

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №108»г. Сыктывкара
(МАДОУ «ЦРР- д\сад № 108»)

«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин – челядьӧс 108 №-а видзанін» школадз велӧдан Сыктывкарса
муниципальной асшӧрлуна учреждение

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДОУ «ЦРР – д\сад №108»

_____ / Борисова И.В.

«01» октября 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр
развития ребенка – детский сад № 108» г. Сыктывкара
Период летне-осенний: с 01 мая по 30 ноября
две недели (десять дней)

Возрастная категория: 1 - 3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2	260
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
Итого за завтрак:		355	7,55	10,6	43,41	303,2 (21,7%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Суп картофельный с клецками	150	13,21	4,11	4,02	116,23	36
	Суфле из кур	60	22,1	21,6	1,33	286,5	183
	Капуста тушеная	110	3,14	3,87	16,14	104,59	200
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		525	41,76/ 42,1	29,68	57,04/ 62,14	622,8 (44,5%)/ 644,6 (46%)	-

Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	60	8,9	1,6	5,8	74,47	135
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		390	17,26	8,3	45,3	374,1 (26,7%)	-
Итого за 1 день:		1380	67,12/67,46	48,68	156,9/162	1350,7 (96,5%)/1372,5 (98%)	-
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,74	4,8	23,86	153,8	98
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,03	88	255
	Морковь отварная долькой	30	0,03	0	3,5	15,7	211
Итого за завтрак:		365	10,42	17,15	49,01	393,5 (28,1%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	15	0,48	1,5	1,07	16,59	7
	Суп свекольный со сметаной	150	1,9	5,77	11,55	105	42
	Плов из отварной куры	180	13,3	10	30,6	265,5	94
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	18,4	17,31	81,85	512,4 (36,6%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	100	16,65	2,57	17,4	194,24	117
	Сгущенное молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	249
	Шанежка наливная	50	4,3	1,62	23,95	124,4	295
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		450	33,68	18,23	190,1	767,4 (54,8%)	-
Итого за 1 день:		1490	63,05	52,8	332,1	1680 (120%)	-
Неделя 1 День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,7	7	33,12	219,4	96
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*

	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	2,39	14,78	89	253
Итого за завтрак:		385	14,34	19,24	75,72	538,4 (38,5%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	15	1,8	0	0,3	4,2	12
	Суп картофельный с макаронами	150	1,4	2,33	8,16	59,27	38
	Тефтели из свинины с рисом «Ёжики»	60	5,53	8,2	5,7	119,6	174
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		535	13,7/ 14	15,4	66,4/ 71,5	413,6 (30%)/ 435,4 (31,1%)	-
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	13	6	3	122	268
	Салат из свежей капусты с морковью	110	0,5	2,08	2,58	31	4
	Чай с сахаром	180	0,42	0	20,9	85,34	263
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		500	19,82	9,94	37,7	374,3 (26,7%)	-
Итого за 1 день:		1530	48,41/ 48,71	44,7	191/ 196	1377 (98,4%)/ 1400 (100%)	-
Неделя 1							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Пудинг творожный запечённый	130	19,4	6,6	31,8	264,6	128
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,35	1,06	32,2	129,5	413
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
Итого за завтрак:		330	25,95	12,46	71,03	482,1 (34,4%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Щи из квашенной/свежей капусты со сметаной	150	1,7	1,71	13,05	74,45	42
	Курица в соусе с томатом	90	5,6	15,6	0,83	208	278

	Макаронны отварные с маслом	120	4,42	4,24	28,26	168,9	194
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		595	15,4	21,7	82,8	588,7 (42%)	-
Уплотненный полдник	Котлета морковная	120	6,87	10,67	25,1	223	67
	Соус молочный сладкий	30	4	3	8	118	113
	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5	213
	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	251
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		450	27,47	26,31	50,93	639,9 (45,7%)	-
Итого за 1 день:		1485	69,4	60,6	215,9	1761,3 (125,8%)	-
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	100	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	2,39	14,78	89	253
	Морковь отварная	30	0,04	0	4,6	20,9	211
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
Итого за завтрак:		355	13	21,64	35,52	391,6 (28%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,74	41
	Котлета из свинины	60	7,32	8,15	6,31	128	282*
	Сложный гарнир (Картофельное пюре, капуста тушеная)	120	2,9	4,4	17,4	116,5	206, 200
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		460	20,5/ 20,8	15,05	61,33/ 66,43	417,7 (29,8%)/ 439,5 (31,4%)	-
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,44	5,9	25,81	177,8	91
	Чай с сахаром	180	0,42	0	20,9	85,34	263
	Булочка домашняя	50	3,49	2,92	21,73	127,29	274
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420

Итого за уплотненный полдник:		510	15,25	10,68	79,64	526,4 (37,6%)	-
Итого за 1 день:		1435	49,32/ 49,62	47,48	187,6/ 192,7	1386,3 (99%)/ 1408,1 (100,6%)	-
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,2	260
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
Итого за завтрак:		345	6	11	30,21	244 (17,5%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Щи из свежей капусты	150	1,25	3,79	6,38	64,66	56
	Тефтели из свинины в молочном соусе	90	11,01	12,5	7,49	186,7	172
	Макаронны отварные с маслом	120	4,416	4,24	28,26	168,87	194
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	20/ 20,34	20,63	77,7/ 82,8	535,7 (38,3%)/ 557,5 (39,8%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью	130	19,4	6,6	31,8	264,6	238
	Сгущенное молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	7,03	88	255
	Пирог открытый	50	4,29	1,62	23,95	124,4	459
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		410	36,48	23,28	175,78	729 (52,1%)	-
Итого за 1 день:		1430	63,03/ 63,4	55,02	294,8/ 289,7	1559,3 (111,4%)/ 1581,1 (112,9%)	-
Неделя 2							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша «Дружба» (рис, пшено) молочная жидкая	150	4,79	6,09	25,6	176,42	84
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402

	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	253
Итого за завтрак:		355	13,43	18,33	68,2	495,4 (35,4%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	15	0,48	1,5	1,07	16,59	7
	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,51	7,55	69,14	27
	Жаркое подомашнему	180	9,54	9,8	17,4	219,6	94
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		535	13,6/ 14	14,9	59,6/ 64,7	408,8 (29,2%)/ 430,6 (30,8%)	-
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	60	9,85	4,93	2,53	93,84	77
	Салат из свеклы с чесноком	110	0,56	2,1	3,51	35,28	22
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		480	16,7	8,9	45,4	350,5 (25%)	-
Итого за 1 день:		1480	44,3/ 44,7	42,23	184,3/ 189,4	1305,3 (93,2%)/ 1327,1 (94,8%)	-
Неделя 2							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7	33,12	219,4	96
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
Итого за завтрак:		350	17,26	16,33	47,4	428,6 (30,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,69	1,71	13,05	74,45	36
	Голубцы ленивые с томатным соусом	90	5,94	6,1	4,46	95,93	150
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		580	12,9	12,7	74,8	424 (30,3%)	-

Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	160	4,79	6,09	25,6	176,42	33
	Кисель	180	1,02	0	21,76	87,14	233
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Шанежка с картофелем	50	4,29	1,62	23,95	124,4	459
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		520	16	9,57	89,75	524 (37,4%)	-
Итого за 1 день:		1560	46,71	38,7	223,1	1427,2 (101,9%)	-
Неделя 2							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша манная на молоке	150	3,74	4,8	23,86	153,75	90
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	253
	Морковь отварная	30	0,04	0	4,6	20,9	412
Итого за завтрак:		365	8,32	14,74	57,86	399,7 (28,5%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	15	0,48	1,5	1,07	16,59	7
	Борщ со сметаной	150	3,01	6,78	19,42	89,76	35
	Котлета куриная рубленая	60	8,94	6,6	10,18	111,1	99
	Рис отварной	120	2	3	15	110	60
	Соус молочный	30	4	3	8	118	113
	Компот из ягод / сухофруктов	150	0,08/ 0,42	0	15,8/ 20,9	63,5/ 85,34	121/ 241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	20,8/ 21,14	20,92	87,3/ 92,4	549 (39,2%)/ 570,8 (40,8%)	-
Уплотненный полдник	Суп-пюре из картофеля	160	2,2	3,3	13,5	92,25	49
	Гренки	30	4,56	0,6	29,16	142,8	47
	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,99	65,43	262
	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5	213
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		470	12,8	11,4	44,91	333,8 (23,8%)	-
Итого за 1 день:		1510	42,5/ 42,8	47,2	201,2/ 206,3	1333,1 (95,2%)/ 1354,9 (96,8%)	-

Неделя 2							
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	100	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
	Салат из кукурузы (консервированной)	20	2,4	0	0,4	5,6	12
Итого за завтрак:		335	18,97	23,7	36,8	434,1 (31%)	-
Второй завтрак	Кефир	150	5,03	5,74	7,36	105,5	130
Итого за второй завтрак:		150	5,03	5,74	7,36	105,5 (7,5%)	-
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	1,14	3,99	6,48	66,66	33
	Зеленый горошек отварной	15	1,24	0,08	2,6	16	3,01
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Биточки из свинины	60	7,32	8,15	6,31	128	282*
	Картофель отварной в молоке	120	2,3	3,3	12,93	146	204
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	14,72	15,6	67,02	482 (34,4%)	-
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	60	4,33	3,3	5,5	73,13	146
	Винегрет овощной	120	0,61	4,39	4,02	58,31	9
	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,99	65,43	262
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
Итого за уплотненный полдник:		490	12,93	11,45	37,95	323,9 (23,8%)	-
Итого за 1 день:		1540	51,65	56,5	150,13	1345,5 (96,1%)	-
Среднее значение за период:		1484	54,6/54,8	49,4	213,7/215,7	1452,6 (103,8%)/1465,8 (104,7%)	-

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	1,13	0,96	5,48	36	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,4	260
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
Итого за завтрак:		456	10,84	15,12	41,85	425,4 (23,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Суп картофельный с клецками	200	17,61	5,48	5,36	154,9	36
	Суфле из кур	70	24,72	25,22	1,5	321,2	183
	Капуста тушеная	130	3,93	4,84	20,17	130,74	200
	Компот из ягод/ сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		650	50,5/ 50,9	35,67	70,84/ 76,94	749,1 (41,6%)/ 775,3 (55,4%)	-
Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	70	10,36	1,93	6,79	83,93	135
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		460	21,73	9,59	87,08	436,8 (24,3%)	-
Итого за 1 день:		1676	83,53/ 83,93	60,49	210,9/ 217	1662 (92,3%)/ 1688,2 (93,8%)	-
Неделя 1							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	98
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Морковь отварная долькой	40	0,04	0	4,6	20,9	211

Итого за завтрак:		466	13,7	23,03	48,5	529,5 (29,4%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,64	2	1,43	22,12	7
	Суп свекольный со сметаной	200	2,31	7,7	15,4	140	42
	Плов из отварной курицы	220	16,2	12,2	37,4	324,5	94
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		690	22,52	21,95	101,6	639 (35,5%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	130	26,33	8,77	27,46	307,5	117
	Сгущённое молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71	249
	Шанежка наливная	70	6	2,26	33,53	174,16	295
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		540	48,6	26,07	249,82	983,4 (54,6%)	-
Итого за 1 день:		1806	85,32	71,16	411,03	2202,5 (122,4%)	-
Неделя 1							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,04	9,27	37,29	231,16	96
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,67	15,2	90	420
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Кофейный напиток с молоком	190	2,51	2,87	17,73	106,82	253
Итого за завтрак:		460	24,41	18,26	90,02	569 (31,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	20	2,4	0	0,4	5,6	12
	Суп картофельный с макаронами	200	2,33	3,88	13,61	98,78	38
	Тефтели из свинины с рисом «Ёжики»	70	6,5	9,52	6,7	138	174
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
	Компот из ягод/ сухофруктов	180	0,09/0,5	0	19/25,1	76,22/102,41	121/241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	17,38/17,79	19,51	85,25/91,35	529,1 (29,4%)/555,2 (30,8%)	-

Уплотненный полдник	Суфле рыбное	90	16	6,3	3,6	152	268
	Салат из свежей капусты с морковью	130	0,73	3,12	3,87	46	4
	Чай с сахаром	200	0,5	0	25,1	102,41	263
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		560	25,45	11,02	75,7	440,4 (24,5%)	-
Итого за 1 день:		1800	67,74/68,15	48,9	262,1/268,2	1589,1 (88,3%)/1615,2 (89,7%)	-
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	128
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	5,57	2,03	55,65	246,75	413
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
Итого за завтрак:		390	34,85	16,08	103,84	693,1 (38%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Щи из квашенной/свежей капусты со сметаной	200	2,82	2,86	21,76	124,08	42
	Курица в соусе с томатом	95	18,22	18,22	0,97	242,68	278
	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,32	211,1	194
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		715	31,17	26,51	108	746,3 (41,5%)	-
Уплотненный полдник	Котлета морковная	150	9,09	13,79	32,02	301,34	67
	Соус молочный сладкий	30	4	3	8	118	113
	Яйцо вареное	40	13	12	1	156	213
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,26	251
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		540	39,35	36,13	91,48	816,6 (45,4%)	-
Итого за 1 день:		1755	105,9	78,83	314,4	2306,6 (128,1%)	-
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	110	8,95	13,87	2,33	170,06	110

	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Кофейный напиток с молоком	190	2,51	2,87	17,73	106,82	253
	Морковь отварная	40	0,06	0	6,9	31,35	211
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
Итого за завтрак:		401	18,92	31,46	29,76	554 (30,8%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	3,28	5,36	92,98	41
	Котлета из свинины	70	8,54	9,5	7,3	149,3	282*
	Сложный гарнир (Картофельное пюре, капуста тушеная)	150	18,6	5,5	21,73	145,6	206, 200
	Компот из ягод/ сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		650	40,66/ 41,07	18,33	75,64/ 81,74	514,1 (28,6%)/ 540,3 (30%)	-
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,9	91
	Чай с сахаром	200	0,5	0	25,1	102,41	263
	Булочка домашняя	70	4,64	3,89	28,9	169,3	274
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		610	20,8	13,56	132,4	655,6 (36,4%)	-
Итого за 1 день:		1771	80,9/ 81,32	63,46	248,91/ 255,01	1774,3 (98,6%)/ 1800,5 (100%)	-
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	1,13	0,96	5,48	36	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,4	260
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
Итого за завтрак:		441	8,59	15,69	22,05	337,2	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Щи из свежей капусты	200	2,08	6,32	10,65	107,82	56

	Тефтели из свинины в молочном соусе	100	12,87	14,6	8,74	217,83	172
	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,32	211,09	194
	Компот из ягод/сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		700	24,67/ 25,1	26,35	98,56/ 104,7	678,96 (37,7%)/ 709,15 (39,2%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью	150	24,26	8,31	39,75	330,81	238
	Сгущённое молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Молоко кипяченое	200	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Пирог открытый	70	6	2,26	33,53	174,16	459
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		480	46,2	26,31	226,62	569,5 (31,6%)	-
Итого за 1 день:		1731	79,96/ 80,4	68,46	358,34/ 364,5	1636,3 (90,9%)/ 1662,5 (92,4%)	-
Неделя 2							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша «Дружба» (рис, пшено) молочная жидкая	200	6,4	8,12	34,2	235,2	84
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	253
Итого за завтрак:		456	18,56	25,14	74,53	676 (37,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,64	2	1,43	22,12	7
	Суп овощной со сметаной	200	1,98	5,86	12,58	115,23	27
	Жаркое домашнему	220	11,66	12	21,3	268,4	94
	Компот из ягод/сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	17,24/ 17,65	19,91	76,56/ 82,66	532 (29,6%)/ 558,2 (31%)	-
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	70	11,5	5,7	3,06	109,5	77
	Салат из свеклы с чесноком	130	0,84	3,1	5,2	52,92	11
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241

	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		540	21,06	10,4	76,46	404,8 (22,5%)	-
Итого за 1 день:		1776	57,36/ 57,77	55,56	238,66/ 244,76	1663,4 (92,4%)/ 1689,6 (93,9%)	-
Неделя 2 День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,04	9,27	37,29	231,16	96
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,68	15,2	90	420
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
Итого за завтрак:		435	24,67	21,71	60,93	479,5 (26,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2,82	2,86	21,76	124,08	36
	Голубцы ленивые в томатном соусе	100	6,6	6,8	5	106,6	150
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	207
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		700	15,98	15,77	97,4	543,5 (30,2%)	-
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	200	6,4	8,12	34,2	235	33
	Кисель	200	1,22	0	26,11	104,57	233
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,67	15,2	90	420
	Шанежка с картофелем	70	6	2,26	33,53	174,16	459
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		610	21,84	13,05	120,24	653,7 (36,3%)	-
Итого за 1 день:		1885	63	50,64	289,68	1727,34 (96%)	-
Неделя 2 День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша манная на молоке	200	5,12	6,62	32,61	210,13	90
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	253
	Морковь отварная	40	0,06	0	6,9	31,35	412
Итого за завтрак:		466	11,19	20,19	60,04	541,3 (30,1%)	-

Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,64	2	1,43	22,12	7
	Борщ со сметаной	200	5,02	11,3	32,3	149,6	35
	Котлета куриная рубленая	70	10,43	7,7	10,81	151,3	99
	Рис отварной	150	3	4	17	116	60
	Соус молочный	30	4	3	8	118	113
	Компот из ягод/сухофруктов	180	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1	76,22/ 102,41	121/ 241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		700	26,05/ 26,5	28,05	111/ 117,1	683,2 (38%) / 709,4 (39,4%)	-
Уплотненный полдник	Суп-пюре из картофеля	200	2,7	4,12	16,85	115,31	49
	Гренки	40	6,08	0,64	37,87	190,4	47
	Чай с молоком	200	2,51	2,29	11,94	78,52	262
	Яйцо вареное	40	13	12	1	156	213
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		580	24,8	19,05	78,86	590,2 (33%)	-
Итого за 1 день:		1856	62,54/ 63	67,4	261,34/ 267,44	1865,3 (103,6%)/ 1891,5 (105,1%)	-
Неделя 2							
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	110	8,95	13,87	2,33	170,06	110
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	3,6	0	0,6	8,4	12
Итого за завтрак:		396	27,22	33,76	33,37	618 (34,3%)	-
Второй завтрак	Кефир	150	5,03	5,74	7,36	105,5	130
Итого за второй завтрак:		150	5,03	5,74	7,36	105,5 (5,9%)	-
Обед	Зеленый горошек отварной	20	1,8	0,12	3,9	24	3,01
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,9	6,66	10,81	111,1	33
	Биточки из свинины	70	8,54	9,5	7,3	149,3	282*
	Картофель отварной в молоке	150	2,89	4,23	16,17	182,46	204
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421

Итого за обед:		690	18,5	20,56	85,53	619,3 (34,4%)	-
Уплотне нный полдник	Тефтели рыбные	70	5,1	3,85	6,4	85,32	146
	Винегрет овощной	150	0,84	6,05	5,53	95,95	9
	Чай с молоком	200	2,51	2,29	11,94	78,52	262
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		560	16,67	13,79	66,97	399,8 (22,2%)	-
Итого за 1 день:		1796	67,42	73,85	193,23	1742,6 (96,8%)	-
Среднее значение за период:		1785	75,36	63,88	278,86	1816,9 (101%)/ 1832,7 (102%)	-