

«Утверждаю»
 Директор МКОУ «Тиличическая СШ»
 _____ Алфёрова В.Н.

10.01.2022г.

Перспективное цикличное 10-дневное меню

Категория: с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	180	5,44	5,04	16,42	132,84	0,81	93
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	157/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,36	2,56	11,29	85,68	8,064	84
ОБЕД	Рагу овощное с мясом	150	9,87	7,52	6,83	134,55	2,36	274
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника, сухофруктов	180	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ПОЛДНИК	Кисель ягодный	150	0,13	0,04	24,73	99,72	1,656	378.1
ПОЛДНИК	Крекер, печенье	20	1,12	1,77	11,24	62,57	0	703
УЖИН	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	315
УЖИН	Мясо тушенное	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1547	45,36	34,28	159,48	1124,94	118,363	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная молочная	180	4,21	5,15	24,35	160,29	0	185.7а

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,53	4,72	9,14	85	0	1.1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	395
10:00	Фрукты свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
ОБЕД	Рассольник по-ленинградски	180	1,51	3,69	11,95	86,94	5,418	76
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	5,76	0,83	31,14	155,1	0	204
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	50	11,05	8,73	2,81	133,93	0,59	277
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,48	0,42	12,16	51,32	0,09	703
УЖИН	Пирожки печеные с картофелем/ пирожки печеные. с рисом и мясом	100	12,92	6,16	36,85	254,67	0,09	454.1
УЖИН	Икра овощная	45	0,52	1,60	2,16	25,09	1,033	52
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	39,15	33,33	165,77	1120,28	46,498	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная молочная	180	4,14	3,22	29,15	162,29	0	168.7а
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	2,21	1,48	15,69	85,01	0,285	396
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ОБЕД	Суп гороховый	180	3,69	3,85	11,63	95,94	4,194	81
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	115
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	282
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,54	3,74	27,94	167,5	0	165а
ОБЕД	Компот из свежемороженой ягод	180	0,33	0,12	18,18	75,15	1,935	372а
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ОБЕД	Овощи, припущенные со сливочным маслом	40	0,61	0,98	3,81	26,48	1,136	331
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401.4
УЖИН	Бульон с протертым мясом	180	6,84	1,04	1,42	42,48	3,6	112
УЖИН	Яйца отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1

УЖИН	Чай с сахаром , вареньем, джемом, медом, повидлом	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	65,00	41,95	177,87	1361,09	43,655	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	180	2,34	3,08	24,26	133,83	0	168.2
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
10:00	Плоды свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 10%	180	1,17	3,51	4,86	55,62	9,576	71
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,75	6,22	1,64	93,37	0,006	278
ОБЕД	Каша рассыпчатая перловая	100	4,31	2,99	27,11	152,38	0	165.1a
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,14	24,33	100,05	1,485	377.1
ОБЕД	Томаты в с/с очищенные	40	0,18	0,02	0,26	2,08	1,6	703
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	8,5	2,055	400
ПОЛДНИК	вафли	20	0,48	0,42	12,16	51,32	0,09	703
УЖИН	Омлет	100	7,67	9,49	9,89	155,29	0,82	219
ужин	Зеленый горошек косервированный	45	0,22	1,80	2,55	31,2	0,2	58
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	40,94	38,21	159,16	1140,37	52,651	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	155	4,59	5,05	21,95	151,22	0	168.19
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,05	62,28	4,14	85
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	4,09	4,70	5,17	79,5	0,228	287
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,09	3,71	9,59	80	16,66	132
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника и изюма	180	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ПОЛДНИК	Булочка сдобная/ булочка с изюмом/ булочка с повидлом	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	479

ПОЛДНИК	Чай	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
УЖИН	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	6,60	14,34	0,24	156	0	275
УЖИН	Картофель отварной с маслом сливочным/картофельное пюре	120	2,29	3,46	18,41	113,88	16,8	318
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	157/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	41,94	44,64	158,99	1204,82	144,202	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	155	4,29	4,00	24,61	151,22	0	168.1
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	35	1,53	4,72	9,14	85	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,21	1,49	15,69	85	0,285	396
10:00	Фрукты свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
ОБЕД	Суп картофельный вермишелевый	180	1,31	3,53	9,18	73,8	7,416	57
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Плов из отварной говядины	150	15,33	14,07	25,50	290	0,72	304
ОБЕД	Салат из соленых овощей	40	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ПОЛДНИК	Компот ягодный	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,485	377
ПОЛДНИК	крекер	15	0,56	0,88	5,62	31,28	0	703
УЖИН	Пудинг манный	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	231
УЖИН	Молоко сгущенное с сахаром	30	0,11	0,13	0,83	4,92	0,015	703
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	52,86	46,5	166,04	1292,27	34,156	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая молочная	180	3,10	3,10	21,96	128,54	0	168.28
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1.1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	180	1,94	2,05	12,35	75,42	5,94	82
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	282
ОБЕД	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	315

ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,50	1,25	2,46	23,13	2,94	34
ОБЕД	Кисель из свежемороженных ягод	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11	400
ПОЛДНИК	Крекер	30	0,21	1,23	10,41	53,85	0	703
УЖИН	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	7,64	3,82	1,45	70,5	0,336	252
УЖИН	Картофель отварной с маслом/ картофельное пюре	120	2,29	3,46	18,41	113,88	16,8	318
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
УЖИН	Чай с сахаром	157/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1649	33,14	30,69	177,23	1116,96	42,88	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая молочная	180	4,70	4,00	21,10	139,13	0	168.15
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
10:00	Фрукты и ягоды свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
ОБЕД	Свекольник	180	1,15	3,49	7,87	67,5	7,596	56
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	18,77	3,04	14,97	180,67	6,12	276
ОБЕД	Огурцы соленые	40	0,13	0,02	0,27	2,08	0,8	703
ОБЕД	Компот из кураги, изюма	180	0,33	0,08	25,48	103,95	9,675	375
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401.4
УЖИН	Запеканка рисовая	100	3,45	5,36	32,96	194	0,07	195
УЖИН	Джем	25	0,01	0,00	1,61	6,21	0,054	703
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	53,36	32,99	151,55	1147,23	48,91	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	4,11	4,86	24,40	157,71	0	177
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1.1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	396
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ОБЕД	Суп рыбный	180	1,94	2,05	12,35	75,42	5,94	82
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса в белом соусе	60	8,37	2,93	6,78	87	2,292	256

ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,61	0,98	3,81	26,48	1,136	33
ОБЕД	Гороховое пюре	100	4,29	4,00	24,61	151,22	0	330
ОБЕД	Компот из изюма и шиповника	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ПОЛДНИК	Кисель ягодный	150	0,07	0,00	20,03	80,46	0,072	383
УЖИН	Пицца "Детская"	100	8,03	6,69	13,97	148	0,29	465
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	45,77	37,51	159,89	1156,87	43,993	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	3,33	4,81	16,70	123,8	0	185.3
ЗАВТРАК	Чай с медом	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	30	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
10:00	Плоды и ягоды свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
ОБЕД	Суп фасолевый	180	6,19	6,05	10,31	120,42	6,57	87
ОБЕД	Мясо, тушенное в томатном соусе	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,87	3,53	13,25	96,12	21,492	332
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Овощи припущенные	50	0,13	0,02	0,27	2,08	0,8	703
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401
ПОЛДНИК	печенье	30	1,12	1,77	11,24	62,57	0	703
УЖИН	Блинчики	100	7,20	3,82	3,67	67,14	0,32	252
УЖИН	Джем	35	4,37	6,44	44,03	251,64	0	315
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	60,29	49,41	164,94	1343,18	74,937	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15418	485,38	394,23	1621,97	12003,9	635,168	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1541,8	48,54	39,42	162,20	1200,39	63,5168	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			16,17	29,56	54,05	12003,9	21,17	

«Утверждаю»
 Директор МКОУ «Тиличикская СШ»
 _____ Алфёрова В.Н.

10.01.2022г.

Перспективное циклическое 10-дневное меню

Категория: С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,60	18,24	147,6	0,9	93
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	35	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,05	3,55	15,67	119	11,2	84
ОБЕД	Рагу овощное с мясом	180	11,84	9,02	8,20	161,46	2,832	274
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника, сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,4	0	701.1
ПОЛДНИК	Кисель ягодный	180	0,14	0,04	27,48	110,8	1,84	378.1
ПОЛДНИК	Крекер,печенье	40	3,00	3,90	29,80	166,8	0	0

УЖИН	Рис отварной рассыпчатый	120	4,94	4,35	51,56	265	0	165.2
УЖИН	Мясо тушенное	70	15,47	12,23	3,94	187,5	0,828	277
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	64,14	47,65	229,05	1601,23	143,670	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная молочная	200	2,71	3,89	22,51	134,01	0	185.1
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368a
ОБЕД	Рассольник по-ленинградски	200	1,68	4,10	13,28	96,6	6,02	76
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	0,483	277
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08	0	204
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,4	0	701.1
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
ПОЛДНИК	Вафли	50	0,80	0,70	20,27	85,53	0,15	703
УЖИН	Пирожки печеные с картофелем /пирожки печеные с рисом и мясом	130	16,80	8,02	47,90	331,07	0,117	457
УЖИН	Икра кабачковая	60	0,70	3,10	4,30	48,7	5	53
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	0,038	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	52,76	41,21	230,43	1497,59	34,476	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная молочная	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром/бутерброд с	35	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3

	маслом							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	394
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399
ОБЕД	Суп гороховый	200	6,40	4,50	18,60	141	6	81
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	2,49	0,32	15,21	73,64	0	115
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	18,66	13,86	18,84	274,5	0,18	282
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	14,19	9,31	34,42	278	20,008	414
ОБЕД	Овощи, припущенные со сливочным маслом	55	0,84	1,35	5,24	36,41	1,562	331
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71	0	701.1
ОБЕД	Компот из свежемороженой ягод	180	0,16	0,04	17,01	69,15	2,91	375
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401.4
УЖИН	Бульон с протертым мясом	180	9,50	1,45	1,98	59	5	112
УЖИН	Яйцо отварное	40	4,03	3,90	0,20	53	0	213
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71	0	701.1
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,06	0,02	9,99	39,99	0,038	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	104,00	62,33	281,87	2117,64	73,243	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	200	8,00	5,70	34,00	209	0,9	185
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368a

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 10% жирности	200	1,43	4,00	6,82	68,99	14,785	67
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	70	19,90	18,70	3,90	270,3	0	278
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	120	3,36	3,516	21,52	133,6	0,684	124
ОБЕД	Томаты в с/с очищенные	40	0,18	0,02	0,26	2,08	1,6	703
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,33	0,12	18,18	75,15	1,935	372a
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ПОЛДНИК	Вафли	50	0,80	0,70	20,27	85,53	0,15	
УЖИН	Омлет	160	14,16	25,34	2,85	295,54	0,288	215
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,54	10,47	53,6	0	147
УЖИН	Зеленый горошек консервированный	45	0,22	1,80	2,55	31,2	0,2	58
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	0,038	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	63,84	49,22	268,01	1766,44	48,362	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	200	2,70	0,70	23,70	221,14	1,95	168
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	35	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	2,20	3,60	14,70	100,2	4,6	85
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	16,90	17,70	9,00	262,34	2,6	287
ОБЕД	Капуста тушеная с овощами	100	3,71	5,83	16,97	135,18	30,888	336
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника и изюма	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,00	118,4	0	701.1
ПОЛДНИК	Булочка сдобная / булочка с изюмом / булочка с повидлом	70	5,70	3,50	40,30	215,4	0	466

ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
УЖИН	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	10,40	4,80	6,40	107,9	0,3	254
УЖИН	Картофель отварной с маслом сливочным/ картофельное пюре	120	3,44	5,18	27,61	170,82	25,2	318
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,54	10,47	53,6	0	147
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	66,92	54	239,03	1816,64	193,03	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	2,70	0,70	23,70	221,14	1,95	168
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,78	18,83	102,01	0,342	396
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368a
ОБЕД	Суп картофельный вермишелевый	200	2,16	2,26	13,72	83,3	6,6	57
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Плов из отварной говядины	180	22,90	23,70	28,20	414,44	3	304
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1
ОБЕД	Салат из соленых овощей	60	1,02	2,59	7,61	57,84	11,22	23
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0,00	21,10	82,3	2,5	376
ПОЛДНИК	Компот из ягодный	180	0,36	0,14	24,33	100,05	1,485	377
ПОЛДНИК	Крекер	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0	703
УЖИН	Пудинг маннй	160	14,75	19,33	72,42	521,67	1,025	196a
УЖИН	Молоко сгущённое с сахаром	35	0,16	0,19	1,25	7,38	0,023	703
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825	67,47	63,25	303,71	2152,27	51,216	
День 7								

ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая молочная	200	6,10	5,29	27,90	184,01	0	168
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	200	2,70	2,85	17,15	104,75	8,25	82
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	18,66	13,86	18,84	274,5	0,18	282
ОБЕД	Рис отварной рассыпчатый	120	4,94	4,35	51,56	265	0	165.2
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	34
ОБЕД	Кисель из свежемороженой ягод	180	0,10	0,04	26,14	105,2	1,84	378
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180/10	0,12	0,02	10,20	41	0,041	393
ПОЛДНИК	Крекер	40	3,00	3,90	29,80	166,8	0	
УЖИН	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	10,40	4,80	6,40	107,9	0,3	254
УЖИН	Картофель отварной с маслом/картофельное пюре	120	3,44	5,18	27,61	170,82	25,2	318
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	6,32	0,80	38,64	188	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	70,47	52,76	322,47	2048,01	50,893	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,21	5,29	27,90	184,01	0	168.15
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
10:00	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	10	368г
ОБЕД	Свекольник	200	1,60	4,85	10,92	93,75	10,55	56

ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	31,28	5,07	24,95	301,12	10,2	276
ОБЕД	Огурцы соленые	40	0,13	0,02	0,27	2,08	0,8	703
ОБЕД	Компот из кураги, изюма	180	0,16	0,04	17,01	69,15	2,91	375
ОБЕД	Хлеб пшеничный	65	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401.4
УЖИН	Запеканка рисовая	160	14,75	19,33	72,42	521,67	1,025	196a
УЖИН	Джем	35	0,01	0,00	1,61	6,21	0,054	703
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	88,88	54,80	263,30	1944,84	56,382	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	200	9,90	10,84	42,86	308,3	1,18	177
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,78	18,83	102,01	0,342	396
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399
ОБЕД	Суп рыбный	200	2,70	2,85	17,15	104,75	8,25	82
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса в белом соусе	70	11,16	3,90	9,04	116	3,056	256
ОБЕД	Пюре гороховое	120	3,59	4,41	16,56	120,15	26,865	161
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1
ОБЕД	Компот из изюма и шиповника	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ПОЛДНИК	Кисель ягодный	180	0,07	0,00	20,03	80,46	0,072	383
УЖИН	Пицца "Детская"	140	8,03	6,69	13,97	148	0,29	465
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	75,96	48,32	227,89	1658,74	70,856	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	3,79	5,47	19,02	141	0	185.3
ЗАВТРАК	Чай с медом	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	35	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1
10:00	Плоды, ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	10	368г
ОБЕД	Суп фасолевый	200	8,60	8,40	14,33	167,25	9,125	87
ОБЕД	Мясо, тушенное в томатном соусе	70	15,47	12,23	3,94	187,5	0,828	277
ОБЕД	Каша пшенная рассыпчатая	120	11,60	3,90	9,04	116	14,67	332
ОБЕД	Овощи припущенные	50	0,13	0,02	0,27	2,08	0,8	703
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401
ПОЛДНИК	Печенье	30	1,88	2,95	18,73	104,28	0	703
УЖИН	Блинчики	140	6,54	3,51	50,19	259,63	0,448	447
УЖИН	Джем	35	4,37	6,44	44,03	251,64	0	315
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	91,96	59,55	324,23	2210,57	57,951	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17810	779,77	546,89	2631,97	18727,96	814,838	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1781	77,98	54,59	263,20	1872,796	81,4838	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			16,51	27,14	56,07	1872,796	17,11	