|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |  |  |  |  | **УЕВЕРЖДАЮ** заведующий МБДОУ Детский сад "Колобок" приказ № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.П. Федотова | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Примерное меню на две недели для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещаюших МБДОУ д/с "Колобок" с 10,5 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.*** | | | | | | | | | | | | |
| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | Прием пищи, наименование бдюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| В 1 | В 2 | С | Са | Fe |
| **Первая неделя Понедельник** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,13 | 8,27 | 27,6 | 209,33 | 0,08 | 0,08 | 1,33 | 141,3 | 1,33 | **90** |
| Сб.2008 | Кофейный напиток | 200 | 1,51 | 1,3 | 22,4 | 107 | 0,02 | 0,01 | 1 | 61 | 1 | **126** |
| к/к | хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | 10,27 | 10,87 | 67,99 | **408,03** | **0,14** | **0,1** | **2,33** | **209,9** | **2,81** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | Банан свежий | 100 | 1,44 | 0,48 | 20,16 | 92,16 | 0,05 | 0,06 | 12 | 9,6 | 0,72 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **1,44** | **0,48** | **20,16** | **92,16** | **0,05** | **0,06** | **12,00** | **9,60** | **0,72** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 5,2 | 5,6 | 12,1 | 112 | 0,05 | 0,04 | 11 | 52 | 1,3 | **28** |
| Сб.2008 | Биточки рыбные (паровые) | 70 | 16,9 | 13,9 | 4,6 | 81 | 0,06 | 0,05 | 0 | 15,4 | 0,42 | **87** |
| Сб.2008 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 3,06 | 5,88 | 19,25 | 141,6 | 0,13 | 0,1 | 5,29 | 42,94 | 1,18 |  |
| Сб.2008 | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 180 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,6 | 0,02 | 0,01 | 0 | 21 | 0,7 | **122** |
| к/к | хлеб | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржанопшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | 31,05 | 27,58 | 99,21 | **637,4** | **0,38** | **0,25** | **16,29** | **151,99** | **5,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Капустная запеканка с молочным соусом | 70/20 | 2,38 | 7,13 | 14,49 | 105 | 0,06 | 0,04 | 1,4 | 35 | 0,7 | **49** |
| Сб.2008 | Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным | 110/5 | 9,25 | 10,38 | 23,85 | 214,72 | 0,05 | 0,02 | 0 | 77,8 | 0,68 | **76** |
| Сб.2008 | Бифидок | 180/10 | 5,4 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,08 | 0,05 | 2 | 252 | 0 | **119** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **19,66** | **18,99** | **63,53** | **467,22** | **0,23** | **0,12** | **3,40** | **372,40** | **1,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **52,15** | **47,05** | **182,90** | **1196,78** | **0,66** | **0,43** | **31,69** | **533,99** | **8,28** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1,1** | **1,0** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 7,47 | 8,53 | 33,07 | 238,67 | 0,12 | 0,09 | 1,1 | 116 | 2,3 | **96** |
| Сб.2008 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| к/к | хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 4,35 | 0 | 55,5 | 0,01 | 0,01 | 0 | 132 | 0,15 | **27** |
|  |  |  | 14,22 | 14,18 | 60,76 | 422,87 | 0,17 | 0,11 | 1,1 | 260,6 | 3,93 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | Апельсин | 75 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0,36** | **0,36** | **8,82** | **42,30** | **0,04** | **0,03** | **60,00** | **34,00** | **0,30** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,96 | 3,06 | 4,14 | 48 | 0,11 | 0,09 | 8 | 23 | 1 | **67** |
| Сб.2008 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,9 | 2,8 | 20 | 121 | 0,11 | 0,09 | 8 | 23 | 1 | **34** |
| Сб.2008 | Мясо по строган. | 65/40 | 17,42 | 12,48 | 7,67 | 211,9 | 0,38 | 0,21 | 26 | 28 | 10 | **102** |
| Сб.2008 | Рагу овощное | 150 | 3,4 | 6,7 | 13,1 | 128 | 0,09 | 0,06 | 19 | 64 | 1,1 | **57** |
| к/к | Сок фруктовый | 180 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **31,54** | **27,39** | **102,8** | **795,6** | **0,83** | **0,51** | **64** | **169,15** | **17,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Запекнка морковная с творогом и повидлом | 160/10 | 10,64 | 5,44 | 13,44 | 145,6 | 0,03 | 0,02 | 0 | 87 | 0,6 | **118** |
| Сб.2008 | Молоко кипяченое | 180 | 6,1 | 5,3 | 10,11 | 113 | 0,08 | 0,05 | 3 | 252 | 2 | **255** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **19,37** | **12,04** | **41,54** | **350,3** | **0,15** | **0,08** | **3** | **346,6** | **3,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **65,49** | **53,97** | **213,92** | **1611,07** | **1,19** | **0,73** | **128,10** | **810,35** | **24,61** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1,2** | **1,0** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.1996 | Омлет с зеленым горошком | 130/5 | 16,5 | 20,3 | 10,95 | 250,3 | 0,07 | 0,04 | 1 | 108 | 3 | **111** |
| Сб.2008 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | **19,23** | **21,6** | **38,64** | **379** | **0,11** | **0,05** | **1** | **120,6** | **4,48** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | Груша свежая | 75 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,04 | 0,04 | 6 | 14,4 | 2,76 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0,40** | **0,30** | **10,30** | **47,00** | **0,04** | **0,04** | **6,00** | **14,40** | **2,76** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | Сельдь | 20 | 6,39 | 6,39 | 1,44 | 89,1 | 0,018 | 0,01 | 1,5 | 23,4 | 0,45 |  |
| Сб.2008 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 3,2 | 5,6 | 15,6 | 86 | 0,04 | 0,02 | 20 | 51 | 0,7 | **30** |
| к/к | Суфле из отварных кур | 70 | 10,5 | 7,88 | 44,3 | 150,5 | 0,05 | 0,03 | 1,4 | 28 | 1,4 | **183** |
| Сб.2008 | Картофельное пюре | 150 | 3,73 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 0,14 | 0,08 | 5 | 47 | 1,1 | **56** |
| Сб.2008 | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 180 | 0,88 | 0 | 22,92 | 91,3 | 0,02 | 0,01 | 0 | 21 | 0,7 | **122** |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 27,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **29,81** | **28,55** | **161,6** | **808,3** | **0,388** | **0,2** | **27,9** | **191,05** | **6,45** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Сырники из творога с джемом | 130/40 | 8,5 | 13,5 | 18,6 | 270 | 0,06 | 0,03 | 1 | 159 | 0,8 | **83** |
| Сб.2008 | Морковь тушеная в сметанном соусе | 140 | 1,06 | 2,46 | 6,46 | 52,2 | 0,03 | 0,02 | 2,67 | 22,9 | 0,43 |  |
| к/к | Снежок | 180 | 4,5 | 0,15 | 6 | 46,5 | 0,07 | 0,04 | 1,78 | 224 | 0 |  |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **16,69** | **17,41** | **49,05** | **460,4** | **0,2** | **0,1** | **5,45** | **413,5** | **1,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **66,13** | **67,86** | **259,59** | **1694,70** | **0,74** | **0,39** | **40,35** | **739,55** | **15,40** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1,0** | **1,0** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 7,47 | 9,2 | 32,53 | 244 | 0,16 | 0,1 | 1,33 | 146,67 | 2,67 | **68** |
| Сб.2008 | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,25 | 22,32 | 120,6 | 0,04 | 0,02 | 1 | 121 | 1 | **117** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | **12,71** | **12,75** | **72,84** | **456,3** | **0,24** | **0,13** | **2,33** | **275,27** | **4,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | Яблоко свежее | 75 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | 0,02 | 0,02 | 3 | 7,2 | 1,38 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0,20** | **0,15** | **5,15** | **23,50** | **0,02** | **0,02** | **3,00** | **7,20** | **1,38** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Салат " Свеколка" | 60 | 0,48 | 6,06 | 9,12 | 110,4 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | **18** |
| Сб.2008 | Суп картофельный с клецками | 250/10 | 3,6 | 2,86 | 19,5 | 117 | 0,13 | 0,08 | 12 | 25 | 1,2 |  |
| Сб.2008 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 10,9 | 4,8 | 4,1 | 103 | 0,04 | 0,02 | 2 | 16,67 | 0,47 | **88** |
| Сб.2008 | Рагу овощное/Рагу овощное с кабачками\* | 150 | 3,4 | 6,7 | 13,1 | 128 | 0,56 | 0,33 | 11,1 | 44,4 | 1,11 | **57** |
| к/к | Сок фруктовый | 180 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **24,24** | **22,77** | **103,71** | **745,1** | **0,89** | **0,5** | **32,3** | **146,02** | **8,12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Суфле из картофеля с соусом | 130 | 3,51 | 3,85 | 16,5 | 114,69 | 0,11 | 0,8 | 9 | 24 | 1 | **82** |
| Сб.2008 | Оладьи с изюмом и молоком сгущенным | 130/30 | 9,62 | 9,02 | 40,58 | 362,05 | 0,16 | 0,12 | 1,73 | 109,2 | 2,25 |  |
| Сб.2008 | Молоко кипяченое | 180 | 6,1 | 5,3 | 10,11 | 113 | 0,07 | 0,05 | 2,7 | 226,8 | 1,8 | **255** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **21,86** | **19,47** | **85,18** | **681,44** | **0,38** | **0,98** | **13,43** | **367,6** | **5,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **59,01** | **55,14** | **266,88** | **1906,34** | **1,53** | **1,63** | **51,06** | **796,09** | **19,18** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **0,9** | **0,8** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 9,07 | 9,47 | 35,87 | 265,33 | 0,19 | 0,1 | 1,33 | 129,3 | 4 | **64** |
| Сб.2008 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| Сб.2008 | Сыр порционный | 20 | 5,36 | 5,8 | 0 | 74 | 0,01 | 0,01 | 0 | 176 | 0,2 | **27** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | **17,16** | **16,57** | **63,56** | **468,03** | **0,24** | **0,12** | **1,33** | **317,9** | **5,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Кефир | 180 | 5,33 | 1,95 | 7,67 | 148,20 | 0,06 | 0,03 | 1,45 | 182 | 0 | **119** |
| к/к | Печенье | 30 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0,03 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6,03** | **2,75** | **26,27** | **233,20** | **0,09** | **0,05** | **1,45** | **190,70** | **0,63** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.1997 | Салат из моркови с яблоками с маслом растительным | 60 | 0,6 | 4,2 | 6,27 | 65,4 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | **14** |
| Сб.2008 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250/5 | 3 | 5,8 | 17,2 | 133 | 0,09 | 0,05 | 8 | 34 | 1 | **32** |
| Сб.2008 | Жаркое по- домашнему | 250 | 28,13 | 26,88 | 22,38 | 443,38 | 0,17 | 0,1 | 8,33 | 35 | 5 | **94** |
| Сб.2008 | Кисель из курагис витамином "С" | 180 | 0,53 | 0,08 | 27,75 | 113,25 | 0,01 | 0,01 | 0 | 21 | 0,3 |  |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **37,37** | **39,16** | **116,64** | **977,23** | **0,41** | **0,22** | **20,53** | **139,45** | **9,54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Говядина отварная | 25 | 6,25 | 4,2 | 0 | 63,5 | 0,015 | 0,01 | 0 | 7,5 | 0,5 | **95** |
| Сб.2008 | Овощи припущенные в сметанном соусе | 150 | 1,68 | 1,36 | 7,2 | 49,6 | 0,04 | 0,02 | 6,4 | 43,2 | 0,8 | **52** |
| Сб.2008 | Биточки рисовые со сгущенным молоком | 140/35 | 5,32 | 2,80 | 48,72 | 236,60 | 0,04 | 0,03 | 12,6 | 86,8 | 1,4 |  |
| Сб.2008 | Бифидок | 180/10 | 5,4 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,07 | 0,04 | 1,8 | 226,8 | 0 | **119** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Груша | 100 | 1,44 | 0,48 | 20,16 | 92,16 | 0,05 | 0,06 | 12 | 9,6 | 0,72 |  |
|  |  |  | **22,72** | **10,32** | **101,27** | **589,36** | **0,26** | **0,17** | **32,80** | **381,50** | **3,90** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **83,28** | **68,80** | **307,74** | **2267,82** | **1,00** | **0,56** | **56,11** | **1029,55** | **19,75** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1,1** | **0,9** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторая неделя Понедельник** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.1996 | Омлет с колбасой | 110 | 15,51 | 19,69 | 1,87 | 244,2 | 0,1 | 0,06 | 0 | 122 | 5,08 | **77** |
| Сб.2008 | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,25 | 22,32 | 120,6 | 0,04 | 0,02 | 1 | 121 | 1 | **117** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | 20,75 | 23,24 | 42,18 | **456,5** | **0,18** | **0,09** | **1** | **250,6** | **6,56** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | Апельсин | 75 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |  |
| к/к | Напиток из шиповника | 200 | 0 | 0 | 12 | 52 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0,36** | **0,36** | **20,82** | **94,30** | **0,04** | **0,03** | **60,00** | **35,10** | **0,50** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,7 | 4,9 | 21,7 | 155 | 0,08 | 0,05 | 1 | 149 | 1,5 | **33** |
| Сб.2008 | Гуляш из говядины | 55/50 | 15,7 | 15,9 | 43,1 | 218 | 0,04 | 0,03 | 1 | 14 | 2 | **110** |
| Сб.2008 | Морковь припущеная | 150 | 1,9 | 4,3 | 15,16 | 85,05 | 0,07 | 0,04 | 6 | 46 | 0,9 |  |
| к/к | Сок фруктовый | 180 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **29,16** | **27,45** | **137,85** | **744,75** | **0,33** | **0,18** | **11** | **240,15** | **8,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Сырники из творога с маслом сливочным | 100/5 | 8,5 | 17,3 | 11,6 | 276 | 0,06 | 0,03 | 1 | 159 | 0,8 | **83** |
| Сб.2008 | Рыба ( филе) отварная | 45 | 8,19 | 0,27 | 0 | 35,1 | 0,03 | 0,02 | 0 | 7 | 0,3 |  |
| Сб.2008 | Картофельное пюре | 100 | 2,08 | 3,6 | 13,58 | 94 | 0,09 | 0,07 | 3,33 | 31,3 | 0,73 | **56** |
| Сб.2008 | Напиток лимонный | 180 | 0,15 | 0 | 19,28 | 78,75 | 0,01 | 0,01 | 9,75 | 6 | 0 | **133** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | **21,55** | **22,47** | **62,45** | **575,55** | **0,23** | **0,14** | **14,08** | **210,9** | **2,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **71,82** | **73,52** | **263,30** | **1871,10** | **0,78** | **0,44** | **86,08** | **736,75** | **17,97** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1,1** | **1,1** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным/ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сливочным\* | 200/5 | 7,47 | 9,2 | 32,53 | 244 | 0,16 | 0,1 | 1,33 | 146,67 | 2,67 | **68** |
| Сб.2008 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | 10,2 | 10,5 | 60,22 | **372,7** | **0,2** | **0,11** | **1,33** | **159,27** | **4,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Бифидок | 180/10 | 5,4 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,08 | 0,05 | 2 | 252 | 0 | **119** |
| к/к | Печенье | 30 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0,03 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6,10** | **0,98** | **25,80** | **140,80** | **0,11** | **0,07** | **2,00** | **260,70** | **0,63** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 5,2 | 5,6 | 12,1 | 112 | 0,05 | 0,04 | 11 | 52 | 1,3 | **28** |
| Сб.2008 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 60/40 | 27,4 | 18,63 | 5,5 | 130 | 0,05 | 0,03 | 1,33 | 10,67 | 1,33 | **105** |
| Сб.2008 | Свёкла тушёная | 150 | 2,21 | 25,85 | 17,69 | 136,04 | 0,08 | 0,05 | 4 | 48 | 1,1 | **59** |
| Сб.2008 | Компот из изюма с витамином «С» | 180 | 0,53 | 0,11 | 28,13 | 116 | 0,01 | 0,01 | 0 | 16 | 0,6 | **239** |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **40,45** | **52,39** | **106,46** | **716,24** | **0,31** | **0,18** | **16,33** | **147,32** | **6,43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Каша рисовая рассыпчатая с изюмом | 150 | 3,74 | 11,56 | 56,1 | 345,1 | 0,05 | 0,04 | 0 | 22,1 | 1,7 | **70** |
| Сб.2008 | Напиток апельсиновый | 180 | 0,075 | 0,075 | 18,68 | 77,25 | 0,075 | 0,08 | 3 | 3 | 0 |  |
| к/к | Груша свежая | 75 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,04 | 0,04 | 6 | 14,4 | 2,76 |  |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | **6,85** | **13,24** | **103,07** | **561,05** | **0,21** | **0,17** | **9,00** | **47,10** | **4,94** |  |
|  | Итого за день |  | **63,60** | **77,11** | **295,55** | **1790,79** | **0,83** | **0,53** | **28,66** | **614,39** | **16,15** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **0,9** | **1,0** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Котлета рыбная рубленая запеченная | 50 | 6,9 | 3,9 | 4,6 | 81 | 0,1 | 0,02 | 0 | 50,96 | 1,57 | **116** |
| Сб.2008 | Картофельное пюре | 120 | 2,49 | 4,32 | 16,3 | 112,8 | 0,11 | 0,06 | 4 | 37,6 | 0,88 | **56** |
| Сб.2008 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| к/к | Хлеб | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | 12,12 | 9,52 | 48,59 | **322,5** | **0,25** | **0,09** | **4** | **101,16** | **3,93** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Бифидок | 180/10 | 2,5 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,08 | 0,05 | 2 | 252 | 0 | **119** |
| Сб.2008 | Пирожок с повидлом | 100 | 4,3 | 0,9 | 25,9 | 130 | 0,1 | 0,05 | 16,67 | 21,67 | 0 | **139** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6,80** | **1,08** | **33,10** | **185,80** | **0,18** | **0,10** | **18,67** | **273,67** | **0,00** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | Салат из свеклы с маслом растительным/ Салат из редиса с маслом растительным\* | 60 | 2,52 | 4,86 | 26,06 | 78 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | **18** |
| Сб.2008 | Суп картофельный с горохом и гренками | 250/10 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141 | 0,16 | 0,1 | 6 | 50 | 1,9 | **35** |
| Сб.2008 | Котлета из говядины | 100 | 18 | 24,4 | 12,4 | 342 | 0,28 | 0,2 | 34 | 12 | 8 | **161** |
| Сб.2008 | Овощи тушеные | 150 | 3,4 | 5,7 | 14 | 124 | 0,09 | 0,06 | 19 | 64 | 1,1 | **72** |
| к/к | Сок фруктовый | 180 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **36,18** | **41,81** | **128,95** | **971,7** | **0,69** | **0,43** | **66,2** | **185,95** | **16,34** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2002 | Оладьи из творога со сгущенным молоком | 110/20 | 10,2 | 7,25 | 17,92 | 194,13 | 0,07 | 0,05 | 0 | 191,4 | 0,99 | **83** |
| Сб.2008 | Молоко кипяченое | 180 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,06 | 0,04 | 2,25 | 189 | 1,5 | **255** |
| к/к | яблоко | 100 | 1,44 | 0,48 | 20,16 | 92,16 | 0,05 | 0,06 | 12 | 9,6 | 0,72 |  |
|  |  |  | **16,22** | **11,71** | **45,66** | **371,04** | **0,18** | **0,15** | **14,25** | **390** | **3,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **71,32** | **64,12** | **256,30** | **1851,04** | **1,30** | **0,77** | **103,12** | **950,78** | **23,48** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1,1** | **1,0** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,2 | 8,4 | 28,8 | 212 | 0,05 | 0,03 | 1,33 | 142,67 | 1,33 | **70** |
| Сб.2008 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | **7,93** | **9,7** | **56,49** | **340,7** | **0,09** | **0,04** | **1,33** | **155,27** | **2,81** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| к/к | Снежок | 180 | 5,33 | 1,95 | 7,67 | 148,2 | 0,06 | 0,03 | 1,45 | 182 | 0 |  |
| к/к | Печенье | 35 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0,02 | 0,01 | 0 | 5,8 | 0,42 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6,03** | **2,75** | **26,27** | **233,20** | **0,08** | **0,04** | **1,45** | **187,80** | **0,42** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.1997 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 3,3 | 5,7 | 14,3 | 122 | 0,09 | 0,05 | 8 | 34 | 1 | **14** |
| Сб.2008 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 3,3 | 5,7 | 14,3 | 122 | 0,09 | 0,05 | 8 | 34 | 1 | **32** |
| Сб.2008 | Голубцы ленивые | 200 | 20,2 | 22,2 | 12,4 | 336 | 0,08 | 0,06 | 30 | 76 | 4 | **92** |
| Сб.2008 | Кисель плодово- ягодный витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 23,6 | 105,4 | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 3,75 | 0,3 | **118** |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **31,91** | **35,8** | **107,64** | **907,6** | **0,39** | **0,22** | **47,5** | **168,4** | **8,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным | 150/5 | 6,25 | 10,38 | 23,85 | 214,72 | 0,05 | 0,02 | 0 | 77,8 | 0,68 | **76** |
| к/к | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 |  | 21,01 | 46,97 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **129** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Яблоко свежее | 85 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | 0,02 | 0,02 | 3 | 7,2 | 1,38 |  |
|  |  |  | **9,76** | **11,83** | **68,00** | **376,89** | **0,13** | **0,06** | **6,00** | **103,10** | **4,64** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **55,63** | **60,08** | **258,40** | **1858,39** | **0,69** | **0,36** | **56,28** | **614,57** | **16,27** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **0,9** | **0,9** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,8 | 10 | 25,2 | 217,33 | 0,13 | 0,08 | 1,33 | 156 | 2,67 | **67** |
| Сб.2008 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| Сб.2008 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 4,35 | 0 | 55,5 | 0,01 | 0,01 | 0 | 132 | 0,15 | **27** |
| к/к | Хлеб | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|  |  |  | **16,37** | **15,65** | **52,89** | **401,53** | **0,18** | **0,1** | **1,33** | **300,6** | **4,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Молоко кипяченое | 180 | 6,1 | 5,3 | 10,11 | 113 | 0,07 | 0,04 | 2,7 | 226,8 | 1,8 | **255** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6,10** | **5,30** | **10,11** | **113,00** | **0,07** | **0,04** | **2,70** | **226,80** | **1,80** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Салат из свежих овощей с маслом растительным | 60 | 0,72 | 2,3 | 3,47 | 37,35 | 0,01 | 0,01 | 10,8 | 19,6 | 0,28 | **22** |
| Сб.2008 | Суп из свежих овощей со сметаной | 250/5 | 3 | 4,2 | 10,2 | 91 | 0,08 | 0,04 | 11 | 30 | 0,8 | **39** |
| Сб.2008 | Биточки рубленые из птицы запеченные | 50 | 8,7 | 4,9 | 5,5 | 102 | 0,04 | 0,01 | 8 | 42,9 | 1,1 | **178** |
| Сб.2008 | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1 | 0,6 | 15,4 | 0,01 | 0,01 | 0 | 4,8 | 0,03 | **115а** |
| Сб.2008 | Картофельное пюре | 150 | 3,73 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 0,14 | 0,08 | 5 | 47 | 1,1 | **56** |
| к/к | Сок фруктовый | 180 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| к/к | Хлеб белый | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,48 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13,05 | 1,62 |  |
|  |  |  | **22,31** | **21,23** | **101,96** | **701,65** | **0,42** | **0,21** | **37,8** | **175,45** | **7,51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |  |
| Сб.2008 | Булочка " Веснушка" | 60 | 5,04 | 4,2 | 38,08 | 212,8 | 0,07 | 0,04 | 0 | 9 | 0,4 | **269** |
| Сб.2008 | Овощи припущенные в сметанном соусе | 150 | 1,68 | 1,36 | 7,2 | 49,6 | 0,04 | 0,02 | 6,4 | 31,2 | 0,8 | **72** |
| к/к | Снежок | 180 | 4,5 | 0,15 | 6 | 46,5 | 0,07 | 0,04 | 1,78 | 224 | 0 |  |
| к/к | апельсин | 75 | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,2 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |  |
|  | Хлеб | 35 | **11,94** | **5,89** | **58,03** | **343,10** | **0,24** | **0,13** | **46,18** | **299,20** | **1,30** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | **56,72** | **48,07** | **222,99** | **1559,28** | **0,91** | **0,48** | **88,01** | **1002,05** | **14,91** |  |
|  | среднедневная сбалансированность |  | **1,0** | **0,9** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за 10 дней |  | **645,1** | **615,7** | **2527,6** | **17607,3** |  |  |  |  |  |  |
|  | В среднем за 1 день |  | **64,5** | **61,6** | **252,8** | **1760,7** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\* с учетом сезонных овощей*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |