

УТВЕРЖДАЮ:



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей от 1 до 3 и от 3 до 7 в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
90	<u>Запеканка творожная</u>	150	5,22	8,46	20,35	176,96	161,48	0,5	0,06	0,18	1,34
		200	6,3	9,98	24,69	212,44	186,9	0,6	0,07	0,21	1,54
249	<u>Чай</u>	150	4,32	4,86	15,2	118,61	181,75	0,23	0,05	0,2	1,5
		200	5,74	6,5	19,58	155,43	242,31	0,3	0,06	0,26	2,0
2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		65	2,94	4,64	16,38	184	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
<b>ИТОГО</b>			<b>11.57</b>	<b>16.53</b>	<b>46.89</b>	<b>422.57</b>	<b>343.23</b>	<b>0.73</b>	<b>0.11</b>	<b>0.38</b>	<b>2.92</b>
			<b>14.98</b>	<b>21.12</b>	<b>60.65</b>	<b>551.87</b>	<b>429.21</b>	<b>0.9</b>	<b>0.13</b>	<b>0.47</b>	<b>3.65</b>
<b>ОБЕД</b>											
7	Нарезка из свежих овощей	40	0,39	3,03	1,55	34,82	7,65	0,45	0,02	0,015	4,96
		60	0,57	4,03	2,46	48,12	11,36	0,62	0,03	0,02	6,32
42	Суп крестьянский с пшеном	150	4,53	7,22	12,02	130,6	26,65	1,15	0,1	0,07	17,5
		250	6,35	10,31	19,03	193,5	39,53	1,67	0,16	0,1	27,13

163	Плов с мясом	180	12,9	14,6	34,74	324,32	31,62	2,57	0,09	0,13	1,32
		220	15,25	18,9	39,1	389,91	37,85	3,03	0,1	0,15	1,58
250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0,00	17,8	68,44	11,32	1,53	0,002	0,004	0,2
		200	0,48		23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>21.18</b>	<b>25.17</b>	<b>85.80</b>	<b>651.94</b>	<b>77.24</b>	<b>5.7</b>	<b>0.212</b>	<b>0.219</b>	<b>23.98</b>
			<b>25.69</b>	<b>33.56</b>	<b>103.48</b>	<b>814.86</b>	<b>105.65</b>	<b>7.62</b>	<b>0.293</b>	<b>0.276</b>	<b>35.33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
264	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,0	44,88	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00
		200	0,00	0,00	14,0	52,36	0,28	0,042	0,00	0,00	0,00
406	Пирожки печеные с морковью	70	4,88	5,87	29,68	191,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63
		80	5,21	6,26	31,66	203,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68
<b>ИТОГО</b>			<b>4.88</b>	<b>5.87</b>	<b>41.68</b>	<b>236.05</b>	<b>0.24</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>
			<b>5.21</b>	<b>6.26</b>	<b>45.66</b>	<b>256.26</b>	<b>0.28</b>	<b>0.042</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.68</b>
<b>ИТОГО за 1 день</b>			<b>37.63</b>	<b>47.57</b>	<b>174.37</b>	<b>1310.56</b>	<b>420.71</b>	<b>6.47</b>	<b>0.322</b>	<b>0.599</b>	<b>27.53</b>
			<b>45.88</b>	<b>60.94</b>	<b>209.79</b>	<b>1622.99</b>	<b>535.10</b>	<b>8.562</b>	<b>0.423</b>	<b>0.746</b>	<b>39.66</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
84	<u>Каша манная молочная</u>	150	5,32	8,64	23,34	191,72	163,25	0,42	0,09	0,18	1,34
		200	6,23	10,2	27,28	224,98	188,5	0,46	0,12	0,2	1,54
254	<u>Кофейный напиток</u>	150	3,73	4,16	16,51	116,58	157,5	0,16	0,04	0,17	1,3
		200	4,31	4,8	20,53	140,16	181,76	0,19	0,045	0,2	1,5
1	Бутерброд с маслом	38	2,34	6,04	14,86	123,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		50	3,12	7,57	19,81	132,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>11.39</b>	<b>18.84</b>	<b>54.71</b>	<b>431.46</b>	<b>320.75</b>	<b>0.58</b>	<b>0.13</b>	<b>0.35</b>	<b>2.64</b>
			<b>13.66</b>	<b>22.57</b>	<b>67.62</b>	<b>497.54</b>	<b>370.26</b>	<b>0.65</b>	<b>0.165</b>	<b>0.4</b>	<b>3.04</b>
<b>ОБЕД</b>											
38	<u>Свекольный маринад</u>	40	3,24	2,16	0,36	34,02	9,04	0,15	0,02	0,03	0,04
		60	4,88	3,24	0,73	51,85	14,18	0,24	0,03	0,05	0,08
36	Суп гороховый	150	7,13	6,22	17,41	152,41	24,61	1,97	0,21	0,08	9,37
		250	9,62	8,84	25,28	216,85	34,02	2,72	0,29	0,11	14,9
153	Картофель тушеный	180	12,26	12,86	24,8	262,08	25,46	2,78	0,21	0,17	27,74
		220	1,41	16,31	26,9	309,92	30,28	3,21	0,22	0,19	29,81

247	Компот из свежих ягод	150	0,02	0,04	13,46	52,48	7,44	0,3	0,003	0,003	40,0
		200	0,025	0,05	15,83	61,86	9,28	0,37	0,005	0,005	50,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>25.69</b> <b>34.885</b>	<b>21.6</b> <b>28.76</b>	<b>75.72</b> <b>88.43</b>	<b>594.75</b> <b>734.24</b>	<b>66.55</b> <b>78.48</b>	<b>5.2</b> <b>6.54</b>	<b>0.443</b> <b>0.545</b>	<b>0.283</b> <b>0.355</b>	<b>77.15</b> <b>94.79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
247	Кисель плодово-ягодный	150	0,32	0,04	15,86	62,47	7,44	0,3	0,004	0,004	40,0
		200	0,52	0,05	19,82	78,51	9,28	0,4	0,005	0,005	50,0
406	<u>Булочка</u>	70	4,37	4,68	43,46	233,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
		80	4,66	5,00	46,36	249,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
<b>ИТОГО</b>			<b>4.69</b> <b>5.18</b>	<b>4.72</b> <b>5.05</b>	<b>59.32</b> <b>66.18</b>	<b>296</b> <b>327.61</b>	<b>7.44</b> <b>9.28</b>	<b>0.3</b> <b>0.4</b>	<b>0.004</b> <b>0.05</b>	<b>0.004</b> <b>0.005</b>	<b>40.04</b> <b>50.04</b>
<b>ИТОГО за 2 день</b>			<b>41.77</b> <b>53.725</b>	<b>45.16</b> <b>56.38</b>	<b>189.75</b> <b>22.23</b>	<b>1322.21</b> <b>1559.23</b>	<b>394.74</b> <b>458.02</b>	<b>6.08</b> <b>7.59</b>	<b>0.707</b> <b>0.715</b>	<b>0.637</b> <b>0.76</b>	<b>119.83</b> <b>147.87</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
98	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86	162,56	0,46	0,05	0,18	1,34
		200	5,78	10,0	27,73	223,18	188,2	0,57	0,06	0,2	1,54
249	Какао на молоке	150	4,32	4,86	15,2	118,61	181,75	0,23	0,05	0,2	1,5
		200	5,74	6,5	19,58	155,43	242,31	0,3	0,06	0,26	2,0
2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		65	2,94	4,64	16,38	184	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
<b>ИТОГО</b>			<b>11.21</b> <b>14.26</b>	<b>16.55</b> <b>21.14</b>	<b>48.77</b> <b>63.69</b>	<b>429.47</b> <b>562.61</b>	<b>344.31</b> <b>430.51</b>	<b>0.69</b> <b>0.87</b>	<b>0.10</b> <b>0.12</b>	<b>0.20</b> <b>0.46</b>	<b>2.92</b> <b>3.65</b>
<b>ОБЕД</b>											
19	Квашеная капуста	40	0,66	3,0	2,05	38,07	17,22	0,37	0,02	0,02	16,06
		60	0,98	4,0	3,12	52,75	25,66	0,55	0,03	0,025	23,6
25	Борщ	150	4,38	7,14	11,25	125,5	29,4	1,28	0,08	0,07	18,85
		250	6,06	10,18	17,35	183,4	42,3	1,84	0,13	0,1	29,03
194	Макаронны отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	8,1	0,5	0,07	0,03	0,03
		150	5,4	4,8	34,0	204,9	10,1	0,6	0,09	0,04	0,035
161	Котлета	70	10,4	9,7	2,8	140,11	16,2	1,6	0,05	0,12	0,17
		80	12,3	11,3	3,4	165,4	18,0	1,9	0,06	0,13	0,2

250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0,00	17,8	68,44	11,32	1,53	0,002	0,004	0,2
		200	0,48		23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>23.10</b>	<b>23.96</b>	<b>80.79</b>	<b>629.78</b>	<b>82.24</b>	<b>5.28</b>	<b>0.222</b>	<b>0.244</b>	<b>35.31</b>
			<b>28.26</b>	<b>30.60</b>	<b>100.76</b>	<b>789.78</b>	<b>112.97</b>	<b>7.19</b>	<b>0.313</b>	<b>0.301</b>	<b>53.165</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
264	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,0	44,88	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00
		200	0,00	0,00	14,0	52,36	0,28	0,042	0,00	0,00	0,00
265	Блинчики	75	6,24	8,1	34,31	234	104,1	0,69	0,08	0,05	1,03
<b>ИТОГО</b>			<b>6.24</b>	<b>8.1</b>	<b>46.31</b>	<b>278.88</b>	<b>104.34</b>	<b>0.73</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>1.03</b>
			<b>6.24</b>	<b>8.1</b>	<b>48.31</b>	<b>286.36</b>	<b>104.38</b>	<b>0.732</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>1.03</b>
<b>ИТОГО за 3 день</b>			<b>40.55</b>	<b>48.61</b>	<b>175.87</b>	<b>1624.49</b>	<b>530.89</b>	<b>6.7</b>	<b>0.402</b>	<b>0.494</b>	<b>39.26</b>
			<b>48.76</b>	<b>59.84</b>	<b>212.76</b>	<b>1638.75</b>	<b>647.86</b>	<b>8.792</b>	<b>0.513</b>	<b>0.84</b>	<b>61.495</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
93	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	188,76	171,28	0,93	0,14	0,19	1,37
		200	7,0	11,28	24,61	226,83	198,92	1,15	0,17	0,22	1,54
261	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	90,91	0,1	0,02	0,1	0,75
		200	2,8	3,2	14,7	95,4	121,2	0,13	0,03	0,13	1,0
1	Бутерброд с маслом	38	2,34	6,04	14,86	123,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		50	3,12	7,57	19,81	132,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>10.31</b>	<b>17.95</b>	<b>46.55</b>	<b>385.34</b>	<b>262.19</b>	<b>1.03</b>	<b>0.16</b>	<b>0.29</b>	<b>2.12</b>
			<b>12.92</b>	<b>22.05</b>	<b>39.12</b>	<b>454.63</b>	<b>320.12</b>	<b>1.28</b>	<b>0.20</b>	<b>0.35</b>	<b>2.54</b>
<b>ОБЕД</b>											
7	<u>Морковь тушенная</u>	40	0,39	3,03	1,55	34,82	7,65	0,45	0,02	0,015	4,96
		60	0,57	4,03	2,46	48,12	11,36	0,62	0,03	0,02	6,32
44	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	3,9	12,42	90,87	11,78	0,6	0,07	0,03	9,47
		250	2,5	5,8	18,98	137,82	17,72	0,9	0,1	0,05	15,1
161	Гороховое пюре	130	2,77	5,66	23,45	154,49	17,2	1,26	0,16	0,07	26,14
		150	3,2	7,56	27,1	187,78	20,04	1,46	0,18	0,08	30,16
536	Тефтели	63	9,31	17,23	3,33	205,29	25,2	1,32	0,01	0,01	0,31
		72	10,75	22,29	4,53	243,3	30,14	1,54	0,02	0,02	0,44

250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0,00	17,8	68,44	11,32	1,53	0,002	0,004	0,2
		200	0,48		23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>17.43</b> <b>20.54</b>	<b>30.14</b> <b>40.00</b>	<b>78.24</b> <b>95.96</b>	<b>647.67</b> <b>800.35</b>	<b>73.15</b> <b>96.17</b>	<b>5.16</b> <b>6.82</b>	<b>0.262</b> <b>0.333</b>	<b>0.129</b> <b>0.176</b>	<b>41.08</b> <b>52.32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
247	Кисель плодово-ягодный	150	0,32	0,04	15,86	62,47	7,44	0,3	0,004	0,004	40,0
		200	0,52	0,05	19,82	78,51	9,28	0,4	0,005	0,005	50,0
56	Запеканка картофельная	150	3,15	1,05	37,80	173,00	6,00	0,45	0,00	0,04	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>3.47</b> <b>3.67</b>	<b>1.09</b> <b>1.10</b>	<b>53.66</b> <b>57.62</b>	<b>235.47</b> <b>251.51</b>	<b>13.44</b> <b>15.28</b>	<b>0.75</b> <b>0.85</b>	<b>0.004</b> <b>0.005</b>	<b>0.044</b> <b>0.045</b>	<b>40.00</b> <b>50.00</b>
<b>ИТОГО за 4 день</b>			<b>34.81</b> <b>37.14</b>	<b>49.18</b> <b>63.15</b>	<b>178.45</b> <b>212.70</b>	<b>1268.48</b> <b>1506.49</b>	<b>348.78</b> <b>431.57</b>	<b>6.94</b> <b>8.95</b>	<b>0.426</b> <b>0.538</b>	<b>0.463</b> <b>0.921</b>	<b>83.20</b> <b>104.86</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
186	Макароны отварные с овощами	130	6,33	5,65	31,1	204,9	36,1	4,01	0,27	0,1	0,04
		150	7,6	6,8	37,3	245,9	43,32	4,8	0,32	0,12	0,05
254	Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	157,5	0,16	0,04	0,17	1,3
		200	4,31	4,8	20,53	140,16	181,76	0,19	0,045	0,2	1,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>13.10</b> <b>14.95</b>	<b>10.13</b> <b>11.92</b>	<b>67.30</b> <b>77.52</b>	<b>415.24</b> <b>479.82</b>	<b>193.60</b> <b>225.08</b>	<b>4.17</b> <b>4.99</b>	<b>0.31</b> <b>0.365</b>	<b>0.27</b> <b>0.32</b>	<b>1.34</b> <b>1.55</b>
<b>ОБЕД</b>											
31	Нарезка из свежих овощей	40	0,62	3,01	4,15	44,55	15,18	0,55	0,01	0,02	3,66
		60	0,89	4,01	5,93	61,08	21,72	0,79	0,015	0,025	5,28
41	Суп рыбный	150	5,75	2,15	10,95	85,58	19,22	0,76	0,1	0,08	12,07
		250	8,5	3,18	13,73	116,68	27,41	1,0	0,13	0,1	15,1
77	Бигус с мясом	180	12,18	12,46	8,4	193,78	81,7	3,02	0,13	0,17	72,76
		220	14,66	15,91	10,6	242,27	98,68	3,66	0,16	0,2	85,31
250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0,00	17,8	68,44	11,32	1,53	0,002	0,004	0,2
		200	0,48		23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>21.91</b> <b>27.57</b>	<b>17.94</b> <b>23.42</b>	<b>60.99</b> <b>73.15</b>	<b>486.11</b> <b>603.36</b>	<b>127.42</b> <b>164.72</b>	<b>5.86</b> <b>7.75</b>	<b>0.242</b> <b>0.308</b>	<b>0.274</b> <b>0.331</b>	<b>88.69</b> <b>105.99</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
264	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,0	44,88	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00
		200	0,00	0,00	14,0	52,36	0,28	0,042	0,00	0,00	0,00
406	Пирожки печеные с повидлом	70	4,37	4,68	43,46	233,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
		80	4,66	5,00	46,36	249,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
<b>ИТОГО</b>			<b>4.37</b> <b>4.66</b>	<b>4.68</b> <b>5.00</b>	<b>55.46</b> <b>60.36</b>	<b>278.41</b> <b>301.46</b>	<b>0.24</b> <b>0.28</b>	<b>0.04</b> <b>0.042</b>	<b>0.00</b> <b>0.00</b>	<b>0.00</b> <b>0.00</b>	<b>0.04</b> <b>0.04</b>
<b>ИТОГО за 5 день</b>			<b>39.38</b> <b>47.18</b>	<b>32.75</b> <b>40.34</b>	<b>183.75</b> <b>211.03</b>	<b>1179.76</b> <b>1384.64</b>	<b>321.26</b> <b>390.08</b>	<b>10.07</b> <b>12.782</b>	<b>0.552</b> <b>0.673</b>	<b>0.544</b> <b>0.651</b>	<b>90.07</b> <b>107.58</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
44	Суп лапша молочная	150	5,28	8,51	20,36	178,01	161,18	0,33	0,06	0,18	1,34
		200	6,05	10,0	23,67	207,53	187,98	0,38	0,07	0,21	1,54
254	Кофейный напиток	150	3,73	4,16	16,51	116,58	157,5	0,16	0,04	0,17	1,3
		200	4,31	4,8	20,53	140,16	181,76	0,19	0,045	0,2	1,5
1	Бутерброд с маслом	38	2,34	6,04	14,86	123,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		50	3,12	7,57	19,81	132,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>11.35</b> <b>13.48</b>	<b>18.71</b> <b>22.37</b>	<b>51.73</b> <b>64.01</b>	<b>417.75</b> <b>480.09</b>	<b>318.68</b> <b>369.74</b>	<b>0.49</b> <b>0.57</b>	<b>0.10</b> <b>0.115</b>	<b>0.35</b> <b>0.41</b>	<b>2.64</b> <b>3.04</b>
<b>ОБЕД</b>											
7	Нарезка из свежих овощей	40	0,39	3,03	1,55	34,82	7,65	0,45	0,02	0,015	4,96
		60	0,57	4,03	2,46	48,12	11,36	0,62	0,03	0,02	6,32
50	Рассольник	150	4,29	7,16	12,0	127,95	21,74	1,17	0,08	0,07	9,85
		250	5,99	10,2	19,02	189,47	31,6	1,7	0,12	0,1	15,75
163	Плов с мясом	180	12,9	14,6	34,74	324,32	31,62	2,57	0,09	0,13	1,32
		220	15,25	18,9	39,1	389,91	37,85	3,03	0,1	0,15	1,58
250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0,00	17,8	68,44	11,32	1,53	0,002	0,004	0,2
		200	0,48		23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>ИТОГО</b>			<b>20.94</b>	<b>25.11</b>	<b>85.78</b>	<b>649.29</b>	<b>72.33</b>	<b>5.72</b>	<b>0.192</b>	<b>0.219</b>	<b>16.33</b>
			<b>25.33</b>	<b>33.45</b>	<b>103.47</b>	<b>810.83</b>	<b>97.72</b>	<b>7.65</b>	<b>0.253</b>	<b>0.276</b>	<b>23.95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
247	Кисель плодово-ягодный	150	0,32	0,04	15,86	62,47	7,44	0,3	0,004	0,004	40,0
		200	0,52	0,05	19,82	78,51	9,28	0,4	0,005	0,005	50,0
1107	Булочка	60	5.01	1.92	33.57	172.00	13.5	0.88	0.04	0.00	0.00
<b>ИТОГО</b>			<b>5.33</b>	<b>1.96</b>	<b>49.43</b>	<b>234.47</b>	<b>20.94</b>	<b>1.18</b>	<b>0.044</b>	<b>0.004</b>	<b>40.00</b>
			<b>5.53</b>	<b>1.97</b>	<b>53.39</b>	<b>250.51</b>	<b>22.78</b>	<b>1.28</b>	<b>0.045</b>	<b>0.005</b>	<b>50.00</b>
<b>ИТОГО за 6 день</b>			<b>37.62</b>	<b>45.78</b>	<b>186.94</b>	<b>1031.51</b>	<b>411.95</b>	<b>7.39</b>	<b>0.336</b>	<b>0.573</b>	<b>58.97</b>
			<b>44.34</b>	<b>57.79</b>	<b>220.87</b>	<b>1541.43</b>	<b>490.24</b>	<b>10.07</b>	<b>0.413</b>	<b>0.691</b>	<b>76.99</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
96	Каша пшенная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35	163,88	0,29	0,16	0,18	1,34
		200	7,11	10,53	28,74	237,58	189,67	0,35	0,2	0,21	1,54
249	<u>Чай</u>	150	4,32	4,86	15,2	118,61	181,75	0,23	0,05	0,2	1,5
		200	5,74	6,5	19,58	155,43	242,31	0,3	0,06	0,26	2,0
2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		65	2,94	4,64	16,38	184	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
<b>ИТОГО</b>			<b>12.32</b>	<b>16.98</b>	<b>50.00</b>	<b>442.96</b>	<b>198.63</b>	<b>0.52</b>	<b>0.21</b>	<b>0.38</b>	<b>2.92</b>
			<b>15.79</b>	<b>21.67</b>	<b>64.70</b>	<b>577.01</b>	<b>431.98</b>	<b>0.65</b>	<b>0.26</b>	<b>0.47</b>	<b>3.65</b>
<b>ОБЕД</b>											
19	<u>Нарезка из свежих овощей</u>	40	0,66	3,0	2,05	38,07	17,22	0,37	0,02	0,02	16,06
		60	0,98	4,0	3,12	52,75	25,66	0,55	0,03	0,025	23,6
101	Суп картофельный с крупой	150	1,87	2,8	12,69	83,44	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95
		250	2,37	4,9	16,11	118,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,25
194	Макароны отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	8,1	0,5	0,07	0,03	0,03
		150	5,4	4,8	34,0	204,9	10,1	0,6	0,09	0,04	0,035
161	Котлета	70	10,4	9,7	2,8	140,11	16,2	1,6	0,05	0,12	0,17
		80	12,3	11,3	3,4	165,4	18,0	1,9	0,06	0,13	0,2
250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0,00	17,8	68,44	11,32	1,53	0,002	0,004	0,2
		200	0,48		23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>ИТОГО</b>			<b>21.25</b>	<b>19.62</b>	<b>82.23</b>	<b>587.72</b>	<b>52.84</b>	<b>4.00</b>	<b>0.142</b>	<b>0.174</b>	<b>21.41</b>
			<b>24.57</b>	<b>25.32</b>	<b>99.52</b>	<b>724.40</b>	<b>70.67</b>	<b>5.35</b>	<b>0.183</b>	<b>0.201</b>	<b>32.385</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
264	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,0	44,88	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00
		200	0,00	0,00	14,0	52,36	0,28	0,042	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>8.14</b>	<b>4.92</b>	<b>31.99</b>	<b>201.64</b>	<b>22.24</b>	<b>1.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>
			<b>8.14</b>	<b>4.92</b>	<b>33.99</b>	<b>272.12</b>	<b>22.28</b>	<b>1.042</b>	<b>0.03</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>
<b>ИТОГО за 7 день</b>			<b>41.71</b>	<b>41.52</b>	<b>164.22</b>	<b>1232.32</b>	<b>273.71</b>	<b>5.56</b>	<b>0.382</b>	<b>0.734</b>	<b>24.33</b>
			<b>48.50</b>	<b>51.91</b>	<b>198.21</b>	<b>1573.53</b>	<b>524.93</b>	<b>7.042</b>	<b>0.473</b>	<b>0.851</b>	<b>36.035</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
98	<u>Пудинг рисовый с творогом</u>	150	4,86	8,48	22,23	183,86	162,56	0,46	0,05	0,18	1,34
		200	5,78	10,0	27,73	223,18	188,2	0,57	0,06	0,2	1,54
254	<u>Кофейный напиток</u>	150	3,73	4,16	16,51	116,58	157,5	0,16	0,04	0,17	1,3
		200	4,31	4,8	20,53	140,16	181,76	0,19	0,045	0,2	1,5
1	Бутерброд с маслом	38	2,34	6,04	14,86	123,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		50	3,12	7,57	19,81	132,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>10.93</b>	<b>18.68</b>	<b>53.60</b>	<b>423.60</b>	<b>320.06</b>	<b>0.62</b>	<b>0.09</b>	<b>0.33</b>	<b>2.64</b>
			<b>13.21</b>	<b>22.37</b>	<b>68.07</b>	<b>495.74</b>	<b>369.96</b>	<b>0.76</b>	<b>0.105</b>	<b>0.40</b>	<b>3.04</b>
<b>ОБЕД</b>											
7	Нарезка из свежих овощей	40	0,39	3,03	1,55	34,82	7,65	0,45	0,02	0,015	4,96
		60	0,57	4,03	2,46	48,12	11,36	0,62	0,03	0,02	6,32
55	Щи из свежей капусты	150	5,09	8,04	12,27	136,86	36,84	1,45	0,1	0,08	28,65
		250	6,85	11,35	18,28	196,16	48,22	1,98	0,14	0,11	37,95
186	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	36,1	4,01	0,27	0,1	0,04
		150	7,6	6,8	37,3	245,9	43,32	4,8	0,32	0,12	0,05
174	Тефтели	80	13,1	10,8	30,7	276,1	21,03	2,36	0,08	0,13	0,11
		100	15,9	13,3	39,5	346,3	25,9	2,9	0,1	0,16	0,14
250	<u>Фруктовый сок</u>	150	0,32	0,00	17,8	68,44	11,32	1,53	0,002	0,004	0,2
		200	0,48		23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3



	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>28.27</b> <b>34.44</b>	<b>27.84</b> <b>35.80</b>	<b>113.11</b> <b>140.43</b>	<b>814.88</b> <b>1019.81</b>	<b>112.94</b> <b>145.71</b>	<b>9.8</b> <b>12.6</b>	<b>0.472</b> <b>0.593</b>	<b>0.329</b> <b>0.416</b>	<b>33.96</b> <b>44.76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
247	Чай с сахаром	150 200	0,32 0,52	0,04 0,05	15,86 19,82	62,47 78,51	7,44 9,28	0,3 0,4	0,004 0,005	0,004 0,005	40,0 50,0
5031	Булочка	60	3.75	4.9	37.20	208.50	14.50	1.05	0.04	0.00	0.05
<b>ИТОГО</b>			<b>4.07</b> <b>4.27</b>	<b>4.94</b> <b>4.95</b>	<b>53.06</b> <b>57.02</b>	<b>270.97</b> <b>287.01</b>	<b>21.94</b> <b>23.78</b>	<b>1.35</b> <b>1.45</b>	<b>0.044</b> <b>0.045</b>	<b>0.004</b> <b>0.005</b>	<b>40.05</b> <b>50.05</b>
<b>ИТОГО за 8 день</b>			<b>43.27</b> <b>51.92</b>	<b>51.46</b> <b>63.12</b>	<b>188.54</b> <b>265.52</b>	<b>1509.45</b> <b>1802.56</b>	<b>454.94</b> <b>539.45</b>	<b>11.77</b> <b>14.81</b>	<b>0.606</b> <b>0.743</b>	<b>0.663</b> <b>0.821</b>	<b>76.65</b> <b>97.85</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
91	Каша кукурузная молочная	150 200	5,27 6,24	8,51 10,03	11,66 13,98	192,76 231,83	162,48 187,92	0,07 0,08	0,07 0,08	0,18 0,21	1,34 1,54
249	Чай	150 200	4,32 5,74	4,86 6,5	15,2 19,58	118,61 155,43	181,75 242,31	0,23 0,3	0,05 0,06	0,2 0,26	1,5 2,0
2	Бутерброд с повидлом	45 65	2,03 2,94	3,21 4,64	11,34 16,38	127 184	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,08 0,11
<b>ИТОГО</b>			<b>11.62</b> <b>14.92</b>	<b>16.58</b> <b>21.17</b>	<b>38.2</b> <b>49.94</b>	<b>483.37</b> <b>534.44</b>	<b>344.23</b> <b>430.23</b>	<b>0.3</b> <b>0.38</b>	<b>0.12</b> <b>0.14</b>	<b>0.38</b> <b>0.47</b>	<b>2.92</b> <b>3.65</b>
<b>ОБЕД</b>											
31	Икра свекольная	40 60	0,62 0,89	3,01 4,01	4,15 5,93	44,55 61,08	15,18 21,72	0,55 0,79	0,01 0,015	0,02 0,025	3,66 5,28
35	Суп овощной	150 250	1,8 2,75	4,91 7,3	10,48 16,36	92,44 140,85	26,26 38,98	0,8 1,2	0,1 0,15	0,06 0,08	19,25 29,63
31	Картофель отварной	130 150	2,77 3,2	5,66 7,56	23,45 27,1	154,49 187,78	17,2 20,04	1,26 1,46	0,16 0,18	0,07 0,08	26,14 30,16
234	Котлета рыбная	60 70	5,45 6,70	6,52 7,57	7,47 8,47	109,76 129,09	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,44 0,54
250	Компот из сухих фруктов	150 200	0,32 0,48	0,00	17,8 23,2	68,44 89,57	11,32 16,91	1,53 2,3	0,002 0,003	0,004 0,006	0,2 0,3

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Яблоко</u>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>14,00</b>	<b>20,42</b>	<b>83,04</b>	<b>563,44</b>	<b>69,96</b>	<b>4,14</b>	<b>0,272</b>	<b>0,154</b>	<b>49,69</b>
			<b>17,06</b>	<b>26,76</b>	<b>100,75</b>	<b>702,13</b>	<b>97,62</b>	<b>5,75</b>	<b>0,348</b>	<b>0,191</b>	<b>65,91</b>

**ПОЛДНИК**

264	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,0	44,88	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00
		200	0,00	0,00	14,0	52,36	0,28	0,042	0,00	0,00	0,00
1107	<u>Рисовые биточки с морковью</u>	50	5,01	1,92	33,57	172,00	13,5	0,88	0,04	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>45,57</b>	<b>216,88</b>	<b>13,74</b>	<b>0,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
			<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>47,57</b>	<b>224,36</b>	<b>13,78</b>	<b>0,922</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО за 9 день</b>			<b>30,63</b>	<b>38,92</b>	<b>166,81</b>	<b>1263,69</b>	<b>427,93</b>	<b>5,36</b>	<b>0,432</b>	<b>0,534</b>	<b>52,61</b>
			<b>36,99</b>	<b>49,85</b>	<b>198,26</b>	<b>1460,93</b>	<b>541,66</b>	<b>7,052</b>	<b>0,528</b>	<b>0,661</b>	<b>69,56</b>

**10 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

194	<u>Каша гречневая с овощами</u>	130	4,3	3,8	27,2	163,9	8,1	0,5	0,07	0,03	0,03
		150	5,4	4,8	34,0	204,9	10,1	0,6	0,09	0,04	0,035
264	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,0	44,88	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00
		200	0,00	0,00	14,0	52,36	0,28	0,042	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	38	4,13	2,6	14,76	99,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
		50	5,36	3,27	19,68	130,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
<b>ИТОГО</b>			<b>8,43</b>	<b>6,4</b>	<b>23,96</b>	<b>308,4</b>	<b>8,34</b>	<b>0,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>
			<b>10,76</b>	<b>8,07</b>	<b>67,68</b>	<b>387,66</b>	<b>10,38</b>	<b>0,642</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,105</b>

**ОБЕД**

4	<u>Зеленый горошек</u>	40	0,7	3,02	4,51	45,55	25,43	0,6	0,03	0,03	2,33
		60	0,96	5,01	6,22	70,68	34,63	0,82	0,04	0,04	3,13
44	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	3,9	12,42	90,87	11,78	0,6	0,07	0,03	9,47
		250	2,5	5,8	18,98	137,82	17,72	0,9	0,1	0,05	15,1
153	Картофель тушеный	180	12,26	12,86	24,8	262,08	25,46	2,78	0,21	0,17	27,74
		220	1,41	16,31	26,9	309,92	30,28	3,21	0,22	0,19	29,81

250	<u>Компот из свежих яблок</u>	150	0,32	0,00	17,8	68,44	11,32	1,53	0,002	0,004	0,2
		200	0,48		23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>			<b>17.92</b>	<b>23.55</b>	<b>79.22</b>	<b>560.07</b>	<b>73.99</b>	<b>5.51</b>	<b>0.312</b>	<b>0.234</b>	<b>39.74</b>
			<b>8.39</b>	<b>27.44</b>	<b>94.99</b>	<b>701.75</b>	<b>99.54</b>	<b>7.23</b>	<b>0.363</b>	<b>0.286</b>	<b>48.34</b>

**ПОЛДНИК**

247	<u>Кофейный напиток</u>	150	0,32	0,04	15,86	62,47	7,44	0,3	0,004	0,004	40,0
		200	0,52	0,05	19,82	78,51	9,28	0,4	0,005	0,005	50,0
406	<u>Пирожки печеные с овощами</u>	70	4,52	4,37	20,02	210,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,95
		80	6,02	5,16	21,35	137,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99
<b>ИТОГО</b>			<b>4.84</b>	<b>4.41</b>	<b>35.88</b>	<b>273.00</b>	<b>7.44</b>	<b>0.3</b>	<b>0.004</b>	<b>0.004</b>	<b>40.95</b>
			<b>4.84</b>	<b>5.21</b>	<b>41.17</b>	<b>216.00</b>	<b>9.28</b>	<b>0.4</b>	<b>0.005</b>	<b>0.005</b>	<b>50.99</b>
<b>ИТОГО за 10 день</b>			<b>31.19</b>	<b>34.36</b>	<b>169.06</b>	<b>1142.10</b>	<b>89.77</b>	<b>6.35</b>	<b>0.386</b>	<b>0.268</b>	<b>80.77</b>
			<b>25.69</b>	<b>40.72</b>	<b>203.84</b>	<b>1305.41</b>	<b>119.20</b>	<b>8.272</b>	<b>0.458</b>	<b>0.331</b>	<b>99.435</b>