

Согласовано:

Заведующая МБДОУ "Базарно-Матаковский детский сад "Берёзка"

Алькеевского муниципального района РТ

Латыпова Г. А.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Одем"

Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет
День 1/ Понедельник 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный с крупой (гречневый) с маслом	101	150	180	5,41	6,24	5,9	7,5	16,59	20	140,69	172,56	1,62	1,95
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,81	10,77	9,05	11,68	42,28	53,13	284,24	359,36	1,62	1,95
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54		
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,3	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	4	6
Ужин													
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23	25,7
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Котлета из говядины	299	50	70	5,19	7,2	6,44	8,9	6,7	11,24	104,32	153,86	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,4	3,19	0,2	0,4	14,4	20,71	74,7	99,2	0,06	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				15,11	19,83	17,27	21,93	71,54	92,31	505,33	646,68	45,75	53,2
Полдник													
Оладьи со стуженным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
Фрукт	386	100	100	0,9	0,9	0,4	0,4	6,8	6,8	34,4	34,4	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,15	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				6,45	8,5	7,23	9,25	31,93	40,96	218,65	281,28	0,615	0,86
Итого за 1 день:				34,72	44,3	37,3	47,36	152,05	193,96	1084,57	1378,86	47,985	56,01
День 2/вторник 1 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная со стуженным молоком	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02

Итого:							8,82	11,34	9,76	12,49	42,61	53,79	292,59	371,92	1,91	2,54
2-ой завтрак																
Сок	418	150	180				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:							0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед																
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60				0,6	0,96	4	6	3,9	5,8	54,6	81,6	14,7	22
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	82	180/10/7	200/12/8				5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
Макароны отварные со сливочным маслом	335	110	130				3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Кнели куриные	329	50	70				3,8	5,07	5,27	7,62	3,21	4,5	75,47	106,86	3,6	5
Хлеб ржано -пшеничный		30	50				1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180				0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:							15,325	19,854	16,83	21,9	73,37	92,23	499,96	661,44	30,49	43,14
Полдник																
Кисломолочный продукт	420	150	180				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Фрукт	386	100	100				0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1	0,1
Кондитерское изделие		25	50				1,87	2,75	2,77	4,5	15,1	23	92,81	143,5	0,13	0,26
Итого:							6,62	8,35	6,92	9,4	31,2	40,36	213,56	279,44	0,23	0,36
Итого за 1 день:							30,765	39,544	33,51	43,79	162,18	204,38	1066,11	1384,8	32,63	46,04
День 3 /Среда 1 неделя																
Завтрак																
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150	180				4,83	5,8	5,1	6,3	12,63	15,2	115,7	140,7	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	160	200				1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с повидлом	2	50	75				1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:							8,07	10,32	8,93	11,58	40,33	51	273,98	349,5	2,48	3,04
2-ой завтрак																
Кисломолочный продукт	420	150	180				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:							4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед																
Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с яблоком (после 1 марта)	41	40	60				0,5	0,7	4	6	5,9	8,4	61,9	90,9	1,6	2,4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	73	180/10/7	200/12/8				4,48	5,87	6,09	7,89	6,8	12	100,5	142,6	21,8	33,2
Плов из говядины	321	150	190				8,22	9,16	6,7	7,5	27,8	34,1	204,38	240,54	0,95	1,1
Хлеб ржано -пшеничный		30	50				1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из яблок и изюма	390	150	180				0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8	2,4
Итого:							15,31	19,17	17,08	21,86	67,53	93,61	479,19	648,64	26,21	39,2
Полдник																
Булочка домашняя	452	50	60				4,7	6,3	6,55	8,8	17,01	20,4	145,79	186	0,15	0,15

Фрукт	386	100	100	1,44	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	6,1	6,1
Кисель	411	150	200	0	0	0	0	0	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				6,14	7,74	6,72	8,97	31,89	37,28	209,82	259,43	6,34	6,35	
Итого за 1 день:				33,87	42,43	36,48	46,91	146,05	189,45	1039,34	1349,11	35,03	48,59	
День 4 /Четверг 1 неделя														
Завтрак														
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1	
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0	
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0	
Итого:				8	10,83	9,15	12,28	40,79	52,13	276,35	360,9	0,9	1,1	
2-ой завтрак														
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0	
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0	
Обед														
Салат из свежих огурцов	13	40	60	0,288	0,432	4,02	6,4	0,93	1,4	41,2	61,77	3,6	5,4	
Суп-лапша домашняя с курицей	88	180/10	200/12	4,8	6,2	4,7	5,4	16,02	17,8	125,58	144,6	9,5	10,22	
Картофель, тушенный в соусе	144	110	130	2,15	3,45	6,04	6,78	15,6	18,44	125,36	147,98	15,5	15,99	
Биточки рыбные из минтая	272	50	70	5,88	6,1	2	2,8	15,2	19,6	102,32	128	1,7	2,3	
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1	
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7	
Итого:				15,248	19,602	17,054	21,835	68,28	88,09	480,92	623,55	31,66	35,71	
Полдник														
Кондитерское изделие		25	50	1,87	2,75	3	4,55	23	33	126,48	183,9	0,13	0,26	
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0	
Итого:				6,22	7,95	6,75	9,05	29,3	40,56	202,83	275,44	0,13	0,26	
Итого на 1 день:				29,468	38,382	32,954	43,165	153,37	198,78	1020,1	1331,89	32,69	37,07	
День 5 /Пятница 1 неделя														
Завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,6	4,8	6	7,8	16,62	19,9	134,88	159,6	0	0	
Кофейный напиток с молоком	414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75	
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1	
Итого:				8,62	11,2	9,39	11,47	42,5	54,2	288,02	354,42	1,23	1,85	
2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0	
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0	
Обед														
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	15,28	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1	

Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из куриных грудок	ТТК 99	35/25	40/40	2,9	3,45	4,99	6,8	6,22	7,11	81,39	103,44	4,3	5,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				15,355	19,514	16,69	21,9	73,33	95,49	489,65	638,48	24,4	29,92
Полдник													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	5,8	7,8	6,8	8,9	19,6	31	162,8	235,3	0,22	0,36
Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				6,35	8,4	7,23	9,35	29,43	40,84	208,25	281,1	0,395	0,56
Итого за 1 день:				34,675	44,314	37,06	47,22	151,56	198,09	1062,27	1365,54	26,025	32,33
День 6 / Суббота 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,7	5,73	5,88	7,3	17,8	19,5	142,92	166,62	1,22	1,46
Чай сладкий с молоком	413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				8,22	11,13	9,03	12,4	39,01	49,79	270,24	355,28	1,86	2,28
2-ой завтрак													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Итого:				0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Обед													
Салат из отварной свеклы	67	40	60	0,288	0,432	2,43	4,05	0,93	1,4	26,74	43,8	3,6	5,4
Суп картофельный с крупой (пшенный) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	3,6	4,5	24,3	26,2	145,72	165,7	7,87	8,82
Жаркое по домашнему из говядины	290	150	180	8,86	10,63	10,73	12,88	18,84	27,35	207,37	267,84	13,9	18,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из свежих плодов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,216	19,504	17,128	21,982	67,6	89,36	478,54	633,33	29,59	37,66
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,87	2,75	2,77	4,5	15,25	21,5	99,02	137,5	0,13	0,26
Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,62	8,35	6,92	9,4	31,35	38,86	219,77	273,44	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,056	38,984	33,078	43,782	153,66	197,21	1031,45	1338,95	35,48	44,8
День 7 / Понедельник 2 неделя													
Завтрак													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,8	4,2	4	5,1	12,05	14,2	99,4	119,5	1,52	1,75
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,78	11,1	9,46	12,52	42,32	54,1	288,38	372,1	1,59	1,85

2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	0	15	18	60	72	0
Итого:				0	0	0	0	0	15	18	60	72	0
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови (после 1 марта)	42	40	60	0,5	0,7	4	6	4,8	6,88	57,5	84,7	1,95	2,7
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23	25,7
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Тефтели рыбные с сметанным соусом	277	50/15	70/30	4,6	5,3	1,8	2,1	5	5,4	54,6	56,2	0,88	1,3
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	4,4	8,7	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8	2,4
Итого:				14,23	18,2	16,63	21,09	70,2	88,18	513,12	659,12	45,89	52,9
Полдник													
Слойка домашняя	441	60	65	5,8	7,6	6,8	8,8	23,5	29,1	178,4	226	0,169	0,169
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,1	0,1
Итого:				6	7,8	6,85	8,85	31,5	39,1	210,3	267,3	0,269	0,269
Итого за 1 день:				29,01	37,1	32,94	42,46	159,02	199,38	1071,8	1370,52	47,749	55,019
День 8 / Вторник 2 неделя													
Завтрак													
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	6,4	8,2	12,96	17,94	121,52	162,36	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				8,04	10,6	9,79	11,87	38,84	52,24	274,66	357,18	2,85	3,8
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта)	21	40	60	0,288	0,432	4,02	6,4	0,93	1,4	41,2	61,77	3,6	5,4
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
Макаронные отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Котлета куриная	299	50	70	4	5,4	5	5,56	7,08	8,15	89,3	104,2	0,5	0,62
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,296	19,754	16,708	20,392	72,22	89,48	493,69	632,38	20,42	27,06
Полдник													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	2,8	2,8	16,4	16,4	0,1	0,1

Пирожок печеный с картофелем	406	60	65	6,2	7,9	6,3	8,8	13,1	17,1	133,9	179,2	4,2	4,55
Итого:				6,6	8,3	6,7	9,2	31,6	39,1	213,2	272,5	8,1	9,15
Итого за 1 день:				34,286	43,854	36,948	45,962	148,96	188,38	1057,9	1353,6	31,37	40,01
День 9 / Среда 2 неделя													
Завтрак													
Пудинг из творога	249	130	150	5	5,74	5,97	7,08	18,58	20,29	148,05	167,84	0,72	0,77
Чай сладкий с молоком	413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				8,52	11,14	9,12	12,18	39,79	50,58	275,37	356,5	1,36	1,59
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат картофельный с солеными огурцами	23	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Суп с вермишелью и картофелем с курицей со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	5,17	6,2	5,09	8	16,02	17,8	130,57	168	9,5	10,22
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из отварной говядины	293	35/25	40/40	3,3	3,8	6,3	6,5	2,77	3,2	80,98	86,5	1,19	1,83
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				15,195	19,574	16,45	21,51	71,21	92,51	470,76	623,13	12,5	14,8
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,87	2,75	2,77	4,5	15,25	21,5	99,02	137,5	0,13	0,26
Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,62	8,35	6,92	9,4	31,35	38,86	219,77	273,44	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,335	39,064	32,49	43,09	157,35	199,95	1025,9	1325,07	14,09	16,75
День 10 / Четверг 2 неделя													
Завтрак													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,6	4,3	4,2	5,04	12,01	14,4	100,24	120,16	1,45	1,89
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,58	11,2	9,66	12,46	42,28	54,3	289,22	372,76	1,52	1,99
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Винегрет овощной	67	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8

Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб		73	180/10/7	200/12/8	4,48	5,87	6,09	7,89	6,8	12	100,5	142,6	21,8	33,2
Картофель, тушеный в соусе		144	110	130	2,15	3,45	6,04	6,78	15,6	18,44	125,36	147,98	15,5	15,99
Биточки рыбные из минтая		272	50	70	5,88	6,1	2	2,8	15,2	19,6	102,32	128	1,7	2,3
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из яблук и изюма		390	150	180	0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8	2,4
Итого:					15,2	19,73	17,11	21,98	68,14	94,42	481,3	654,25	44,72	59,79
Полдник														
Оладьи со стуженным молоком		432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
Фрукт		386	100	100	0,8	0,8	0,4	0,4	5,8	5,8	30	30	0,1	0,1
Чай без сахара		411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:					6,35	8,45	7,23	9,25	30,93	39,96	214,25	276,88	0,615	0,86
Итого за 1 день:					34,48	44,58	37,75	48,19	147,65	196,24	1061,12	1395,43	46,855	62,64
День 11/ Пятница 2 неделя														
Завтрак														
Омлет натуральный со сливочным маслом		229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Кофейный напиток с молоком		414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом		1	40/8	50/8	1,6	2,2	0,64	0,64	9,8	15,5	51,36	76,56	0,06	0,1
Итого:					8,72	11,3	9,23	11,61	38,58	49,7	271,3	347,48	2,13	2,95
2-ой завтрак														
Сок		418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:					0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед														
Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта)		42	40	60	0,5	0,7	4	6	5,9	8,4	61,9	90,9	1,6	2,4
Суп с клецками с курицей со сметаной		91	180/10	200/12	4,77	6,2	4,08	5,1	16,02	17,8	119,88	141,9	9,5	10,22
Плов из птицы		321	150	190	8,1	9,48	8,8	10,22	24,4	30,9	209,2	253,3	4,46	4,98
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов		390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:					15,408	19,722	17,248	21,872	69,85	91,51	489,69	642,09	19,78	22,64
Полдник														
Кондитерское изделие			25	50	1,87	2,75	2,77	4,55	15,25	21,55	93,41	138,15	0,13	0,26
Фрукт		386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1	0,1
Кисломолочный продукт		420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:					6,62	8,35	6,92	9,45	31,35	38,91	214,16	274,09	0,23	0,36
Итого за 1 день:					30,748	39,372	33,398	42,932	154,78	198,12	1035,15	1335,66	22,14	25,95
День 12/ Суббота 2 неделя														
Завтрак														
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом		199	150/5/5	180/7/7	2,24	3,69	4,55	5,5	16,62	19,94	116,39	144,02	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком		413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8

Батон нарезной		40	50	0,72	1,2	0,48	1,5	12,43	16,9	56,92	85,9	0	0
Яйцо отварное	227	40	40	3,8	3,8	2,72	2,72	0,29	0,29	40,84	40,84	0	0
Итого:				8,08	10,39	9,08	11,52	39,24	49,63	271,05	343,76	2,14	2,55
2-ой завтрак													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Итого:				0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Обед													
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	35	40	60	0,66	1	4,04	6,06	4	5,6	55,2	80,9	3,6	5,4
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1
Макаронные отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,43	24,4	28,38	148,74	156,67	0	0
Тефтели мясные	304	50	70	3,45	5,1	3,43	5,36	4,5	6,3	62,67	93,84	1,09	1,35
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из изюма	394	150	180	0,25	0,306	0	0	17,22	20,2	69,9	82	0	0
Итого:				15,4	19,386	16,64	21,66	74,42	94,39	506,43	638,54	11,55	15,95
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,87	2,75	2,77	4,55	15,25	21,55	93,41	138,15	0,13	0,26
Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого за 1 день:				6,62	8,35	6,92	9,45	31,35	38,91	214,16	274,09	0,23	0,36
Итого за 12 дней:				30,1	38,126	32,64	42,63	160,71	202,13	1054,54	1333,29	17,72	23,36
Усредненные данные на 1 день:				382,513	490,05	416,548	537,49	1847,34	2366,1	12610,3	16262,7	389,764	488,57
Усредненные данные на 1 день:				31,8761	40,838	34,7123	44,791	153,945	197,17	1050,85	1355,23	32,4803	40,714
% ккал от суточной нормы:													
Минеральные вещества													
Витамины													
Итого (1-3 года)/(3-7 лет) за 12 дней:		7,06/8,08	8,04/8,05	3999/4477	90,9/89,5	7188/8140	6290/7200	720/1790	91/91	3588/5368	0,6/0,95	0,17/0,24	12,45/18,2
Усредненные данные на 1 день:		0,59/0,67	0,67/0,67	333,5/373	7,57/7,46	599/678,3	524,2/600	60/149,2	7,58/7,58	299/447,3	0,05/0,08	0,0014/0,02	1,04/1,52