

15-Дневное меню
 МБОУ «Малыш» г. Жезказган

Свердловский
 Завершено М.В.Р.
 А.А. Карасев

Категория: Дети 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	5,28	4,87	34,32	235,03	0	199
ЗАВТРАК	Чай сладкий	200	0,06	0,02	7,99	60	0,03	411
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		495,00	8,54	8,91	58,69	450,03	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(яблоко)		200,00	0,80	0,80	19,60	88	20	386
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,11	5,34	15,10	133,25	5,8	87
ОБЕД	Голубцы ленивые	220	17,72	17,56	28,39	203,49	30,04	315
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	1,98	395
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,30	28,9	2,775	20
ИТОГО ОБЕД:		770,00	27,04	26,24	81,93	586,04	40,595	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
ПОЛДНИК	Булочка "Октябренок"	70	7,92	2,03	33,60	163,01	0,07	454
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	11,59	5,22	49,42	270,01	1,5	
УЖИН	Омлет с зеленым горошком	210	16,29	20,17	19,02	239,63	1,15	223
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
УЖИН	Книсель из брусники	200	0,13	0,10	16,01	108,4	1,83	396
ИТОГО УЖИН:		450	19,58	20,67	51,35	450,03	2,98	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		2165,00	67,55	61,84	260,99	1844,11	65,105	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая кукурузная	250	5,72	8,00	31,52	216,46	0	199
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	77,6	1,58	413
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	6,64	4,82	16,32	156	0,11	3
ИТОГО ЗАВТРАК:		505	15,89	15,92	46,60	450,06	1,69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок (овощные, фруктовые, ягодные)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	418
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	7,24	43,7	4,25	37
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	172,38	17	95
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	15,80	5,33	28,50	215	7,26	292
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86	0	700
ИТОГО ОБЕД:		730	28,86	17,40	94,53	630,08	28,91	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	419
ПОЛДНИК	Печенье	70	1,20	9,70	22,70	168,02	0	789
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	6,67	14,58	31,77	270,03	2,466	
УЖИН	Залеканка из творога с морковью	210	14,49	11,61	39,94	303,46	1,491	252
УЖИН	Чай с лимоном сладкий	200	0,12	0,02	10,36	60	2,83	412
УЖИН	Соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,81	16,30	40,6	0,128	369
ИТОГО УЖИН:		450	15,39	13,44	66,60	404,06	4,449	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:					260,11		47,515	

День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	250	7,20	6,51	23,55	193,91	1,14	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	414
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		495	13,56	13,21	55,89	450,03	2,44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	фрукт свежий(груша)	200	0,80	0,60	20,60	92	10	386
ОБЕД	Помидор консервированный	50	0,15	0,05	1,05	4,97	6,25	791
ОБЕД	Борщ летний	250	2,04	6,00	13,36	109,75	8,79	70
ОБЕД	Гречка отварная	140	8,02	5,69	36,06	123,24	0	330
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	100	13,10	11,52	1,22	159,16	0,02	294
ОБЕД	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ОБЕД:		790	26,77	23,93	92,54	582,04	37,02	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	420
ПОЛДНИК	Пряники	70	2,35	1,37	28,07	180,01	0	789
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	7,57	5,87	35,27	270,01	1,26	
УЖИН	Капуста тушеная	180	9,54	6,49	16,68	117	28,86	143
УЖИН	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	22,76	113	0,4	394
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	94	0	701
УЖИН	Сосиски, сардельки отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	0	291
ИТОГО УЖИН:		470	18,64	18,86	55,96	454	29,26	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД ДНЯ:		2205	67,53	62,26	260,20	1640,03	78,08	

День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	250	6,65	22,70	32,87	234,04	0	199
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	60	0,03	411
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		495	9,91	26,74	59,24	449,04	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(яблоко)		200	0,80	0,80	19,60	88	20	386
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	11,70	4,82	6,70	117,8	20,025	72
ОБЕД	Пюре картофельное	180	8,67	5,76	24,53	142,75	21,798	339
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	130	1,96	261
	Компот из свежих ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,8	3,88	393
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	салат из свежих перцев	30	0,17	1,51	0,59	16,7	21,72	15A
ИТОГО ОБЕД:		790	31,80	16,66	72,87	585,05	69,383	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,6	416
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	4,61	2,74	44,12	151,35	0,08	441
ИТОГО ПОЛДНИК:		270	8,81	6,37	61,40	270,02	1,68	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	220	12,28	11,30	24,95	288,04	0,15	220
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	60	2,83	412
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
ИТОГО УЖИН:		460	15,56	11,72	51,63	450,04	2,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2215	70,74	58,27	205,87	1647,59	74,973	

День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая ячневая	250	6,27	7,00	29,87	235,07	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	6,64	4,82	16,32	156	0,11	3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	60	2,83	412
ИТОГО ЗАВТРАК:		505	13,03	11,84	56,55	451,07	2,94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок (овощные, фруктовые, ягодные)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	418
ОБЕД	Суп дальневосточный	250	9,13	11,68	21,22	169,05	26,95	78
ОБЕД	Рис отварной	140	7,40	5,01	14,24	139,87	0	332
ОБЕД	Суфле из печени	70	8,69	8,74	4,49	86,42	13,86	279
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ОБЕД:		770	30,47	29,30	84,28	630,1	49,13	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90	1,26	420
ПОЛДНИК	Коржики молочные	70	4,56	5,87	43,38	180,04	0,049	492
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	9,78	10,37	50,58	270,04	1,309	
УЖИН	Рагу овощное	200	3,59	8,10	16,12	102,67	17,13	362
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
УЖИН	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	1,98	395
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	227
ИТОГО УЖИН:		480	12,31	13,28	53,16	401,07	19,11	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		2205	66,39	65,39	265,17	1844,98	82,489	

День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая гречневая	250	7,00	8,65	27,35	235,02	0	199
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	60	2,83	412
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		495	10,32	12,69	54,09	450,02	2,83	
ИТОГО ЗАВТРАК: Фрукт свежий(груша)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	386
ОБЕД	Салат из морской капусты	50	3,81	0,26	7,99	47,56	0,8	47
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,10	16,12	16,60	119,25	7,525	82
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	13,15	2,62	120,06	0,555	293
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	140	5,38	0,77	27,06	142,76	0	218
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,44	113,4	1,98	395
ИТОГО ОБЕД:		770	25,38	31,08	103,41	630,03	10,86	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	2,92	1,38	19,77	151,34	0,15	441
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,42	3,63	17,28	118,67	1,6	416
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	7,34	5,01	37,05	270,01	1,75	
УЖИН	Картофель отварной	200	3,82	9,76	24,68	140,02	28	336
УЖИН	Рыба соленая (порциями)	60	10,62	5,26	0,00	102	0	8
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	60	0,03	411
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
ИТОГО УЖИН:		500	17,66	15,44	50,99	404,02	28,03	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		2215	61,50	64,82	266,34	1846,08	53,47	

День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая рисовая	250	3,18	5,83	40,29	216,5	0	199
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	77,6	1,58	413
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	6,64	4,82	16,32	156	0,105	3
ИТОГО ЗАВТРАК:		505	13,35	13,75	71,69	450,1	1,685	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(яблоко)		200	0,80	0,80	19,60	88	20	386
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,35	3,05	3,34	43,7	2,625	37
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,75	122,5	22,55	63
ОБЕД	Пюре картофельное	140	2,86	3,48	19,07	138,1	16,94	339
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	8,64	3,76	7,98	126	0,344	271
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	17,76	113	0,4	394
ИТОГО ОБЕД:		770	17,41	15,82	77,60	630,3	42,859	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	419
ПОЛДНИК	Вафли	70	1,20	10,70	22,70	168,02	0	789
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	6,67	15,58	31,77	270,03	2,466	
УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	220	19,66	16,72	30,62	204,2	0,38	244
УЖИН	Соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,81	5,30	40	0,128	369
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	60	0,03	411
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
ИТОГО УЖИН:		500	23,66	18,95	62,76	406,2	0,538	
ИТОГО ЗА ВЕСЕЛЫЙ ДЕНЬ:								

День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая овсяная (геркулес)	250	4,27	7,51	28,84	204,1	0	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		495	10,32	13,94	59,58	450,1	1,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок (овощные, фруктовые, ягодные)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	418
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,30	29,9	2,775	20
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,11	5,34	16,10	133,25	5,8	87
ОБЕД	Плов из птицы	210	21,46	24,7	35,70	282	1,008	321
ОБЕД	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ОБЕД:		740	30,46	33,27	93,95	630,07	31,543	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	420
ПОЛДНИК	Пряники	70	2,35	1,37	28,07	180,01	0	789
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	7,57	5,87	35,27	270,01	1,26	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	220	9,37	8,87	28,23	242,17	0,13	220
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	60	2,83	412
ИТОГО УЖИН:		460	12,65	9,29	54,91	404,17	2,96	

День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	250	3,77	4,84	31,64	235	0	199
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	60	0,03	411
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		495	7,03	8,88	58,01	450	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(груша)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	386
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	4,85	42,84	11,46	15
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	12,60	8,40	18,43	167,1	17	95
ОБЕД	Рагу овощное	200	5,60	8,10	27,34	235,36	17,13	362
ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,7	1,72	390
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ОБЕД:		760	22,24	20,94	91,20	630	47,31	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	122,01	2,673	419
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	148	0,09	470
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	12,63	8,45	34,86	270,01	2,763	
УЖИН	Омлет с овощами	220	15,99	23,77	14,06	191,2	7,41	234
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
УЖИН	Кисель из черной смородины	200	0,18	0,08	26,83	108,8	24,4	396
ИТОГО УЖИН:		460	19,33	24,25	57,21	402	31,81	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		165	2,00	2,00	26,88	184,01	1,00	

День 10								
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	6,64	4,82	16,32	156	0,105	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,6	416
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	250	5,51	5,88	37,51	175,4	0	199
ИТОГО ЗАВТРАК:		505	16,35	14,33	71,11	450,07	1,705	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(яблоко)		200	0,80	0,80	19,60	88	20	386
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	21
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2,20	5,07	11,92	101,25	0,5	94
ОБЕД	Гречка отварная	160	9,17	6,49	36,22	191,35	0	330
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	1,98	395
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Бефстроганов из печени	70	7,88	8,93	4,01	65,62	13,888	278
ИТОГО ОБЕД:		790	23,88	24,32	94,48	630,16	37,338	
ПОЛДНИК	Печенье	70	3,68	4,80	24,46	180	0	789
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	420
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	8,90	9,30	31,66	270	1,26	
УЖИН	Винегрет овощной	200	2,70	8,32	16,88	165,42	20,5	46
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	227
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
УЖИН	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	77,6	1,58	413
ИТОГО УЖИН:		480	14,47	16,42	48,56	408,02	22,08	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ:		2225	70,41	70,07	265,41	1846,25	63,383	

день 11								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	250	5,28	4,87	38,32	235,1	0	199
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	60	2,83	412
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		495	8,60	8,91	65,06	450,1	2,83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок (овощные, фруктовые, ягодные)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	5,49	8,27	8,32	107,75	5,81	87
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,68	4,36	27,25	142,76	0	219
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	12,44	13,43	12,85	129,33	0,12	299
ОБЕД	Компот из свежих ягод	200	0,48	0,18	18,44	133,4	1,98	395
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,30	29,9	2,775	20
ИТОГО ОБЕД:		780	27,82	29,40	84,86	630,14	10,685	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,6	416
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	151,2	0	443
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	7,74	10,20	45,15	269,87	1,6	
УЖИН	Кисель из брусники	180	0,11	0,09	16,01	98,46	1,64	396
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
УЖИН	горошница с колбасой	250	17,47	14,33	20,80	201,69	0,4	317
ИТОГО УЖИН:		470	20,74	14,82	53,13	402,15	2,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	67,88	63,83	208,40	1361,66	14,455	1112

день 12								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая овсяная (геркулес)	250	4,27	7,51	28,84	191,44	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	6,64	4,82	16,32	156	0,105	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	102,6	1,58	413
ИТОГО ЗАВТРАК:		505	14,44	15,43	60,24	450,04	1,685	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(груша)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	386
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	6,80	14,29	91,5	8,25	86
ОБЕД	Азу с курицей	200	12,14	10,62	33,80	282,22	44,32	276
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	1,65	5,02	56,34	5,7	34
ИТОГО ОБЕД:		760	18,91	19,69	97,57	630,06	58,67	
ПОЛДНИК	Пряник	70	3,68	4,80	24,46	168,01	0	789
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	419
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	9,15	9,68	33,53	270,02	2,466	
УЖИН	Пудинг из творога (запеченный)	250	20,85	19,63	37,82	308,64	0,47	249
УЖИН	Молоко стуженое	40	0,85	0,60	6,62	35,4	0,12	790
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	60	0,034	412
ИТОГО УЖИН:		490	21,82	20,25	54,80	404,04	0,624	
ИТОГО ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК+УЖИН:		1745	54,32	55,25	251,93	1754,16	20,235	

ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	250	3,77	4,84	31,64	203,13	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом	55	6,64	4,82	16,32	156	0,105	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
ИТОГО ЗАВТРАК:		505	13,26	12,07	62,32	450,13	1,275	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий (яблоко)		200	0,80	0,80	19,60	88	20	386
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	8,17	15,45	172,52	11,2	89
ОБЕД	Капуста тушеная	180	9,61	9,49	16,68	142	28,86	143
ОБЕД	Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,06	401
ОБЕД	Салат из моркови и кукурузы консервированной	50	0,68	0,06	3,58	18,21	2,43	39
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОБЕД	Сосиски, сардельки отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	0	291
ИТОГО ОБЕД:		760	25,80	30,27	72,64	630,19	42,55	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	420
ПОЛДНИК	Печенье	70	2,35	1,37	28,07	180,01	0	789
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	7,57	5,87	35,27	270,01	1,26	
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
УЖИН	Щоре картофельное	180	3,67	8,76	24,53	119,71	21,798	339
УЖИН	Тефтели рыбные паровые	80	9,28	4,99	9,68	102,7	0,25	277
УЖИН	Компот из свежих плодов (черная смородина)	180	1,53	0,11	20,00	81,72	23,22	393
ИТОГО УЖИН:		480	17,64	14,26	70,53	406,13	45,268	
ИТОГО ЗАПЕИНАЦИОНАЛЬНЫЕ:		110	65,07	63,27	260,36	110,53	110,53	

день 14								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	250	4,51	5,88	37,51	175,4	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ЗАВТРАК	Яйца вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	227
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	60	2,83	412
ИТОГО ЗАВТРАК:		535	12,91	14,52	64,53	453,4	2,83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:Сок(овощные,фруктовые,ягодные)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	418
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	7,00	13,36	169,75	8,79	64
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	210	26,21	12,67	28,85	237,17	12,201	294
ОБЕД	Компот из свежих ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,8	3,88	393
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0,86	3,66	4,00	52,44	5,1	37
ИТОГО ОБЕД:		760	32,05	23,93	81,72	619,76	29,971	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	419
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	3,68	4,80	24,46	168,01	0,06	441
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	9,15	9,68	33,53	270,02	2,526	
УЖИН	Запеканка манная	220	9,91	11,17	32,10	202,48	0,735	202
УЖИН	Соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,81	5,30	40,6	0,13	369
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	60	0,03	411
ИТОГО УЖИН:		500	13,91	13,40	63,71	405,08	0,895	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2000	68,83	61,81	200,00	1830,26	40,812	

день 15								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая гречневая	250	7,00	8,65	27,35	235,08	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	45	3,20	4,02	16,38	155	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	60	0,03	411
ИТОГО ЗАВТРАК:		495	10,26	12,69	53,72	450,08	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(груша)		200	0,80	0,60	20,60	92	10	418
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,09	8,36	9,71	87,25	5,75	91
ОБЕД	Рыба запеченная	80	9,21	9,81	7,55	103	0,16	266
ОБЕД	Сложный гарнир	160	6,78	5,02	26,92	210,74	107	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	44,52	10,056	15
ИТОГО ОБЕД:		800	22,12	27,63	86,61	630,11	124,686	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	420
ПОЛДНИК	Пряник	70	4,87	1,70	33,55	180,04	0	436
ИТОГО ПОЛДНИК:		250	10,09	6,2	40,75	270,04	1,26	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	220	12,29	11,30	24,96	181,41	0,154	220
УЖИН	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,6	416
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	16,32	102	0	701
ИТОГО УЖИН:		460	19,65	15,33	58,56	402,08	1,754	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		32945,00	975,02	952,34	3952,65	27671,62	1106,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2188,33	65,00	63,49	263,51	1844,77	73,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,09	30,97	57,14			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908383

Владелец Корабель Лариса Васильевна

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025