|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **УТВЕРЖДАЮ**  заведующий МБДОУ д/с "Колобок" приказ № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П.Федотова  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Примерное меню на две недели для организации питания детей в возрасте 1,5 до 3 лет,посещающих МБДОУ д/с "Колобок" с 10.5 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.*** |  |
| 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** |  |
| Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 4,6 | 6,2 | 20,7 | 157 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 105,9 | 1 | **90** |
| Кофейный напиток | 150 | 1,13 | 0,98 | 16,8 | 80,25 | 0,015 | 0,007 | 0 | 45,75 | 0,75 | **126** |
| Хлеб белый | 40 | 2,64 | 0,24 | 19,8 | 93,28 | 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** |
|   |   | **12,39** | **11,77** | **57,3** | **386,03** | **0,125** | **0,087** | **0,1** | **291,25** | **2,38** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Кефир  | 150 | 4,5 | 0,15 | 6 | 46,5 | 0,04 | 0,025 | 1 | 126 | 0 | **119** |
| Груша свежая | 40 | 0,1 | 0,1 | 4,12 | 18,8 | 0,02 | 0,02 | 3 | 7,2 | 1,38 |  |
|   |   | **4,6** | **0,25** | **10,12** | **65,3** | **0,06** | **0,045** | **4** | **133,2** | **1,38** |  |
| **Обед** |  |
| Огурец соленый | 25 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 | 0 | 0 | 7,2 | 6,9 | 0,21 |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150/5 | 7,4 | 7,3 | 9 | 67,4 | 0,38 | 0,03 | 8,25 | 39 | 0,98 | **28** |
| Рыба ( филе) запеченная в молочном соусе | 70/30 | 12,74 | 4,42 | 0 | 53,2 | 0,06 | 0,05 | 0 | 15,4 | 0,42 | **140** |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 3,06 | 5,88 | 19,25 | 141,6 | 0,13 | 0,1 | 5,29 | 42,94 | 1,18 | **207** |
| Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,6 | 0,015 | 0,007 | 0 | 15,75 | 0,52 | **122** |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 40 | 2,2 | 0,8 | 22,27 | 116 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |  |
|   |   | **27,26** | **21,44** | **71,78** | **485,6** | **0,655** | **0,217** | **20,74** | **131,59** | **4,75** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Капустная запеканка с молочным соусом | 70/20 | 12,38 | 14,13 | 14,49 | 105 | 0,056 | 0,042 | 1,4 | 35 | 0,7 | **49** |
| Каша рисовая рассыпчатая с изюмом | 100 | 2,2 | 7,8 | 33 | 203 | 0,06 | 0,05 | 0 | 13 | 1 | **70** |
| Напиток апельсиновый | 150 | 0,15 | 0 | 19,3 | 78,75 | 0,01 | 0 | 9,75 | 6 | 0 | **258** |
| Апельсин | 40 | 0,26 | 0 | 3,02 | 18 | 0,03 | 0,04 | 4 | 5,4 | 0,405 |  |
| Хлеб | 20 | 2 | 0,18 | 14,76 | 70 | 0,025 | 0,006 | 0 | 4,75 | 0,3 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **16,99** | **22,11** | **84,57** | **474,75** | **0,18** | **0,14** | **15,15** | **64,15** | **2,41** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **61,24** | **55,57** | **223,77** | **1411,68** | **1,02** | **0,49** | **39,99** | **620,19** | **10,92** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **1,1** | **1,0** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 120/5 | 4,48 | 5,12 | 19,84 | 143,2 | 0,08 | 0,06 | 0,72 | 75,65 | 1,5 | **96** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| Хлеб | 30 | 2,64 | 0,24 | 19,8 | 93,28 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|   |   | **7,22** | **5,36** | **49,34** | **273,48** | **0,12** | **0,07** | **0,72** | **88,25** | **2,98** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,04 | 0,025 | 1,5 | 126 | 1 | **255** |
| Яблоко | 40 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 0,01 | 4 | 6,4 | 0,88 |  |
|   |   | **4,74** | **4,14** | **11,5** | **103,55** | **0,05** | **0,035** | **5,5** | **132,4** | **1,88** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | 150 | 2,6 | 0,4 | 10,9 | 64,2 | 0,066 | 0,054 | 4,8 | 13,8 | 0,6 | **67** |
| Б/строганов из отв. Говядины | 57/40 | 11 | 12,6 | 2 | 163 | 0,29 | 0,23 | 36 | 15 | 10 | **148** |
| Рагу овощное | 100 | 2,27 | 4,47 | 8,73 | 85,33 | 0,58 | 0,03 | 11 | 44 | 1,1 | **57** |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 35 | 2,2 | 0,8 | 22,27 | 116 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |  |
|   |   | **18,82** | **18,42** | **58,75** | **493,03** | **1,026** | **0,354** | **54,8** | **94,9** | **15,24** |  |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком | 150/15 | 8,64 | 5,44 | 13,44 | 145,6 | 0,03 | 0,015 | 0 | 87 | 0,6 | **118** |
| Напиток лимонный | 150 | 0,08 | 0,08 | 18,68 | 77,25 | 0,008 | 0,004 | 3 | 3 | 0 | **257** |
| Яблоко | 40 | 0,43 | 0 | 5,86 | 24,8 | 0,03 | 0,04 | 6,75 | 5,4 | 0,405 |  |
| Хлеб | 30 | **11,15** | **5,7** | **52,74** | **317** | **0,068** | **0,059** | **9,75** | **95,4** | **1,005** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **41,93** | **33,62** | **172,33** | **1187,06** | **1,264** | **0,518** | **70,77** | **410,95** | **21,105** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **1,0** | **0,8** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Среда** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Омлет с зеленым горошком | 150 | 10,24 | 12,5 | 5 | 173,46 | 0,065 | 0,038 | 0,98 | 105 | 2,8 | **111** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| Хлеб | 40 | 2,64 | 0,24 | 19,8 | 93,28 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|   |   | **12,98** | **12,74** | **34,5** | **303,74** | **0,105** | **0,048** | **0,98** | **117,6** | **4,28** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Снежок | 150 | 4,5 | 0,15 | 6 | 46,5 | 0,008 | 0,006 | 9,75 | 6 | 0 | **119** |
| Груша свежая | 40 | 0,1 | 0,1 | 4,12 | 18,8 | 0,02 | 0,02 | 3 | 7,2 | 1,38 |  |
|   |   | **4,6** | **0,25** | **10,12** | **65,3** | **0,028** | **0,026** | **12,75** | **13,2** | **1,38** |  |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150/5 | 1,26 | 0,6 | 5,53 | 37 | 0,024 | 0,012 | 15 | 30,6 | 0,525 | **110** |
| Суфле из отварных кур | 40 | 5,9 | 4,5 | 5,5 | 86 | 0,052 | 0,026 | 1,3 | 26 | 1,3 | **183** |
| Картофельное пюре  | 100 | 2,5 | 4,32 | 16,2 | 112,8 | 0,09 | 0,05 | 3,33 | 31,3 | 0,73 | **56** |
| Огурец соленый | 35 | 0,28 | 4,04 | 0,92 | 41,2 | 0,009 | 0,009 | 2,45 | 5,95 | 0,18 |  |
| Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 170 | 0,88 | 0 | 22,92 | 91,3 | 0,02 | 0,01 | 0 | 21 | 0,7 | **122** |
| Хлеб ржанопшеничный | 40 | 2,2 | 0,8 | 22,27 | 116 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |  |
|   |   | **13,02** | **14,26** | **73,34** | **484,3** | **0,265** | **0,137** | **22,08** | **126,45** | **4,875** |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Сырники из творога с джемом | 70/15 | 8,95 | 9,45 | 13,02 | 189 | 0,047 | 0,02 | 0,78 | 123,67 | 0,62 | **83** |
| Морковь тушеная в сметанном соусе | 100 | 1,46 | 3,38 | 10,88 | 71,78 | 0,06 | 0,05 | 5 | 43 | 0,8 |  |
| Напиток апельсиновый | 150 | 0,15 | 0 | 19,3 | 78,75 | 0,008 | 0,005 | 9,75 | 6 | 0 |  |
| Груша | 40 | 0,43 | 0 | 5,86 | 24,8 | 0,03 | 0,04 | 6,75 | 5,4 | 0,405 |  |
| Булочка " Веснушка" | 50 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 | 0,07 | 0,05 | 0 | 9 | 0,4 |  |
| Хлеб | 30 | 2 | 0,18 | 14,76 | 70 | 0,025 | 0,006 | 0 | 4,75 | 0,3 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **16,59** | **16,01** | **91,02** | **586,33** | **0,24** | **0,171** | **22,28** | **191,82** | **2,525** |  |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **47,19** | **43,26** | **208,98** | **1439,67** | **0,637** | **0,382** | **58,09** | **449,07** | **13,06** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **0,9** | **0,8** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 | 0,12 | 0,075 | 0,99 | 110 | 2 | **68** |
| Какао с молоком | 150 | 2,18 | 1,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 90,75 | 0,75 | **117** |
| Хлеб | 40 | 2,64 | 0,24 | 19,8 | 93,28 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|   |   | **10,42** | **9,02** | **62,8** | **376,78** | **0,19** | **0,1** | **1,74** | **208,35** | **3,23** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Бифидок | 150 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,04 | 0,025 | 1,5 | 126 | 1 | **119** |
| Яблоко | 40 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 0,01 | 4 | 6,4 | 0,88 |  |
|   |   | **0,16** | **0,16** | **3,92** | **18,8** | **0,01** | **0,01** | **4** | **6,4** | **0,88** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат " Свеколка" | 30 | 0,24 | 3,03 | 4,56 | 55,2 | 0,01 | 0,005 | 2,1 | 14,4 | 0,57 | **18** |
| Суп картофельный с клецками  | 150/10 | 8,54 | 6,08 | 13,57 | 83,4 | 0,078 | 0,048 | 7,2 | 15 | 0,72 |  |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 70/30 | 13,9 | 7,8 | 4,1 | 103 | 0,04 | 0,02 | 2 | 16,67 | 0,47 | **88** |
| Рагу овощное/ Рагу овощное с кабачками\* | 150 | 3,4 | 6,7 | 13,1 | 128 | 0,58 | 0,03 | 11 | 44 | 1,1 | **57** |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 40 | 2,2 | 0,8 | 22,27 | 116 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |  |
|   |   | **29,03** | **24,56** | **72,45** | **550,1** | **0,798** | **0,143** | **25,3** | **112,17** | **6,4** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Суфле из картофеля | 100 | 2,7 | 2,96 | 12,69 | 88,22 | 0,014 | 0,02 | 0 | 7 | 1,4 | **82** |
| Оладьи с маслом сливочным | 100/5 | 7,4 | 8,94 | 46,6 | 278,5 | 0,15 | 0,1 | 1,5 | 95 | 2,5 |  |
| Кисель из апельсинов | 150 | 0,23 | 0,08 | 25,88 | 104,25 | 0,095 | 0,07 | 7,55 | 20,13 | 1,19 |  |
| Груша свежая | 40 | 0,1 | 0,1 | 4,12 | 18,8 | 0,02 | 0,02 | 3 | 7,2 | 1,38 |  |
| Хлеб | 30 | 2 | 0,18 | 14,78 | 70 | 0,025 | 0,006 | 0 | 4,75 | 0,3 |  |
|   |   | **12,43** | **12,26** | **104,07** | **559,77** | **0,304** | **0,216** | **12,05** | **134,08** | **6,77** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **52,04** | **46** | **243,24** | **1505,45** | **1,302** | **0,469** | **43,09** | **461** | **17,28** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **0,9** | **0,8** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Пятница** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150/5 | 6,8 | 7,1 | 26,9 | 199 | 0,14 | 0,075 | 0,99 | 96,97 | 3 | **64** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| Хленб | 30 | 2 | 0,18 | 14,76 | 70 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|   |   | **8,9** | **7,28** | **51,36** | **306** | **0,18** | **0,085** | **0,99** | **109,57** | **4,48** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Кефир  | 150 | 4,5 | 0,15 | 6 | 46,5 | 0,04 | 0,025 | 1 | 126 | 0 | **120** |
| Яблоко | 40 | 0,43 | 0 | 5,86 | 24,8 | 0,03 | 0,04 | 6,75 | 5,4 | 0,405 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **4,93** | **0,15** | **11,86** | **71,3** | **0,07** | **0,065** | **7,75** | **131,4** | **0,405** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из моркови с яблоками и маслом растительным | 40 | 0,4 | 2,8 | 4,18 | 43,6 | 0,013 | 0,067 | 2,8 | 19,2 | 0,76 | **14** |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150/5 | 3,2 | 4,2 | 12,32 | 71,1 | 0,054 | 0,03 | 4,8 | 20,4 | 0,6 | **32** |
| Жаркое по- домашнему | 200 | 15,5 | 25,5 | 17,9 | 354,7 | 0,13 | 0,1 | 6,67 | 28 | 2,25 | **94** |
| Кисель из кураги | 150 | 0,53 | 0,08 | 27,75 | 113,25 | 0,015 | 0,05 | 0 | 20 | 0,2 |  |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 40 | 2,2 | 0,8 | 22,27 | 116 | 0,08 | 0,03 | 0 | 12,89 | 1,6 |  |
|   |   | **21,83** | **33,38** | **84,42** | **698,65** | **0,292** | **0,277** | **14,27** | **100,49** | **5,41** |  |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Говядина отварная | 25 | 6,25 | 4,2 | 0 | 63,5 | 0,01 | 0,01 | 0 | 7,5 | 0,5 |  |
| Овощи припущенные в сметанном соусе | 100 | 1,68 | 1,36 | 7,2 | 49,6 | 0,04 | 0,02 | 6,4 | 43,2 | 0,8 | **52** |
| Биточки рисовые со сгущенным молоком | 100/20 | 3,80 | 2,00 | 34,80 | 169,00 | 0,03 | 0,2 | 9 | 62 | 1 |  |
| Снежок | 150 | 4,5 | 0,15 | 6 | 46,5 | 0,008 | 0,006 | 9,75 | 6 | 0 | **119** |
| Груша свежая | 40 | 0,3 | 0,2 | 6,87 | 31,33 | 0,025 | 0,025 | 3,2 | 7,5 | 1,6 |  |
| Хлеб | 40 | 2,64 | 0,24 | 19,8 | 93,28 | 0,035 | 0,009 | 0 | 6,65 | 0,42 |  |
|   |   | **19,17** | **8,15** | **74,67** | **453,21** | **0,148** | **0,27** | **28,35** | **132,85** | **4,32** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **54,83** | **48,96** | **222,31** | **1529,16** | **0,69** | **0,697** | **51,36** | **474,31** | **14,615** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **1,0** | **0,9** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Вторая неделя Понедельник** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Омлет с сыром | 70 | 7,33 | 10,6 | 1,15 | 130,42 | 0,065 | 0,035 | 0 | 84,2 | 3,4 | **77** |
| Какао с молоком | 150 | 2,18 | 1,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 90,75 | 0,75 | **117** |
| Хлеб | 40 | 2,64 | 0,24 | 19,8 | 93,28 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|   |   | **12,15** | **12,72** | **39,55** | **324,2** | **0,135** | **0,06** | **0,75** | **182,55** | **4,63** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,04 | 0,025 | 1,5 | 126 | 1 |  |
| Апельсин | 40 | 0,32 | 0,08 | 3 | 15,2 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **4,9** | **4,06** | **10,58** | **99,95** | **0,1** | **0,055** | **39,5** | **161** | **1,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Суп молочный с овощами | 150 | 2,03 | 4,2 | 12,26 | 78,9 | 0,048 | 0,03 | 0,6 | 89,4 | 0,9 | **46** |
| Гуляш из говядины | 55/50 | 10,7 | 15,9 | 7,1 | 218 | 0,04 | 0,03 | 1 | 14 | 2 | **110** |
| Морковь припущеная | 100 | 1,27 | 2,9 | 3,7 | 56,7 | 0,05 | 0,03 | 4 | 30,67 | 0,6 |  |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 40 | 1,98 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |  |
|  |   | **16,73** | **23,87** | **57,95** | **522,5** | **0,228** | **0,13** | **8,6** | **156,17** | **7,04** |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Рыба ( филе) отварная | 35 | 3,37 | 0,21 | 0 | 27,3 | 0,08 | 0,06 | 0 | 5,5 | 0,4 |  |
| Картофельное пюре  | 100 | 2,08 | 3,6 | 17,58 | 94 | 0,09 | 0,05 | 3,33 | 31,3 | 0,73 | **56** |
| Сырники из творога с маслом сливочным | 60/5 | 4,83 | 3,69 | 15,39 | 160,2 | 0,04 | 0,02 | 0,8 | 142 | 0,6 | **83** |
| Напиток лимонный | 150 | 0,15 | 0 | 19,28 | 78,75 | 0,01 | 0 | 9,75 | 6 | 0 | **133** |
| Хлеб | 35 | 2 | 0,18 | 14,76 | 70 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **12,43** | **7,68** | **67,01** | **430,25** | **0,26** | **0,14** | **13,88** | **192,4** | **2,21** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **46,21** | **48,33** | **175,09** | **1376,9** | **0,723** | **0,385** | **62,73** | **692,12** | **14,98** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **1,1** | **1,1** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Вторник** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сливочным\* | 150/5 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 | 0,12 | 0,04 | 85,6 | 85,6 | 1,68 | **68** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| Хлеб | 35 | 2,31 | 0,21 | 17,22 | 82,25 | 0,035 | 0,009 | 0 | 6,65 | 0,42 |  |
|   |   | **8,01** | **7,11** | **51,32** | **302,25** | **0,155** | **0,049** | **85,6** | **97,25** | **3,1** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Бифидок | 150 | 4,5 | 0,15 | 6 | 46,5 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 30 | 0,5 | **119** |
| Апельсин | 40 | 0,43 | 0 | 5,86 | 24,8 | 0,03 | 0,04 | 6,75 | 5,4 | 0,405 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **4,93** | **0,15** | **11,86** | **71,3** | **0,04** | **0,05** | **7,25** | **35,4** | **0,905** |  |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец соленый | 30 | 0,56 | 5,71 | 0,85 | 61,04 | 0,018 | 0,018 | 8 | 4,5 | 0,27 |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной с добавлением морской капусты | 150/5 | 1,4 | 3 | 9 | 67,4 | 0,03 | 0,024 | 6,6 | 31,2 | 0,78 | **28** |
| Тефтели из говядины в молочном соусе  | 60/40 | 12,4 | 12,63 | 5,5 | 130 | 0,05 | 0,03 | 1,33 | 10,67 | 1,33 | **105** |
| Свекла тушёная | 150 | 2,21 | 5,85 | 17,69 | 136,04 | 0,05 | 0,03 | 2,67 | 28,8 | 0,73 | **59** |
| Компот из изюма с витамином «С» | 150 | 0,4 | 0,08 | 21,1 | 87 | 0,02 | 0,01 | 0 | 12,8 | 0,48 | **239** |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 40 | 2,2 | 0,8 | 22,27 | 116 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |  |
|   |   | **19,17** | **28,07** | **76,41** | **597,48** | **0,238** | **0,142** | **18,6** | **99,57** | **5,03** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Макаронная запеканка | 160/5 | 9,1 | 15,1 | 34,69 | 312,3 | 0,05 | 0,03 | 0 | 92 | 0,8 | **163** |
| Напиток лимонный | 150 | 0,08 | 0,08 | 18,68 | 77,25 | 0,008 | 0,004 | 3 | 3 | 0 | **161** |
| Груша свежая | 60 | 0,18 | 0,18 | 7,21 | 32,9 | 0,02 | 0,02 | 3 | 7,2 | 1,38 |  |
| Хлеб | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 47 | 0,035 | 0,009 | 0 | 6,65 | 0,42 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **10,68** | **15,48** | **70,42** | **469,45** | **0,113** | **0,063** | **6** | **108,85** | **2,6** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **42,79** | **50,81** | **210,01** | **1440,48** | **0,546** | **0,304** | **117,45** | **341,07** | **11,635** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **0,8** | **1,0** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Среда** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Котлета рыбная рубленая запеченная | 50 | 4,9 | 3,9 | 4,6 | 81 | 0,05 | 0,02 | 0 | 26 | 0,8 | **116** |
| Картофельное пюре  | 120 | 2,49 | 4,32 | 16,3 | 112,8 | 0,11 | 0,06 | 4 | 37,6 | 0,88 | **56** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| Хлеб | 35 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,035 | 0,009 | 0 | 6,65 | 0,42 |  |
|   |   | **10,49** | **9,38** | **51,16** | **335,6** | **0,195** | **0,089** | **4** | **75,25** | **3,1** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Ряженка | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 60 | 0,03 | 0,02 | 0,75 | 186 | 0 | **119** |
| Яблоко | 40 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 0,01 | 4 | 6,4 | 0,88 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **4,66** | **1,66** | **10,22** | **78,8** | **0,04** | **0,03** | **4,75** | **192,4** | **0,88** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы с маслом растительным/Салат из редиса с маслом растительным\* | 45 | 1,68 | 3,24 | 4,04 | 52 | 0,03 | 0,013 | 3,15 | 21,6 | 0,86 | **18** |
| Суп картофельный с горохом и гренками  | 150/ 10 | 2,6 | 1,4 | 21,81 | 124 | 0,096 | 0,06 | 3,6 | 30 | 1,14 | **35** |
| Котлета из говядины | 60/25 | 11,04 | 10,72 | 5,27 | 161,64 | 0,28 | 0,2 | 34 | 12 | 8 | **161** |
| Овощи тушеные | 150 | 3,4 | 5,7 | 14 | 124 | 0,09 | 0,06 | 19 | 64 | 1,1 | **72** |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 40 | 1,98 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |  |
|   |   | **21,45** | **21,93** | **80,01** | **630,54** | **0,586** | **0,373** | **62,75** | **149,7** | **14,64** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Оладьи из творога с повидлом | 75/20 | 8,64 | 5,44 | 13,44 | 145,6 | 0,06 | 0,05 | 0 | 174 | 0,9 | **83** |
| Пирожок с повидлом | 100 | 4,3 | 0,9 | 25,9 | 130 | 0,1 | 0,05 | 16,67 | 21,67 | 0 | **139** |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,06 | 0,038 | 2,25 | 189 | 1,5 | **255** |
| Груша | 40 | 0,43 | 0 | 5,86 | 24,8 | 0,03 | 0,04 | 6,75 | 5,4 | 0,405 |  |
|   |   | **17,95** | **10,32** | **52,78** | **385,15** | **0,25** | **0,178** | **25,67** | **390,07** | **2,805** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **54,55** | **43,29** | **194,17** | **1430,09** | **1,071** | **0,67** | **97,17** | **807,42** | **21,425** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **1,1** | **0,9** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Четверг** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150/3 | 3,9 | 6,3 | 21,6 | 159 | 0,04 | 0,02 | 0,99 | 107,00 | 0,99 | **70** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 1,00 | **132** |
| Хлеб | 40 | 2,64 | 0,24 | 19,6 | 93,28 | 0,09 | 0,05 |   | 32,23 | 0,00 |  |
|   |   | **6,64** | **6,54** | **50,9** | **289,28** | **0,132** | **0,071** | **0,99** | **144,23** | **1,99** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Снежок | 150 | 4,5 | 0,15 | 6 | 46,5 | 0,008 | 0,006 | 9,75 | 6 | 0 | **119** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **4,5** | **0,15** | **6** | **46,5** | **0,008** | **0,006** | **9,75** | **6** | **0** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из моркови с яблоками, с маслом растительным | 40 | 0,4 | 2,8 | 4,18 | 43,6 | 0,1 | 0,007 | 2,8 | 19,2 | 0,76 | **14** |
| Рассольник со сметаной | 150/5 | 1,92 | 3,42 | 8,58 | 73,2 | 0,68 | 0,038 | 6 | 25,5 | 0,75 | **32** |
| Голубцы ленивые | 150 | 17,15 | 10,65 | 8,9 | 241,04 | 0,06 | 0,045 | 22,5 | 57 | 3 | **92** |
| Кисель плодово- ягодный витаминизированный | 150 | 0 | 0 | 23,6 | 105,4 | 0,008 | 0,006 | 1,5 | 3,75 | 0,3 | **118** |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 40 | 2,2 | 0,8 | 22,27 | 116 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |  |
|   |   | **21,67** | **17,67** | **67,53** | **579,24** | **0,918** | **0,126** | **32,8** | **117,05** | **6,25** |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Помидор свежий | 40 | 0,75 | 7,61 | 1,13 | 81,4 | 0,018 | 0,018 | 8 | 4,5 | 0,27 |  |
| Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе | 200 | 5,08 | 13,85 | 29,38 | 261,54 | 0,16 | 0,08 | 14 | 38 | 2 | **52** |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| Груша свежая | 50 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | 0,02 | 0,02 | 3 | 7,2 | 1,38 |  |
| Хлеб | 30 | 2 | 0,18 | 14,76 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **8,78** | **21,94** | **65,27** | **500,94** | **0,218** | **0,128** | **28** | **60,2** | **5,75** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **41,59** | **46,3** | **189,7** | **1415,96** | **1,28** | **0,33** | **71,5** | **327,48** | **13,99** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **0,9** | **1,0** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Пятница** |  |
| **Завтрак 1** |  |
| Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163 | 0,08 | 0,07 | 0,8 | 105 | 1 | **67** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | **132** |
| Сыр порционный | 15 | 4,02 | 4,35 | 0 | 55,5 | 0,01 | 0,01 | 0 | 132 | 0,15 | **27** |
| Хлеб | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,008 | 0 | 5,7 | 0,36 |  |
|   |   | **16,37** | **12,72** | **44,02** | **334,1** | **0,12** | **0,088** | **0,8** | **247,7** | **2,51** |  |
| **Завтрак 2** |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,06 | 0,038 | 2,25 | 189 | 1,5 | **255** |
| Яблоко | 40 | 0,43 | 0 | 5,86 | 24,8 | 0,03 | 0,04 | 6,75 | 5,4 | 0,405 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **5,01** | **3,98** | **13,44** | **109,55** | **0,09** | **0,078** | **9** | **194,4** | **1,91** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий/Салат из свежих овощей с маслом растительным\* | 30 | 0,26 | 0,04 | 0,77 | 4,4 | 0,009 | 0,009 | 2,45 | 5,95 | 0,18 | **22** |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150 | 2,34 | 1,68 | 15,4 | 70,2 | 0,05 | 0,06 | 3,6 | 13,2 | 0,54 | **34** |
| Биточки рубленые из птицы запеченные | 50 | 3,7 | 3,9 | 5,5 | 102 | 0,04 | 0,03 | 8 | 39 | 1 |  |
| Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1 | 0,6 | 15,4 | 0,02 | 0,05 | 7 | 25 | 0,2 | **115а** |
| Картофельное пюре  | 150 | 3,73 | 4,48 | 24,3 | 169,2 | 0,09 | 0,05 | 3,33 | 31,3 | 0,73 | **56** |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 18,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | **130** |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 40 | 2,2 | 0,8 | 22,27 | 116 | 0,08 | 0,03 | 0 | 12,89 | 1,6 |  |
|   |   | **13,28** | **12,05** | **87,69** | **541,7** | 0,309 | 0,239 | 27,38 | 137,84 | 6,35 |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Сырники с морковью и сгущенным молоком | 50/25 | 3,35 | 5,2 | 15,85 | 141,5 | 0,035 | 0,02 | 0,5 | 75 | 0,5 | **132** |
| Суфле овощное | 85 | 3,66 | 8,59 | 9,35 | 129,2 | 0,09 | 0,05 | 14 | 55 | 1 | **83** |
| Кефир | 150 | 4,50 | 0,15 | 6,00 | 46,50 | 0,04 | 0,025 | 1 | 126 | 0 | **119** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 30 | **11,51** | **13,94** | **31,2** | **317,2** | **0,165** | **0,095** | **15,5** | **256** | **1,5** |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **46,17** | **42,69** | **176,35** | **1302,55** | **0,7** | **0,50** | **52,68** | **835,94** | **12,265** |  |
| среднедневная сбалансированность |   | **1,0** | **1,0** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Средняя сбалансированность за 10 дней** |   | **1** | **1** | **4** |   |   |   |   |   |   |  |
| **Итого за 10 дней** |   | **488,54** | **458,83** | **2015,95** | **14039,00** |  |  |  |  |  |  |
| **В среднем за 1 день** |   | **48,854** | **45,883** | **201,595** | **1403,9** |   |   |   |   |   |  |