

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Батыревский детский сад "Василек"
от 11.01.2021 г. № 7

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ «Батыревский детский сад «Василек»
для детей от 1,6 до 3 лет с 10 ч пребыванием в детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (с 3 до 7)							
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	5,49	7,86	24,78	191,75	84
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115,27	3
	Кофейный напиток	200	0	0	13,86	53,06	44
итого за завтрак		455,5	11,04	10,27	58,5	360,08	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	банан	100	1,15	0	22,41	91	113
итого за второй завтрак		100	1,15	0	22,41	91	
ОБЕД	Сатат морковный	60	0,73	3,03	6,01	51,35	72
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	4,07	5,84	33,74	112,03	118
	Жаркое по-домашнему	200	13,67	18,79	29,73	351,57	18
	Чай с лимоном	200	0,22	0,22	14	52	149
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
итого за обед		710	21,14	28,38	106,48	676,95	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	20,08	74,93	40
	Пряники (печенье)	60	5,34	5,5	73,9	362	57
итого за полдник		260	5,57	5,5	93,98	436,93	
Итого за день:		1525,5	38,9	44,15	281,37	1564,96	
Среднее значение за период:							
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	7,82	9,11	31,43	239,6	30
	Чай сладкий	200	0,14	0	13,86	53,06	99
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
итого за завтрак		445	10,31	13,61	60,05	395,31	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	41,59	116
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,79	41,59	
ОБЕД	Винегрет	60	0,6	3,08	6,09	50,2	112
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,75	3,68	15,91	115,07	82
	Рыбно-рисовая запеканка	210	20,54	12,82	18,88	273,68	64
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	20,08	74,93	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
итого за обед		720	27,57	20,08	83,96	623,88	
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	25,86	101,96	34
	Творожная запеканка	150	22,99	8,29	27,33	369,73	90
	Сладкий соус	30	1,35	0,04	17,5	70,53	76
итого за полдник		380	24,34	8,33	70,69	542,22	
Итого за день:		1645	62,61	42,41	224,49	1603	
Среднее значение за период:							

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,84	8,66	29,48	224,23	29
	Какао с молоком	200	4,84	5,37	21,78	151,6	20
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115,27	3
итого за завтрак		455,5	17,23	16,44	71,12	491,1	
второй завтрак	Мандарин (апельсин)	100	0,88	0,19	10,29	39,57	119
итого за второй завтрак		100	0,88	0,19	10,29	39,57	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,79	4,53	9,59	93,04	74
	Суфле из отварной курицы	70	14,92	18,17	4,93	242,34	10 поз)
	Гречневая каша рассыпчатая	130	4,74	3,85	28,36	167,63	92 (поз.)
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
	Чай сладкий	200	0,14	0	13,86	53,06	99
итого за обед		710	27,05	30,08	83,84	713,39	
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	110	5,18	4,7	32,91	199,58	58
	Напиток из изюма	200	0,25	0	8,25	32,89	50
итого за полдник		310	5,43	4,7	41,16	232,47	
Итого за день:		1575,5	50,59	51,41	206,41	1476,53	
Среднее значение за период:							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	7,82	9,71	32,3	249,19	31
	Чай с лимоном	200	0,22	0,22	14	52	149
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
итого за завтрак		445	10,39	14,43	61,06	403,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,36	0,27	8,55	37,8	102
итого за второй завтрак		100	0,36	0,27	8,55	37,8	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,79	2	4,66	39,42	68
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,83	2,8	16,84	118,4	81
	Котлета рыбная	80	14,24	3,85	6,6	99,26	42
	Картофельное пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,01	16,21	63,54	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
итого за обед		740	27,05	14,29	91,58	590,77	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	11,94	6,78	32,03	274,16	11
	Чай сладкий	200	0,14	0	13,86	53,06	99
итого за полдник		300	12,08	6,78	45,89	327,22	
Итого за день:		1585	49,88	35,77	207,08	1359,63	
Среднее значение за период:							

День 5							
ЗАВТРАК	Макоронные изделия с тертым сыром	200	7,22	5,4	46	260	98
	Кофейный напиток	200	0	0	13,86	53,06	44
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
<i>итого за завтрак</i>		445	9,57	9,9	74,62	415,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	41,59	116
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0,39	0,39	9,79	41,59	
ОБЕД	Салат свекольный	60	0,96	3,03	5,82	53,85	73
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	4,05	5,32	11,43	106,61	86
	Щицель	70	12,95	13,57	4,17	169,68	100
	Картофельное пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
	Чай с лимоном	200	0,22	0,22	14	52	149
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
<i>итого за обед</i>		730	24,36	27,77	82,69	652,29	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,6	0	18	57	80
	Плюшка	80	5	6,54	27,8	194,74	60
<i>итого за полдник</i>		280	5,6	6,54	45,8	251,74	
Итого за день:		1555	39,92	44,6	212,9	1361,33	
Среднее значение за период:							

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Батыревский детский сад "Василек"
от 11.01.2021 г. № 7

Менюготавливаемых блюд МБДОУ «Батыревский детский сад «Василек»
для детей от 1,6 до 3 лет с 10 ч пребыванием в детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (с 1 до 3 лет)							
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	180	4,94	7,07	22,3	172,5	84
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,45	3
	Кофейный напиток	150	0	0	10,4	39,8	44
<i>итого за завтрак</i>		371,5	9,1	8,87	47,59	298,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	банан	100	1,15	0	22,41	91	113
<i>итого за второй завтрак</i>		100	1,15	0	22,41	91	
ОБЕД	Салат морковный	40	0,48	2,01	4	34,32	72
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульене	150	3,05	4,11	25,3	84,02	118
	Жаркое по-домашнему	180	12,3	16,9	26,7	316,4	18
	Чай с лимоном	150	0,16	0,16	10,5	39	149
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
<i>итого за обед</i>		560	17,93	23,58	84,9	555,74	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	150	0,17	0	15,06	56,2	40
	Пряники (печенье)	50	4,45	4,58	61,5	301	57
<i>итого за полдник</i>		200	4,62	4,58	76,56	357,2	
Итого за день:		1231,5	32,8	37,03	231,46	1302,69	
Среднее значение за период:							
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	7,03	8,9	28,28	215,6	30
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
	Батон с маслом	35	1,9	1,75	13,98	101,34	4
<i>итого за завтрак</i>		365	9,03	10,65	52,65	356,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	41,59	116
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0,39	0,39	9,79	41,59	
ОБЕД	Винегрет	40	0,4	2,05	4,06	33,46	112
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульене	150	2,81	2,89	11,93	86,3	82
	Рыбно-рисовая запеканка	180	18,4	11,53	16,99	136,84	64
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0	15,06	56,2	40
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
<i>итого за обед</i>		560	23,72	16,87	66,44	394,8	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0	0	19,39	76,47	34
	Творожная запеканка	130	19,92	7,18	23,68	320,43	90
	Сладкий соус	20	0,9	0,003	11,67	47,02	76
<i>итого за полдник</i>		300	20,82	7,183	54,74	443,92	
Итого за день:		1325	53,96	35,093	183,62	1237,04	
Среднее значение за период:							

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	180	6,15	7,79	26,53	201,8	29
	Какао с молоком	150	3,63	4,02	16,33	113,25	20
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,45	3
итого за завтрак		371,5	13,94	13,61	57,75	401,5	
второй завтрак	Мандарин (апельсин)	100	0,88	0,19	10,29	39,57	119
итого за второй завтрак		100	0,88	0,19	10,29	39,57	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	40	0,67	2,02	2,73	35,55	70
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,84	3,39	7,19	69,78	74
	Суфле из отварной курицы	60	12,79	15,57	4,23	207,72	10 (роз)
	Гречневая каша рассыпчатая	110	4,1	3,2	24	140,8	92 (роз.)
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
итого за обед		550	22,44	24,58	66,94	575,64	
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	100	4,7	4,27	29,91	181,43	58
	Напиток из изюма	150	0,18	0	6,18	24,68	50
итого за полдник		250	4,88	4,27	36,09	206,11	
Итого за день:		1271,5	42,14	42,65	171,07	1222,82	
Среднее значение за период:							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	7,04	8,74	29,07	224,27	31
	Чай с лимоном	150	0,16	0,16	10,5	39	149
	Батон с маслом	35	1,9	1,75	13,98	101,34	4
итого за завтрак		365	9,1	10,65	53,55	364,61	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	102
итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,53	1,33	3,11	26,28	68
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,37	2,1	12,6	88,8	81
	Котлета рыбная	70	12,46	3,36	5,78	86,85	42
	Картофельное пюре	110	2,74	3,76	17,8	117,44	24
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,2	44,03	39
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
итого за обед		560	22,11	11,02	68,89	445,4	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	90	10,7	6,01	28,82	253,36	11
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
итого за полдник		240	10,8	6,01	39,21	293,15	
Итого за день:		1265	42,41	27,98	171,15	1145,16	
Среднее значение за период:							

День 5							
ЗАВТРАК	Макоронные изделия с тертым сыром	180	6,49	4,86	34,5	195	98
	Кофейный напиток	150	0	0	10,4	39,8	44
	Батон с маслом	35	1,9	1,75	13,98	101,34	4
<i>итого за завтрак</i>		365	8,39	6,61	58,88	336,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	41,59	116
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0,39	0,39	9,79	41,59	
ОБЕД	Салат свекольный	40	0,64	2,02	3,88	35,9	73
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	3,04	3,99	8,57	79,96	86
	Щицель	60	11,11	11,63	3,57	145,44	100
	Картофельное пюре	110	2,74	3,76	17,8	117,44	24
	Чай с лимоном	150	0,16	0,16	10,5	39	149
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
<i>итого за обед</i>		550	19,63	21,96	62,72	499,74	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0,33	0	10,12	42,75	80
	Плюшка	70	4,38	5,73	24,33	174	60
<i>итого за полдник</i>		220	4,71	5,73	34,45	216,75	
Итого за день:		1235	33,12	34,69	165,84	1094,22	
Среднее значение за период:							

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Батыревский детский сад "Василек"
от 11.01.2021 г. № 7

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ «Батыревский детский сад «Василек»
для детей от 3 до 7 лет с 10 ч пребыванием в детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (с 3 до 7)							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	7,82	10,55	27,23	235,7	26
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115,27	3
	Чай с лимоном	200	0,22	0,22	14	52	149
итого за завтрак		455,5	13,59	13,18	61,09	402,97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	41,59	116
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,79	41,59	
ОБЕД	Сатаг морковный	60	0,73	3,03	6,01	51,35	72
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,93	4,31	18,22	128,71	87
	Макароны отварные	180	7,4	9,37	63,19	372,87	46
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70	14,62	15,11	6,76	222,41	91
	Чай с соком	200	0,15	0	18,38	72,48	98
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
итого за обед		760	30,28	32,32	135,56	957,82	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	20,08	74,93	40
	Печенье	60	5,34	5,5	73,9	362	57
итого за полдник		260	5,57	5,5	93,98	436,93	
Итого за день:		1575,5	49,83	51,39	300,42	1839,31	
Среднее значение за период:							
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	6,04	6,98	25,54	187,46	95
	Кофейный напиток	200	0	0	13,86	53,06	44
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
итого за завтрак		445	8,39	11,48	54,16	343,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,35	0,35	8,62	36,6	116
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	36,6	
ОБЕД	Винегрет	60	0,6	3,08	6,09	50,2	112
	Борщ на сметане на мясном бульоне	200	4,6	5,96	14,71	119,47	7
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	200	17,81	22,43	27,22	363,24	14
	Напиток из изюма	200	0,25	0	8,25	3289	50
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
итого за обед		710	25,71	31,97	79,27	3931,91	
ПОЛДНИК	Чай сладкий	200	0,14	0	13,86	53,06	99
	Блины с повидлом	130	7,59	6,82	57,98	323,88	33
итого за полдник		330	7,73	6,82	71,84	376,94	
Итого за день:		1585	42,18	50,62	213,89	4688,62	
Среднее значение за период:							

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,84	8,66	29,48	224,23	29
	Какао с молоком	200	4,84	5,37	21,78	151,6	20
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115,27	3
<i>итого за завтрак</i>		455,5	17,23	16,44	71,12	491,1	
второй завтрак	Мандарин (апельсин)	100	0,88	0,19	10,29	39,57	119
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0,88	0,19	10,29	39,57	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,77	5,66	13,58	114,01	64
	Мясо тушеная с картофелем	200	16,04	14,72	27,2	305,5	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
	Чай сладкий	200	0,14	0	13,86	53,06	99
<i>итого за обед</i>		710	23,41	23,91	81,74	629,89	
ПОЛДНИК	Сырники	100	17,25	10,29	22,64	252,17	19-1
	Кисель	200	0	0	25,86	101,96	34
<i>итого за полдник</i>		300	17,25	10,29	48,5	354,13	
Итого за день:		1565,5	58,77	50,83	211,65	1514,69	
Среднее значение за период:							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса "Дружба"	200	6,04	7,88	25,54	197,44	102
	Чай с лимоном	200	0,22	0,22	14	52	149
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115,27	3
<i>итого за завтрак</i>		455,5	11,81	10,51	59,4	364,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	банан	100	1,15	0	22,41	91	113
<i>итого за второй завтрак</i>		100	1,15	0	22,41	91	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,79	2	4,66	39,42	68
	Бульон куриный с гречками	200	3,19	2,97	10,1	82,32	9
	Куры отварные	70	18,62	20,9	0,93	266,49	11
	Картофельное пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	20,08	74,93	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
<i>итого за обед</i>		730	29,01	31,5	83,04	733,31	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	100	6,8	0,07	29,7	249,179	35
	Чай сладкий	200	0,14	0	13,86	53,06	99
<i>итого за полдник</i>		300	6,94	0,07	43,56	302,239	
Итого за день:		1585,5	48,91	42,08	208,41	1491,259	
Среднее значение за период:							

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	7,82	9,71	32,3	249,19	31
	Напиток из изюма	200	0,25	0	8,25	3289	50
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
<i>итого за завтрак</i>		445	10,42	14,21	55,31	3640,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	41,59	116
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0,39	0,39	9,79	41,59	
ОБЕД	Салат свекольный	60	0,96	3,03	5,82	53,85	73
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	4,22	7,62	23,24	178	83-1
	Картофельно-рыбная запеканка	220	17,55	9,08	26,44	332,3	25
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,01	16,21	63,54	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	95
<i>итого за обед</i>		730	25,19	20,24	94,71	737,69	
ПОЛДНИК	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	15,13	138,53	35
	Сдоба обыкновенная	80	5,18	5,87	32,34	207,08	75
<i>итого за полдник</i>		280	10,78	12,27	47,47	345,61	
Итого за день:		1555	46,78	47,11	207,28	4765,73	
Среднее значение за период:							

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ "Батыревский детский сад "Василек"
 от 11.01.2021 г. № 7

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ «Батыревский детский сад «Василек»
 для детей от 3 до 7 лет с 10 ч пребыванием в детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (с1 до 3 лет)							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	7,04	9,5	24,51	212,13	26
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,45	3
	Чай с лимоном	150	0,16	0,16	10,5	39	149
итого за завтрак		371,5	11,36	11,46	49,9	337,58	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	41,59	116
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,79	41,59	
ОБЕД	Сатат морковный	40	0,48	2,01	4	34,32	72
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,05	4,11	25,3	84,02	87
	Макаронны отварные	120	4,9	6,3	42,1	248,5	46
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	12,53	12,95	5,79	190,64	91
	Чай с соком	150	0,11	0	13,78	54,36	98
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
итого за обед		560	23,01	25,77	109,37	693,84	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	150	0,17	0	15,06	56,2	40
	Пряники (печенье)	50	4,45	4,58	61,5	301	57
итого за полдник		200	4,62	4,58	76,56	357,2	
Итого за день:		1231,5	39,38	42,2	245,62	1430,21	
Среднее значение за период:							
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	5,4	6,28	22,98	168,69	95 (роз)
	Кофейный напиток	150	0	0	10,4	39,8	44
	Батон с маслом	35	1,9	1,75	13,98	101,34	4
итого за завтрак		365	7,3	8,03	47,36	309,83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	102
итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	
ОБЕД	Винегрет	40	0,4	2,05	4,06	33,46	112
	Борщ на сметане на мясном бульоне	150	3,45	4,47	11,03	89,81	7
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	13,36	16,82	20,42	271,43	14
	Напиток из изюма	150	0,18	0	6,18	24,68	50
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
итого за обед		530	19,33	23,74	60,09	501,38	
ПОЛДНИК	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
	Блины с повидлом	100	5,84	5,25	44,6	249,14	33
итого за полдник		250	5,94	5,25	54,99	288,93	
Итого за день:		1245	32,97	37,32	171,94	1142,14	
Среднее значение за период:							

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	180	6,15	7,79	26,53	201,8	29
	Какао с молоком	150	3,63	4,02	16,33	113,25	20
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,45	3
итого за завтрак		371,5	13,94	13,61	57,75	401,5	
второй завтрак	Мандарин (апельсин)	100	0,88	0,19	10,29	39,57	119
итого за второй завтрак		100	0,88	0,19	10,29	39,57	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	40	0,67	2,02	2,73	35,55	70
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,82	4,25	10,19	85,5	64
	Мясо тушеная с картофелем	150	12,03	11,04	20,4	229,12	56
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
итого за обед		530	17,56	17,71	62,11	471,96	
ПОЛДНИК	Сырники	100	17,25	10,29	22,64	252,17	19-1
	Кисель	200	0	0	25,86	101,96	34
итого за полдник		300	17,25	10,29	48,5	354,13	
Итого за день:		1301,5	49,63	41,8	178,65	1267,16	
Среднее значение за период:							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса "Дружба"	180	5,43	7,09	22,98	177,69	102
	Чай с лимоном	150	0,16	0,16	10,5	39	149
	Батон с маслом и сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,45	3
итого за завтрак		371,5	9,75	9,05	48,37	303,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	банан	100	1,15	0	22,41	91	113
итого за второй завтрак		100	1,15	0	22,41	91	
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,53	1,33	3,11	26,28	68
	Бульон куриный с гречками	150	2,39	2,24	7,58	61,74	9
	Суфле из отварной курицы	60	12,79	15,57	4,23	207,72	10 (роз)
	Картофельное пюре	110	2,74	3,76	17,8	117,44	24
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0	15,06	56,2	40
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
итого за обед		550	20,56	23,3	66,18	551,38	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	90	6,12	0,06	26,73	242,25	35
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
итого за полдник		240	6,22	0,06	37,12	282,04	
Итого за день:		1261,5	37,68	32,41	174,08	1227,56	
Среднее значение за период:							

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	7,04	8,74	29,07	224,27	31
	Напток из изюма	150	0,18	0	6,18	24,68	50
	Батон с маслом	35	1,9	1,75	13,98	101,34	4
<i>итого за завтрак</i>		365	9,12	10,49	49,23	350,29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,39	0,39	9,79	41,59	116
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0,39	0,39	9,79	41,59	
ОБЕД	Салат свекольный	40	0,64	2,02	3,88	35,9	73
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	3,17	5,72	17,43	133,5	83-1
	Картофельно-рыбная запеканка	180	14,35	7,42	26,43	271,88	25
	Компот из свежих яблок	150	0,008	0,008	12,15	47,65	39
	Хлеб ржаной	40	1,94	0,4	18,4	82	95
<i>итого за обед</i>		560	20,108	15,568	78,29	570,93	
ПОЛДНИК	Кисло-молочный продукт	150	4,2	4,8	15,13	103,89	35
	Сдоба обыкновенная	70	4,53	5,13	28,3	181,2	75
<i>итого за полдник</i>		220	8,73	9,93	43,43	285,09	
Итого за день:		1245	38,348	36,378	180,74	1247,9	
Среднее значение за период:							