

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ д/с №4 «солнечный лучик»

И.Е. Захарчук



Примерное 15-дневное меню
для организации питания детей
в муниципальном автономном дошкольном
образовательном учреждении «Детский сад № 4
«Солнечный лучик»

(от 3 до 7 лет)

Категория:

Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,94	7,54	28,86	209,7	2,08	61
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	180	4,16	4,41	12,82	108,23	1,638	80
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	13,52	14,71	56,24	404,65	3,718	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	0,74	0,14	23,58	99	0	93
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,74	0,14	23,58	99	0	
ОБЕД	Салат "Искринка"	60	0,89	0,74	4,54	28,51	4,542	106
ОБЕД	Щи из св.капусты с мясом и со сметаной	200	8,08	10,96	16,24	194,74	49,76	306
ОБЕД	Котлета "Хрюша"	80	9,00	17,02	3,46	221,48	0,08	21
ОБЕД	Макароны отварные	120	4,16	3,67	25,15	149,99	0	61
ОБЕД	Соус томатный с овощами	45	0,65	0,83	3,86	25,85	0,814	407
ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	25,92	33,86	81,91	751,49	55,196	
ПОЛДНИК	Омлет	200	13,18	15,60	5,42	215,2	1,3	222
ПОЛДНИК	Горошек к омлету	30	6,90	0,36	15,99	90,81	0	5788
ПОЛДНИК	Печенье	48	3,60	5,66	35,95	200,21	0	70
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	26,27	21,99	78,71	597,5	1,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	66,45	70,70	240,44	1852,64	60,286	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	6,38	7,86	27,20	203,76	2,08	65
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	35,2	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	180	3,98	4,36	13,01	105,98	1,638	84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		424	15,38	17,58	54,77	431,66	3,718	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	0,00	0,00	0,00	0	0	12

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,00	0,00	0,00	0	0	
ОБЕД	Салат "Вкусный"	60	2,92	1,36	7,43	52,87	16,56	112
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	200	8,58	11,34	18,82	210,34	12,54	309
ОБЕД	Котлета "Золотая рыбка"	80	2,57	2,90	4,40	90,09	0	13
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,52	2,83	15,31	97,01	17,592	60
ОБЕД	Соус сметанно-томатный	45	0,58	1,26	2,88	25,48	0,653	408
ОБЕД	Напиток "Сочный"	180	0,52	0,16	21,11	85,91	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	20,20	20,31	82,64	627,82	47,345	
ПОЛДНИК	Запеканка творожно-манная	200	20,30	13,40	31,90	326,78	0,44	210
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	29	2,09	2,46	16,10	95,12	0,29	406
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		439	24,98	16,23	69,35	513,18	0,802	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1766	60,56	54,12	206,76	1572,66	51,865	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,18	7,66	21,44	176,78	2,08	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	180	4,16	4,41	12,82	108,23	1,638	80
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	12,76	14,83	48,82	371,73	3,718	
ЗАВТРАК 2	Банан	145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	
ОБЕД	Салат "Летний"	60	0,38	1,30	1,28	18,25	18,738	101
ОБЕД	Свекольник с мясом и со сметаной	200	7,84	10,96	20,52	209,78	21,76	307
ОБЕД	Голубцы "Ленивцы"	200	13,64	28,62	18,18	406,86	59,2	11
ОБЕД	Соус томатный с овощами	45	0,65	0,83	3,86	25,85	0,814	407
ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	25,65	42,35	72,50	791,66	100,512	
ПОЛДНИК	Салат "Овощной"	200	7,80	5,00	26,12	178,2	14,72	221
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	0	73
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	10,79	5,42	87,37	432,48	14,792	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1742	51,37	63,32	239,14	1735,07	133,522	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,32	8,56	26,60	211,14	2,08	62
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	35,2	0	220

ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	180	3,98	4,36	13,01	105,98	1,638	84
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		424	16,32	18,28	54,17	439,04	3,718	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	
ОБЕД	Помидор свежий	60	0,00	0,00	0,00	0	25,65	55
ОБЕД	Суп рыбный	200	2,82	7,42	17,52	147,88	11,92	312
ОБЕД	Плов	200	12,20	25,44	29,42	416,22	1,2	20
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ОБЕД	Напиток "Сочный"	180	0,52	0,16	21,11	85,91	0	83-1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	18,05	33,48	80,74	716,13	38,77	
ПОЛДНИК	Пудинг манный с курагой	200	7,90	7,96	37,56	252,32	0,96	209
ПОЛДНИК	Повидло	45	0,22	0,00	32,22	124,2	1,08	405
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	10,71	8,33	91,13	467,8	2,112	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1702	45,99	60,29	234,26	1666,62	105,5	

День 5

ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,78	7,94	27,62	207,62	2,08	62
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	180	4,16	4,41	12,82	108,23	1,638	80
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	13,36	15,11	55,00	402,57	3,718	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	
ОБЕД	Салат "Солнышко"	60	1,05	1,35	3,94	32,53	16,992	107
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" на ГБ	200	7,62	8,82	19,38	186,26	14,96	301
ОБЕД	Печень тушеная в сметане	80	0,67	3,50	3,44	48,15	0,04	27
ОБЕД	Рис отварной	120	2,77	3,84	22,31	134,86	0	63
ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	15,25	18,15	77,73	532,72	31,992	
ПОЛДНИК	Оладьи	140	6,62	2,81	41,77	219,91	0,504	47
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	29	3,24	2,46	16,10	95,12	0	
ПОЛДНИК	Кисель	180	0,07	0,07	20,36	80,64	0	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	6,69	2,88	62,13	300,55	0,504	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	35,81	36,65	207,36	1295,81	48,974	

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,16	8,00	28,04	211,5	2,08	64
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	35,2	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	180	3,98	4,36	13,01	105,98	1,638	84
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		424	16,16	17,72	55,61	439,4	3,718	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	0,74	0,14	23,58	99	0	93
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,74	0,14	23,58	99	0	
ОБЕД	Салат "Вкусный"	60	2,92	1,36	7,43	52,87	16,56	112
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	200	8,34	8,54	20,12	189,52	52,96	321
ОБЕД	Гуляш	80	8,30	18,50	3,87	234,81	1,136	14
ОБЕД	Гречка отварная	120	3,88	3,98	19,74	134,15	0	62
ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	26,58	33,02	79,82	742,27	70,656	
ПОЛДНИК	Пудинг манный с курагой	200	7,90	7,96	37,56	252,32	0,96	209
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	29	2,09	2,46	16,10	95,12	0,29	406
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		439	12,58	10,79	75,01	438,72	1,322	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1721	56,06	61,67	234,02	1719,39	75,696	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,94	7,54	28,86	209,7	2,08	61
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	180	4,16	4,41	12,82	108,23	1,638	80
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	13,52	14,71	56,24	404,65	3,718	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	0,00	0,00	0,00	0	0	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,00	0,00	0,00	0	0	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,00	0,00	0,00	0	25,65	55
ОБЕД	Суп фасолевый с куриц.	200	9,20	10,12	18,44	201,88	12,38	308
ОБЕД	Жаркое "По - домашнему"	200	11,74	24,86	24,28	388,9	26,04	12
ОБЕД	Напиток "Сочный"	180	0,52	0,16	21,11	85,91	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	23,97	35,60	76,52	742,81	64,07	
ПОЛДНИК	Омлет	200	13,18	15,60	5,42	215,2	1,3	222
ПОЛДНИК	Кукуруза к омлету	30	0,66	0,12	3,36	17,4	1,44	5788
ПОЛДНИК	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	0	73
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87

ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	16,83	16,14	70,03	486,88	2,812	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1762	54,32	66,45	202,79	1634,34	70,6	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,18	7,66	21,44	176,78	2,08	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	180	3,98	4,36	13,01	105,98	1,638	84
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	12,58	14,78	49,01	369,48	3,718	
ЗАВТРАК 2	Банан	145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	
ОБЕД	Салат "Летний"	60	0,38	1,30	1,28	18,25	18,738	101
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,84	10,96	20,52	209,78	21,76	307
ОБЕД	Плов	200	12,20	25,44	29,42	416,22	1,2	20
ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	23,56	38,34	79,88	775,17	41,698	
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	200	6,70	6,10	28,02	194,18	0	200
ПОЛДНИК	Печенье	48	3,60	5,66	35,95	200,21	0	70
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		458	12,89	12,13	85,32	485,67	0,072	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	51,20	65,97	244,66	1769,52	59,988	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	7,00	7,94	25,78	203,38	2,08	60
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	180	4,16	4,41	12,82	108,23	1,638	80
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	13,58	15,11	53,16	398,33	3,718	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	
ОБЕД	Салат "Солнышко"	60	1,05	1,35	3,94	32,53	16,992	107
ОБЕД	Суп вермишелевый с куриц.	200	7,18	11,72	18,16	205,34	12,36	304
ОБЕД	Котлета "Золотая рыбка"	80	2,57	2,90	4,40	90,09	0	13
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,52	2,83	15,31	97,01	17,592	60
ОБЕД	Соус сметанно-томатный	45	0,58	1,26	2,88	25,48	0,653	408
ОБЕД	Напиток "Сочный"	180	0,52	0,16	21,11	85,91	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	16,93	20,68	78,49	602,48	47,597	

ПОЛДНИК	Запеканка творожно-манная	200	20,30	13,40	31,90	326,78	0,44	210
ПОЛДНИК	Повидло	45	0,22	0,00	32,22	124,2	1,08	405
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	23,11	13,77	85,47	542,26	1,592	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1737	54,53	49,76	225,34	1586,72	113,807	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,32	8,56	26,60	211,14	2,08	62
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	35,2	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	180	3,98	4,36	13,01	105,98	1,638	84
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		424	16,32	18,28	54,17	439,04	3,718	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	
ОБЕД	Салат "Помидорка"	60	2,18	1,37	5,24	40,81	30,78	101
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" на ГБ	200	7,62	8,82	19,38	186,26	14,96	301
ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	200	12,32	24,56	13,02	345	75	30
ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	25,26	35,39	66,30	702,99	120,74	
ПОЛДНИК	Оладьи	140	6,62	2,81	41,77	219,91	0,504	47
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	29	3,24	2,46	16,10	95,12	0	
ПОЛДНИК	Кисель	180	0,07	0,07	20,36	80,64	0	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	6,69	2,88	62,13	300,55	0,504	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	48,78	57,06	195,10	1502,55	137,722	
День 11								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,78	7,94	27,62	207,62	2,08	62
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	180	4,16	4,41	12,82	108,23	1,638	80
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	13,36	15,11	55,00	402,57	3,718	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	0,74	0,14	23,58	99	0	93
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,74	0,14	23,58	99	0	
ОБЕД	Салат "Искринка"	60	0,89	0,74	4,54	28,51	4,542	106
ОБЕД	Щи на ГБ	200	8,08	10,96	16,24	194,74	49,76	306
ОБЕД	Гуляш	80	8,30	18,50	3,87	234,81	1,136	14
ОБЕД	Рис отварной	120	2,77	3,84	22,31	134,86	0	63

ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	23,18	34,68	75,62	723,84	55,438	
ПОЛДНИК	Омлет	200	13,18	15,60	5,42	215,2	1,3	222
ПОЛДНИК	Горошек к омлету	30	6,90	0,36	15,99	90,81	0	5788
ПОЛДНИК	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	0	73
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	23,07	16,38	82,66	560,29	1,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1762	60,35	66,31	236,86	1785,7	60,528	

День 12

ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,32	8,56	26,60	211,14	2,08	62
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	35,2	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	180	3,98	4,36	13,01	105,98	1,638	84
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		424	16,32	18,28	54,17	439,04	3,718	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	0,00	0,00	0,00	0	0	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,00	0,00	0,00	0	0	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,00	0,00	0,00	0	25,65	55
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	200	8,34	8,54	20,12	189,52	52,96	321
ОБЕД	Котлета "Хрюша"	80	9,00	17,02	3,46	221,48	0,08	21
ОБЕД	Гречка отварная	120	3,88	3,98	19,74	134,15	0	62
ОБЕД	Соус томатный с овощами	45	0,65	0,83	3,86	25,85	0,814	407
ОБЕД	Напиток "Сочный"	180	0,52	0,16	21,11	85,91	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	24,90	30,99	80,98	723,03	79,504	
ПОЛДНИК	Запеканка творожно-манная	200	20,30	13,40	31,90	326,78	0,44	210
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	29	2,09	2,46	16,10	95,12	0,29	406
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		439	24,98	16,23	69,35	513,18	0,802	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1766	66,20	65,50	204,50	1675,25	84,024	

День 13

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,16	8,00	28,04	211,5	2,08	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	180	4,16	4,41	12,82	108,23	1,638	80
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	13,74	15,17	55,42	406,45	3,718	

ЗАВТРАК 2	Банан	145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	
ОБЕД	Салат "Летний"	60	0,38	1,30	1,28	18,25	18,738	101
ОБЕД	Суп фасолевый с куриц.	200	9,20	10,12	18,44	201,88	12,38	308
ОБЕД	Котлета "Золотая рыбка"	80	2,57	2,90	4,40	90,09	0	13
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,52	2,83	15,31	97,01	17,592	60
ОБЕД	Соус томатный	40	0,42	0,58	2,13	15,6	1,812	404
ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		718	18,23	18,37	70,22	553,75	50,522	
ПОЛДНИК	Пудинг маннй с курагой	200	7,90	7,96	37,56	252,32	0,96	209
ПОЛДНИК	Повидло	45	0,22	0,00	32,22	124,2	1,08	405
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	10,71	8,33	91,13	467,8	2,112	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1732	44,85	42,59	247,22	1567,2	70,852	

День 14

ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,94	7,54	28,86	209,7	2,08	61
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,60	0,00	35,2	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	180	3,98	4,36	13,01	105,98	1,638	84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		424	15,94	17,26	56,43	437,6	3,718	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	
ОБЕД	Салат "Вкусный"	60	2,92	1,36	7,43	52,87	16,56	112
ОБЕД	Суп рыбный	200	2,82	7,42	17,52	147,88	11,92	312
ОБЕД	Печень тушеная в сметане	80	0,67	3,50	3,44	48,15	0,04	27
ОБЕД	Макароньы отварные	120	4,16	3,67	25,15	149,99	0	61
ОБЕД	Напиток "Сочный"	180	0,52	0,16	21,11	85,91	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	13,60	16,57	87,34	550,92	28,52	
ПОЛДНИК	Салат "Винегрет"	200	9,80	2,76	34,04	196,68	19,92	221
ПОЛДНИК	Печенье	48	3,60	5,66	35,95	200,21	0	70
ПОЛДНИК	Чай	180	0,22	0,07	6,86	27,2	0,072	87
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		458	15,99	8,79	91,34	488,17	19,992	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	46,04	43,13	247,61	1536,66	64,99	

День 15

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,18	7,66	21,44	176,78	2,08	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	180	4,16	4,41	12,82	108,23	1,638	80
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	12,76	14,83	48,82	371,73	3,718	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	
ОБЕД	Салат "Помидорка"	60	2,18	1,37	5,24	40,81	30,78	101
ОБЕД	Свекольник на ГБ	200	7,84	10,96	20,52	209,78	21,76	307
ОБЕД	Рагу	200	18,90	25,36	34,26	465,3	64,92	15
ОБЕД	Компот	180	0,63	0,18	15,97	64,8	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	32,06	38,33	88,68	846,81	117,46	
ПОЛДНИК	Оладьи	140	6,62	2,81	41,77	219,91	0,504	47
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	29	3,24	2,46	16,10	95,12	0	
ПОЛДНИК	Кисель	180	0,07	0,07	20,36	80,64	0	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	9,63	4,46	62,48	327,89	0,592	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	55,36	57,82	208,20	1590,08	182,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25396	797,87	861,34	3374,26	24490,21	1321,024	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1693,06667	53,19	57,42	224,95	1632,680667	88,06826667	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			13,03	31,65	55,11	24490,21	21,58	

Медсестра _____