

Утверждено приказом № ___ от 01.07.2024 г.
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васьяков

МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

№ п.	Наименование блюд	Выход, г	Белки ,г	Жир ы,г	Угл.,г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se,мг
1 день понедельник																			
Завтрак																			
	Каша ячневая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
	Батон с маслом сливочным 30\5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Напиток кофейный на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0
II завтрак																			
	Йогурт	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Обед																			
	Овощи натуральные (огурцы)	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
	Суп картофельный с горохом с гренками 200\10	210	4,4	5,0	35,0	171,0	0,00	8,70	0,02	0,00	0,00	49,91	2,60	27,00	0,30	22,10	13,00	1,00	0,000
	Ежики из свинины в соусе 50\50	100	16,2	7,1	4,5	148,0	0,20	0,90	4,00	0,00	0,00	54,80	19,00	43,00	0,20	30,20	13,00	0,00	0,000
	Макаронные изделия	130	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,40	65,00	0,65	0,00	0,000
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	720,00	29,2	20,7	126,2	799,5	0,4	28,1	4,0	2,4	0,0	174,3	40,5	74,8	3,4	119,4	26,7	1,0	0,0
Полдник усиленный																			
	Ватрушка со сметаной	60	3,0	11,0	21,3	180,0	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	186,00	44,00	47,00	0,40	96,00	8,04	0,00	0,000
	Омлет натуральный	100	4,40	3,90	19,00	189,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,02	9,40	0,70	23,00	0,40	17,30	0,00	0,00	0,009
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	350,00	7,6	15,0	63,6	482,2	0,2	13,0	1,0	0,6	0,2	209,4	46,3	70,0	1,5	113,8	8,0	0,0	0,009
	Итого за день	1535	46,0	48,3	269,1	1750,5	0,7	45,4	5,1	9,6	0,3	625,4	132,0	486,3	7,9	432,0	52,7	1,2	0,009
2 день вторник																			
Завтрак																			
	Пудинг творожный со сгущенным молоком 150\20	160	15,0	15,9	29,8	372,53	0,00	0,40	0,05	0,00	0,02	228,70	13,52	36,00	0,8	24,84	1,96	0,40	0,003
	Батон	30	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,6	3,00	0,00	0,00	0,000

	Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	370	17,7	17,9	60,0	518,5	0,0	0,9	0,1	0,0	0,1	338,1	32,2	137,1	2,5	34,8	10,4	0,4	0,003	
	II завтрак																			
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	41,58	272,51	0,6	195,8	25,09	0,1	0,013	
	Обед																			
	Суп крестьянский (без крупы) со сметаной 200/5	205	2,4	4,3	16,1	74,4	0,20	4,50	0,02	0,00	0,10	32,00	10,30	14,50	0,80	56,40	13,00	0,00	0,000	
	Печень в молочном соусе 70\20	90	10,8	6,6	3,0	118,8	0,00	0,12	0,00	0,00	0,07	77,00	19,70	56,00	0,50	25,10	11,00	0,00	0,000	
	Каша гречневая вязкая	130	3,0	2,5	16,0	88,0	0,00	11,00	0,02	0,09	0,10	71,00	24,90	5,40	0,60	35,54	2,36	0,00	0,000	
	Кисель концентрат	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,03	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	655	20,2	14,0	70,7	452,7	0,4	22,8	1,0	1,7	0,3	214,8	67,0	75,9	3,1	119,6	26,4	0,0	0,000	
	Полдник усиленный																			
	Пюре картофельное	100	4,8	9,0	16,5	161,2	0,10	3,00	4,00	6,00	0,06	65,00	25,00	145,00	0,80	126,00	17,30	1,20	0,000	
	Булочка Домашняя	60	4,80	8,50	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	78,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	350,00	9,8	17,6	46,8	387,5	0,1	11,0	4,0	6,0	0,06	148,5	27,0	146,3	1,8	126,0	17,3	1,2	0,000	
	Итого за день	1295	49,2	50,0	198,5	1454,7	0,6	44,8	5,1	7,7	0,58	709,4	167,8	631,8	8,0	476,3	79,1	1,7	0,016	
	3 день среда																			
	Завтрак																			
	Сыр порциями	10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	0,10	177,00	0,40	98,00	0,1	13,20	8,00	0,10	0,013	
	Каша Ассорти (рис, греча) жидкая молочная	150	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003	
	Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000	
	Чай с молоком	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	370	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,016	
	II завтрак																			
	Сок	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Обед																			
	Овощи натуральные (помидоры)	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Борщ из свежей капусты со сметаной 200\5	205	1,5	3,0	23,0	75,3	0,00	11,10	0,02	0,00	0,00	32,90	39,00	79,00	0,40	42,00	12,00	0,00	0,000	
	Жаркое с мясом говядины	180	7,2	10,3	31,6	275,0	0,30	9,95	0,10	0,12	0,11	54,11	34,20	86,19	1,74	334,00	25,00	1,10	0,000	

	<i>Компот из свежих яблок</i>	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,10	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	665,00	14,0	16,9	102,3	615,7	0,5	37,8	1,1	4,0	0,2	157,0	85,3	165,2	4,2	378,6	37,0	1,1	0,0
Полдник усиленный																			
	<i>Рагу из овощей</i>	100	5,0	3,2	30,0	181,0	0,10	0,70	1,00	0,00	0,04	101,00	1,70	0,00	0,30	0,00	11,60	0,00	0,000
	Печенье сахарное	50	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
	Чай с сахаром	180	1,0	0,1	30,2	123,6	0,00	1,10	1,00	1,60	0,02	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	340	14,5	10,9	85,1	508,9	0,1	1,9	2,5	1,6	0,12	175,4	3,9	42,0	1,6	0,5	11,6	0,0	0,008
	Итого за день	1475	38,9	45,2	257,0	1611,5	0,7	43,7	3,6	8,7	0,69	560,1	121,5	433,6	9,1	382,9	70,6	1,7	0,024
4 день четверг																			
Завтрак																			
	<i>Омлет натуральный 150/10</i>	160	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
	Батон с маслом сливочным 30\5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	375	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,0
II завтрак																			
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,00
Обед																			
	<i>Овощи натуральные (огурцы)</i>	50	0,6	4	5,96	62	0,03	11,00	2,00	3,00	0,00	23,10	21,00	42,00	0,30	18,00	12,00	0,00	0,000
	Суп-пюре из овощей	200	5,0	7,1	16,4	109,7	0,00	4,00	0,50	0,00	0,00	28,70	1,80	46,00	0,00	23,10	1,70	0,00	0,000
	Тефтели рыбные в соусе 70\20	90	8,0	6,3	13,2	137,4	0,00	0,60	0,50	0,00	0,03	31,50	26,00	20,00	0,90	15,05	4,08	0,00	0,000
	Рис рассыпчатый	130	3,8	4,0	20,0	129,2	0,30	2,00	0,00	0,00	0,03	31,51	24,90	72,69	0,60	13,00	3,70	1,10	0,000
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	3,00	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	0,90	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	700	21,9	22,1	101,5	654,2	0,6	20,6	3,0	3,0	0,1	145,8	88,3	203,9	3,2	86,3	21,5	1,1	0,000
Полдник усиленный																			
	<i>Котлета картофельная</i>	100	6,0	5,9	20,0	218,3	0,10	7,00	0,20	0,00	0,10	98,00	9,00	0,00	0,80	0,00	21,00	0,00	0,000
	<i>Ватрушка с творогом</i>	60	4,80	5,60	45,20	167,10	0,10	6,00	1,00	1,60	0,01	32,00	0,47	56,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,000
	Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,06	193,70	21,30	136,70	0,20	120,00	17,10	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	350	11,2	11,7	76,5	437,4	0,3	14,0	1,2	1,6	0,17	327,2	30,8	192,7	2,0	120,0	38,1	0,0	0,000
	Итого за день	1525	43,6	51,4	232,4	1539,7	1,0	45,0	4,2	7,7	0,55	704,2	159,4	634,0	8,1	488,1	81,6	1,7	0,003

5 день пятница**Завтрак**

Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,60	0,01	120,00	0,40	110,00	0,1	13,20	28,00	1,10	0,013
Каша молочная "Дружба" рис/пшено с маслом сливочным	150	5,0	6,7	30,0	245	0,00	0,42	0,00	0,00	0,01	139,00	36,00	52,00	0,52	24,84	1,96	0,21	0,002
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	26,00	0,30	3,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,01	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,4	15,2	54,1	437,0	0,1	1,0	0,1	2,7	0,03	386,3	46,2	220,4	0,9	41,0	34,1	1,3	0,015

II завтрак

Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,000
---------------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	------	------	------	-------	------	-------	-----	--------	------	------	-------

Обед

Суп картофельный с рыбой	200	6,0	4,1	17,0	119,0	0,18	19,19	0,02	0,00	0,01	53,00	31,00	49,00	1,03	35,00	13,20	0,20	0,000
Запеканка картофельная с мясом свинины /огурец свежий 150/20	180/20	9,1	21,8	52,0	271,0	0,10	7,90	0,90	3,80	0,01	23,40	15,62	52,00	1,10	19,00	2,30	0,10	0,002
Компот из свежих яблок	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	630	19,9	26,6	110,5	589,1	0,4	32,1	0,9	3,8	0,0	93,7	58,6	101,0	3,3	56,8	15,5	0,3	0,002

Полдник усиленный

Макаронны с сыром	100	9,0	7,1	4,5	178,2	0,20	0,90	3,60	0,00	0,00	21,00	9,30	23,00	0,50	30,20	3,40	0,00	0,000
Печенье сахарное	50	3,0	4,2	41,2	216,7	0,11	0,01	0,00	1,30	0,00	7,99	6,37	3,50	0,30	65,00	0,65	0,00	0,000
Чай с молоком	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,01	180,00	25,20	270,00	0,20	0,00	16,20	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	340	17,3	15,9	56,2	509,3	0,4	2,2	3,6	1,3	0,01	212,5	40,9	296,5	1,4	95,2	20,3	0,0	0,000
Итого за день	1440	48,0	58,1	230,6	1582,4	0,9	45,3	4,6	7,8	0,06	708,6	153,6	628,9	7,9	471,1	69,9	1,6	0,017

6 день понедельник**Завтрак**

Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,03	132,00	0,40	110,00	0,1	98,00	8,00	0,10	0,001
Каша геркулесовая молочная	150	5,3	7,6	31,1	199,50	0,18	0,36	0,00	0,00	0,02	136,00	23,90	61,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,000
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,00	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,9	16,2	54,2	388,5	0,3	1,0	0,1	1,0	0,2	438,7	43,5	273,5	0,5	108,8	24,4	0,1	0,001

II завтрак

Йогурт питьевой	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
-----------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

Обед

Огурец консервированный	20	0,5	2,089	11,3	78	0,02	4,90	1,20	1,60	0,01	13,97	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,000
Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	210	4,0	3,1	8,1	74,1	0,13	5,46	0,90	1,30	0,10	39,80	41,30	256,00	0,30	98,00	42,00	1,70	0,000
Плов с мясом свинины	180	16,2	19,2	46,5	358,7	0,21	0,41	0,00	0,11	0,10	53,09	21,72	77,50	2,46	176,00	7,47	0,00	0,015

	Напиток из шиповника	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,12	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	680	24,7	25,0	101,5	682,3	0,6	18,0	3,1	4,6	0,3	141,7	75,1	333,5	4,6	276,6	49,5	1,7	0,0	
	Полдник усиленный																			
	Макароны с сыром	100	0,6	4,0	6,0	62,0	0,11	29,00	0,01	0,00	0,01	136,00	41,00	29,00	2,10	89,00	5,00	0,00	0,000	
	Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,9	52,5	0,00	1,10	1,00	2,30	0,01	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000	
	Коржик	60	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008	
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	350	2,3	5,4	18,2	133,5	0,1	30,1	1,0	2,3	0,02	155,2	42,6	29,0	2,8	89,5	5,0	0,0	0,000	
	Итого за день	1500	13,0	18,3	57,9	452,2	0,2	60,3	2,5	4,6	0,1	365,6	85,8	100,0	6,3	179,0	10,0	0,0	0,016	
	7 день вторник																			
	Завтрак																			
	Батон с маслом сливочным 30/5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000	
	Омлет натуральный с маслом 150/10	160	5,5	8,6	36,8	268,70	0,06	1,54	0,00	1,20	0,06	143,40	23,00	15,20	0,44	0,00	4,80	0,00	0,000	
	Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	375	8,1	13,2	59,9	404,7	0,2	2,0	0,0	1,3	0,1	270,7	32,8	68,1	0,7	3,8	8,9	0,0	0,000	
	II завтрак																			
	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,012	
	Обед																			
	Салат из отварной свеклы	50	1,0	5,0	3,5	51,3	0,00	11,00	2,00	3,00	0,00	46,00	8,40	36,00	0,50	37,80	1,60	0,40	0,000	
	Суп-лапша	200	3,2	7,0	21,3	98,4	0,00	0,44	0,02	1,60	0,03	41,51	18,50	6,60	0,05	25,60	0,00	0,00	0,000	
	Тефтели рыбные в соусе 70/20	90	15,0	9,0	32,0	164,0	0,10	9,00	0,50	0,50	0,10	44,60	15,62	15,02	0,80	19,00	4,68	0,10	0,002	
	Пюре картофельное	130	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	0,00	1,60	0,10	53,70	24,90	72,69	0,70	65,00	3,70	0,10	0,000	
	Кисель концентрат	180	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,08	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	700	23,4	21,8	98,2	646,8	0,2	29,4	2,5	5,1	0,1	154,3	57,0	61,2	3,3	94,6	6,3	0,5	0,002	
	Полдник усиленный																			
	Капуста тушеная с яйцом	100	10,0	9,7	13,0	231,8	0,23	1,24	1,60	1,60	0,10	230,00	37,00	240,00	0,90	184,00	45,00	1,00	0,00	
	Печенье сахарное	50	3,4	9,9	33,1	217	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,30	6,30	1,66	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	

Итого за приём пищи	340	13,6	19,7	58,4	503,3	0,3	1,3	1,6	1,6	0,2	247,0	37,0	240,0	1,6	190,3	46,7	1,0	0,002
Итого за день	1515	46,7	55,2	237,5	1650,8	0,7	42,8	4,1	8,0	0,5	714,0	168,3	641,8	8,1	484,5	87,0	1,6	0,016

8 день среда

Завтрак

<i>Батон с маслом сливочным 30/5</i>	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,05	45,00	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,20	0,000
<i>Каша манная молочная</i>	150	5,0	7,7	37,2	230,00	0,22	0,48	0,50	3,20	0,10	96,00	42,10	15,20	0,00	0,00	4,80	0,00	0,000
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	365	7,6	12,3	60,3	371,5	0,3	0,6	0,5	3,3	0,2	160,5	47,4	35,7	0,3	3,8	4,8	0,2	0,000

II завтрак

<i>Сок</i>	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Обед

<i>Овощи натуральные (огурец)</i>	50	1,0	3,7	5,9	51,3	0,00	12,00	0,50	0,00	0,00	16,00	8,40	16,70	0,30	37,80	1,60	0,00	0,000
<i>Борщ со сметаной 200\5</i>	205	3,3	6,0	12,0	103,6	0,00	6,78	0,03	1,30	0,05	51,60	2,30	47,00	0,23	27,20	5,30	0,00	0,000
<i>Каша Царская с курой</i>	180	10,1	8,7	4,5	133,0	0,12	12,11	2,00	1,60	0,01	24,57	1,40	68,00	3,00	25,80	6,80	1,32	0,000
<i>Компот из кураги</i>	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,80	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000
<i>Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20</i>	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	665	18,9	19,1	68,4	503,8	0,3	31,7	2,5	2,9	0,1	123,2	26,7	154,9	5,2	107,9	13,7	1,3	0,0

Полдник усиленный

<i>Макаронны запечённые с яйцом</i>	100	11,1	10,7	36,9	289,0	0,17	11,00	1,00	1,60	0,10	26,30	33,00	142,00	0,90	77,10	46,00	0,00	0,000
<i>Молоко кипячёное</i>	180	5,2	5,9	8,6	128,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,01	193,70	21,30	136,70	0,20	277,30	17,10	0,00	0,000
<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	290	5,3	6,0	11,9	147,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	197,2	21,3	136,7	0,6	277,3	17,1	0,0	0,0
Итого за день	1420	31,9	37,6	161,5	1108,1	0,8	33,3	3,0	6,2	0,24	480,8	95,4	327,3	6,1	389,0	35,6	1,5	0,000

9 день четверг

Завтрак

<i>Каша рисовая молочная со слив маслом</i>	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
<i>Батон с маслом сливочным</i>	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
<i>Напиток какао на молоке</i>	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0

II завтрак

<i>Сок</i>	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

Обед

<i>Салат из отварного картофеля с горошком с растительным маслом</i>	50	1,4	5,9	8,4	93,9	0,02	9,50	1,00	1,00	0,04	39,00	0,00	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,000
<i>Рассольник со сметаной 200\5</i>	205	2,8	5,7	10,8	105,7	0,13	5,32	0,00	0,00	0,00	31,92	2,10	65,97	0,00	198,00	2,40	0,00	0,000

	Бизус с курицей	180	17,9	13,5	48,3	300,0	0,20	16,70	0,50	2,10	0,20	98,30	40,52	87,71	1,50	84,00	8,38	0,20	0,002
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	665	26,4	25,7	102,1	669,5	0,4	40,5	1,5	3,1	0,2	195,6	55,1	155,0	4,4	284,1	10,8	0,2	0,002
	Полдник усиленный																		
	Булочка с маком	60	10,0	11,5	2,5	162,00	0,10	2,00	1,30	3,50	0,03	101,50	37,00	241,00	1,10	74,00	66,00	0,80	0,012
	Котлета картофельная	100	3,4	4,3	29,8	151,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30	1,66	0,00	0,000
	Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	216,60	23,40	153,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	350	13,8	16,0	43,6	365,00	0,1	5,9	1,3	3,5	0,07	321,9	60,4	394,0	1,8	80,3	67,7	0,8	0,012
	Итого за день	1480	49,4	54,3	220,9	1503,30	0,7	47,0	2,9	13,2	0,43	746,7	160,8	890,5	6,8	563,2	96,4	1,2	0,014
	10 день пятница																		
	Завтрак																		
	Сыр порциями	10	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,15	1,30	0,05	19,90	0,40	29,00	0,4	0,00	8,00	0,10	0,003
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,8	6,5	30,0	172,00	0,20	0,54	0,00	1,00	0,05	140,00	3,64	19,00	0,00	21,33	20,00	0,18	0,000
	Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	370	10,4	15,5	54,4	369,5	0,3	0,7	0,2	2,4	0,1	245,1	9,3	68,5	0,7	25,1	28,0	0,3	0,003
	II завтрак																		
	Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,013
	Обед																		
	Горошек консервированный	20	0,7	3,7	5,5	56,1	0,00	3,10	2,00	2,00	0,00	32,00	9,30	17,70	0,00	23,00	1,50	0,30	0,000
	Суп-лапша	200	6,8	7,0	22,0	142,3	0,10	7,20	0,02	1,00	0,03	49,00	3,37	49,00	0,17	65,00	8,80	0,00	0,000
	Котлета "Пожарская"	70	7,3	8,9	8,0	121,2	0,00	1,20	1,00	1,00	0,07	18,49	1,80	32,00	1,50	27,50	5,59	0,00	0,000
	Картофельное пюре	130	2,7	5,3	25,0	151,3	0,17	8,85	0,00	0,12	0,06	31,51	24,90	42,00	0,94	65,00	3,70	0,10	0,000
	Напиток из шиповника	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	650	22,3	25,6	102,0	670,0	0,4	20,4	3,0	4,1	0,2	148,3	51,3	140,7	3,8	183,3	19,6	0,4	0,000
	Полдник усиленный																		
	Пудинг творожный со сгущенным молоком 100\10	110	9,2	11,5	18,0	264,0	0,11	8,36	1,00	1,60	0,08	45,00	41,20	67,00	0,21	68,40	9,72	0,90	0,000
	Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10	216,60	23,40	101,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	300	9,6	11,7	29,3	316,0	0,1	11,3	1,0	1,6	0,18	265,1	64,6	168,0	0,9	68,4	9,7	0,9	0,000
	Итого за день	1420	43,8	53,3	206,7	1451,5	0,8	42,3	4,2	8,1	0,56	700,5	166,8	649,7	7,9	472,7	82,4	1,7	0,016
					ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:														
			328,2	372,0	1664,1	11386,9	5,5	373,4	31,7	67,3	3,6	5171,3	1155,5	4313,4	61,3	3463,4	522,7	11,6	0,1



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--

	130	2,7	5,3	17,2	127,3	0,17
--	-----	-----	-----	------	-------	------

--	--	--	--	--

8,85	0,00	0,12	0,13	31,51	24,90	72,69	0,94	65,00	3,70	0,10	0,00
------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------