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			23,71	15,16	91,72	604,82	195,91	3,29	0,13	0,31	0,36
ВСЕГО за 10 дней:			74,2	62,68	266,57	1940	635,7	11,3	0,73	1,05	30

Приложение 3

Примерное 10 - и дневное меню для детей с аллергией на молочные продукты (Весна 2024)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
331	Каша вязкая пшенная	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
ИТОГО ЗАВТРАК :			8,12	10,62	69,47	406	35,52	2,46	0,2	0,05	0,13
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
Обед											
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	11,2	0,39	0,06	0,02	5,58
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
322	Котлета из кури	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
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
ИТОГО ОБЕД:			27,11	27,52	126,57	868,55	118,3	7,15	0,42	0,22	12,73

<i>Полдник</i>											
292	Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			34,62	11,13	91,65	611,37	64,8	6,68	0,28	0,37	9
<i>ВСЕГО за 1 день:</i>			70,3	49,57	312,14	1988	248,6	16,9	0,93	0,66	24,9
<i>2 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
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
ИТОГО:			7,12	8,95	58,07	341,5	29,34	3,57	0,16	0,09	0,13
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<i>Обед</i>											
46	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	202,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
304	Тефтели мясные №2 (соус 372)	160	10,91	12,53	13,79	212	34,7	1	0,06	0,11	0,61
143	Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	0,05	0,06	24,99
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
ИТОГО ОБЕД:			25,27	29,74	113,83	874,25	216,65	6,52	0,43	0,52	44,87
<i>Полдник</i>											
335	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,1	6,27	97,04	495,82	495,82	3,65	0,12	0,05	0,03
<i>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</i>			44,09	45,56	283,64	1777,57	765,81	17,04	0,75	0,69	60,03
<i>3 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
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

ИТОГО ЗАВТРАК:			7,88	9,6	70,29	399,2	41,76	1,62	0,09	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
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<i>Обед</i>											
10	Салат из зелёного горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,02	6,6
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
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
330	Перловка отварная	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
	Компот из кураги	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
ИТОГО ОБЕД:			33,38	28,39	109,85	834,63	147,63	6,37	0,26	0,24	22,84
<i>Полдник</i>											
331	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	5,5	0,49	0,03	0,02	0
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,2	12,89	97,63	525,27	37,5	3,29	0,11	0,06	0,03
<i>ВСЕГО за 3 день:</i>			<i>50,9</i>	<i>51,18</i>	<i>302,22</i>	<i>1861</i>	<i>256,9</i>	<i>11,9</i>	<i>0,49</i>	<i>0,37</i>	<i>26</i>
4 ДЕНЬ											
<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
ИТОГО ЗАВТРАК			7,07	8,02	73,01	393	31,6	1,62	0,09	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
ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<i>Обед</i>											
34	Салат из свеклы на р/м	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
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
ИТОГО ОБЕД:			25,39	16,24	112,94	705,98	134,33	5,83	0,41	0,29	39,71
<i>Полдник</i>											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,23	2,61	13,11	85	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,32	6,27	82,81	431,37	56,5	3,62	0,17	0,08	6,63
<i>ВСЕГО за 4 день:</i>			42,2	30,83	293,21	1632	252,4	11,7	0,7	0,44	49,5
5 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	210	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			6,94	8,15	70,74	384	58,1	1,97	0,13	0,06	0,13
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
<i>Обед</i>											
23	Салат картофельный с солёным огурцом на р/м	60	0,81	3,12	5,14	51,96	12,78	0,43	0,04	0,03	7,2
99	Секольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
299	Котлета мясная	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
161	Пюре гороховое	150	13	3,53	28,61	200,55	0	0	0	0	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
ИТОГО ОБЕД:			34,93	21	120,37	818,71	125,17	5,64	0,27	0,25	18,15
<i>Полдник</i>											
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,66	8,66	90,22	491,87	42,14	5,07	0,18	0,09	0,03
<i>ВСЕГО за 5 день:</i>			54	38,11	305,73	1797	255,4	13,3	0,61	0,41	21,3
6 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
335	Макароны	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0

	отварные										
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,06	8,46	63,99	364,45	25,76	2,25	0,1	0,05	0,13
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
<i>Обед</i>											
20	Салат из сол огурцов на р/м	60	0,51	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,01	0,01	3,33
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
	Плов с мясом	230	26,37	26,22	38,64	496,8	26,06	4,6	0,09	0,11	1,53
	Компот из кураги	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
ИТОГО ОБЕД:			33,77	34,08	112,13	897,55	99,41	8,32	0,21	0,16	5,62
<i>Полдник</i>											
108	Горошница с гречками	200	3,53	4,4	13,93	109,4	87,66	0,48	0,06	0,1	1,99
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,62	8,06	83,63	455,77	121,36	3,13	0,13	0,13	2,02
<i>ВСЕГО за 6 день:</i>			52,9	50,9	284,2	1820	276,5	14,3	0,47	0,35	10,8
7 ДЕНЬ											
<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
ИТОГО ЗАВТРАК:			5,96	9,51	72,98	401,4	26,4	1,64	0,08	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
ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:			0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<i>Обед</i>											
30	Салат Степной на р/м	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
289	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	10,5	1,89	0,07	0,16	0,45
366	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0	0	0,71
335	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
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
ИТОГО ОБЕД:			40,93	19,86	108,45	782,09	82,9	6,73	0,33	0,3	16,56
Полдник											
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,66	8,66	90,22	491,87	42,14	5,07	0,18	0,09	0,03
ВСЕГО за 7 день:			59,2	38,63	286,35	1741	175,4	16,7	0,63	0,47	31,7
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			7,07	8,02	73,01	393	31,6	1,62	0,09	0,05	0,13
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
15	Салат из св помидоров и огурцов на р/м	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,2	0,44	0,02	0,02	10,05
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
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 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
ИТОГО ОБЕД:			38,82	31,55	101,37	851,09	149,47	9,08	0,34	0,36	24,01
Уплотненный полдник											
182	Каша вязкая ячневая	200	4,39	4,2	33,19	179	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
	Конфета шоколадная	25	1	6,56	14,8	98,5	7	0,75	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,54	13,4	97,75	526,71	76,46	3,86	0,15	0,06	2,23
ВСЕГО за 8 день:			56,9	53,27	296,58	1873	287,5	15,2	0,61	0,48	29,4
9 ДЕНЬ											
Завтрак											

331	Каша вязкая овсяная с маслом	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			6,57	9,49	66,03	376	38,76	1,93	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
ИТОГО:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<i>Обед</i>											
34	Салат из свеклы на р/м	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
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
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
	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
ИТОГО ОБЕД:			22,5	16,15	110,2	682,56	121,43	5,78	0,36	0,26	34,07
<i>Полдник</i>											
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,5	9,22	105,13	551,77	39,2	3,14	0,1	0,05	0,03
ВСЕГО за 9 день:			40	35,16	305,81	1712	229,4	11,5	0,57	0,38	37,2
10 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,12	10,62	69,47	406	35,52	2,46	0,2	0,05	0,13
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО :			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
<i>Обед</i>											
26	Салат картофельный с зелёным горошком на р/м	60	1,18	3,14	5,86	56,52	15,81	0,49	0,05	0,03	9,39
82	Рассольник на м/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	0,77	0,07	0,04	6,03
315	Ленивые голубцы с мясом	230	31,2	23,79	21,59	425,5	60,8	3	0,18	0,27	7,47

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
ИТОГО ОБЕД:			38,91	31,79	102,85	859,71	125,35	6,15	0,37	0,37	24,53
Полдник											
331	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,11	5,83	106,06	524,37	40,5	3,02	0,11	0,05	0,03
ВСЕГО за 10 день:			57,6	48,54	302,83	1892	231,4	12,2	0,71	0,48	27,7

Приложение 4

Примерное 10 - и дневное меню для детей с аллергией на рыбные продукты (Весна 2024)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая пшенная с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200	15,5	1,34	0,15	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
ИТОГО ЗАВТРАК :			11,79	16,02	62,99	443	161,8	2,39	0,25	0,22	1,43
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
Обед											
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	11,2	0,39	0,06	0,02	5,58
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
322	Котлета из кури	80	12,07	12,63	12,6	212	15,2	1,45	0,07	0,1	0,53
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,1	24,03	8,77	0,11	0	0	0,4
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

ИТОГО ОБЕД:			27,3	27,75	126,27	870,23	122,31	7,12	0,42	0,22	12,42
<i>Полдник</i>											
292	Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			40,04	15,99	90,73	673,37	281,6	6,59	0,36	0,65	11,43
<i>ВСЕГО за 1 день:</i>			79,6	60,06	304,44	2089	593,7	16,7	1,06	1,11	28,3
2 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
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
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	161	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО:			11,31	11,81	59	394,2	284,98	2,11	0,2	0,39	2,18
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<i>Обед</i>											
46	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	202,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
304	Тефтели мясные №2 (соус 372)	160	10,91	12,53	13,79	212	34,7	1	0,06	0,11	0,61
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	0,05	0,06	24,99
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
ИТОГО ОБЕД:			25,27	29,74	113,83	874,25	216,65	6,52	0,43	0,52	44,87
<i>Полдник</i>											
220	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106	1,51	0,07	0,07	0,14
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			19,37	14,36	106,7	640,37	640,37	4,15	0,18	0,24	1,34
<i>ИТОГО ВСЕГО за 2 день:</i>			56,55	56,51	294,23	1974,82	1166	16,08	0,85	1,18	63,39
3 ДЕНЬ											
<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
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			15,74	12,24	73,42	467	299,9	3,71	0,23	0,29	1,54
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
	ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
<i>Обед</i>											
10	Салат из зелёного горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,02	6,6
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
293	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
330	Перловка отварная	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
	Компот из кураги	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
ИТОГО ОБЕД:			33,38	28,39	109,85	834,63	147,63	6,37	0,26	0,24	22,84
<i>Полдник</i>											
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
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			21,1	18,62	85,1	574,32	171,31	3,47	0,12	0,28	0,31
	<i>ВСЕГО за 3 дня:</i>		<i>70,7</i>	<i>59,55</i>	<i>292,82</i>	<i>1978</i>	<i>648,8</i>	<i>14,2</i>	<i>0,64</i>	<i>0,83</i>	<i>27,7</i>
4 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
	Каша вязкая "Солнечная"	205	4,52	4,07	35,46	197	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
ИТОГО ЗАВТРАК			12,49	12,88	72,09	455	248,4	1,53	0,17	0,33	2,56
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Йогурт	100	3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК			3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<i>Обед</i>											
34	Салат из свеклы на р/м	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
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

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
ИТОГО ОБЕД:			33,63	18,37	100,4	707,57	131,79	6,55	0,37	0,38	33,15
Полдник											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,23	2,61	13,11	85	22,8	0,97	0,1	0,05	6,6
472	Булка сахарная	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			17,5	7,44	94,37	520,37	292,1	3,87	0,3	0,47	8,07
ВСЕГО за 4 день:			67	41,36	286	1779	888,3	12,1	0,91	1,49	45
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,69	14,16	62,17	415	159,7	1,56	0,17	0,2	1,17
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
23	Салат картофельный с солёным огурцом на р/м	60	0,81	3,12	5,14	51,96	12,78	0,43	0,04	0,03	7,2
99	Секольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
299	Котлета мясная	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
161	Пюре гороховое	150	13	3,53	28,61	200,55	0	0	0	0	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
ИТОГО ОБЕД:			35,06	23,75	119,46	840,4	134,88	5,55	0,27	0,26	17,46
Полдник											
230	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	146,2	1,54	0,05	0,32	0,17
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			16,07	23,41	67,56	550,37	182,7	4,1	0,15	0,4	0,31
ВСЕГО за 5 день:			61,3	61,62	273,64	1908	507,3	11,8	0,62	0,87	21,9
6 ДЕНЬ											

<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
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			16,1	16,85	54,04	432,2	441,02	1,89	0,2	0,45	2,45
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
<i>Обед</i>											
20	Салат из сол огурцов на р/м	60	0,51	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,01	0,01	3,33
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
	Плов с мясом	230	26,37	26,22	38,64	496,8	26,06	4,6	0,09	0,11	1,53
	Компот из кураги	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
ИТОГО ОБЕД:			33,77	34,08	112,13	897,55	99,41	8,32	0,21	0,16	5,62
<i>Полдник</i>											
108	Горошница с гречками	200	3,53	4,4	13,93	109,4	87,66	0,48	0,06	0,1	1,99
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,84	8,87	101,8	551,77	196,16	3,64	0,25	0,24	2,12
<i>ВСЕГО за 6-день:</i>			65,2	60,1	292,42	1984	766,6	14,5	0,69	0,86	13,2
7 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			16,11	18,49	75,02	531	388,2	2,65	0,3	0,47	4,02
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:			0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
<i>Обед</i>											
30	Салат Степной на р/м	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
372	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
335	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0

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
ИТОГО ОБЕД:			34,84	24,53	113,16	835,17	131,23	9,56	0,37	0,25	26,51
Полдник											
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
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
ИТОГО ПОЛДНИК:			24,49	13,4	98,85	620,37	232,1	3,33	0,17	0,38	1,39
ВСЕГО за 7 день:			76	57,02	301,73	2033	775,5	18,8	0,88	1,13	46,9
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	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
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,82	14,03	64,44	424	133,2	1,21	0,13	0,19	1,17
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК			0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
15	Салат из св помидоров и огурцов на р/м	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,2	0,44	0,02	0,02	10,05
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
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
ИТОГО ОБЕД:			38,87	31,82	100,51	850,09	156,77	8,82	0,33	0,36	22,91
Уплотненный полдник											
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
	Конфета шоколадная	25	1	6,56	14,8	98,5	7	0,75	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			19,44	23,67	70,54	555,71	205,56	4,84	0,18	0,47	3,76
ВСЕГО за 8 день:			68,6	69,82	259,94	1932	525,5	15,5	0,67	1,03	30,8
9 ДЕНЬ											

<i>Завтрак</i>											
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			12,19	17,42	64,35	463	180,1	2,99	0,27	0,25	1,43
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	Йогурт	100	3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО:			3,33	2,67	19,14	96,5	216	0,18	0,07	0,31	1,26
<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
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
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
	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 пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,32	0,02	0,02	0

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
315	Ленивые голубцы с мясом	230	31,2	23,79	21,59	425,5	60,8	3	0,18	0,27	7,47
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
ИТОГО ОБЕД:			38,91	31,79	102,85	859,71	125,35	6,15	0,37	0,37	24,53
<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
	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
ИТОГО ПОЛДНИК:			23,71	15,16	91,72	604,82	195,91	3,29	0,13	0,31	0,36
ВСЕГО за 10 день:			74,2	62,68	266,57	1940	635,7	11,3	0,73	1,05	30