

УТВЕРЖДАЮ



Директор

Т.Н. Брехова

ПРИКАЗ №

17/0

от

"30"

08

20

г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольную группу
муниципального общеобразовательного учреждения Красногуляевской средней школы
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--|---------------------------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 1 день | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| С6.2006 | 94 | Вермишель молочная | 200/5 | 6,58 | 9 | 26,12 | 187,04 | 0,04 | 0,15 | 0,9 | 103 | 0,4 |
| С6.2006 | 12 | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,14 | 0,32 | 5,8 | 96 | 0,2 |
| С6.2006 | 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | 0,03 | 0,01 | 0 | 9 | 0,3 |
| | | | | 13,72 | 21,56 | 65,57 | 485,7 | 0,21 | 0,48 | 6,7 | 208 | 0,9 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | |
| С6.2007 | 130,76 | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 69 | 0,02 | 0,02 | 10,5 | 2,1 | 1,96 |
| С6.2012 | 79 | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 12510% | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | 3,05 | 3,14 | 37,52 | 194,10 | 0,02 | 0,02 | 10,50 | 2,10 | 1,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| С6.2004 | 69.70 | Помидора соленая (свежая) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| С6.2004 | 47 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 8,8 | 6,85 | 22 | 180 | 0,21 | 0,18 | 6,1 | 37,11 | 2,24 |
| С6.2004 | 111 | Бефстроганов с отварной говядины | 80 | 17,28 | 14,1 | 1,78 | 203,43 | 0,03 | 0,02 | 0,3 | 34,8 | 1,13 |
| С6.2004 | 65 | Греча рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 0,06 | 0,07 | 0 | 24,93 | 2,4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|--|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Сб.2004 | 65 | Греча рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 0,06 | 0,07 | 0 | 24,93 | 2,4 |
| Сб.2006 | 14 | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 0,003 | 0,006 | 0,28 | 25 | 0,9 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 35 | 1,93 | 0,35 | 9,74 | 50,75 | 0,06 | 0,03 | 0 | 10,15 | 1,26 |
| | | | | 33,3 | 27,77 | 81,29 | 802,34 | 0,383 | 0,326 | 12,68 | 145,79 | 8,29 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------------------|-------|------------|------------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Сб.2004 | 120 | Маннe бeтoчки с пoвидлoм | 150 | 6,39 | 4,69 | 37,81 | 219 | 0,03 | 0,02 | 0,49 | 29,76 | 0,54 |
| Сб.2004 | 31 | Чай сладкий с лимоном | 200/5 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 0 | 0 | 2 | 2,35 | 0,09 |
| | | | | 6,43 | 4,69 | 49,94 | 266 | 0,03 | 0,02 | 2,49 | 32,11 | 0,63 |
| | | Итого за день | | 53,45 | 54,02 | 196,8 | 1554,04 | 0,623 | 0,826 | 21,87 | 385,9 | 9,82 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 1,1 | 1,1 | 4,0 | | | | | | |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|--|---------|-------|-------|-------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Сб.2006 | 92 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 182 | 0,4 |
| Сб.2006 | 6 | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 0,08 | 0,28 | 2,34 | 220 | 0,8 |
| Сб.2006 | 4 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40/5/12 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 183,7 | 0,12 | 0,09 | 0,31 | 232 | 0,9 |
| | | | | 18,53 | 27,53 | 65,8 | 586,26 | 0,24 | 0,57 | 3,55 | 634 | 2,1 |

Завтрак 2

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|---------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Сб.2004 | 21 | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 69 | 0,02 | 0,02 | 3 | 10,5 | 2,1 |
| Сб.2012 | 78 | Вафли | 20 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | или Фрукт | 100 | | | | | | | | | |
| | | | | 1,64 | 1,20 | 38,40 | 175,20 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|------|
| Сб.2004 | 117 | Суп картофельный мясной с крупой, со сметаной с крупой | 250 | 4,68 | 6,68 | 16,03 | 137,5 | 0,1 | 0,1 | 9,63 | 42,99 | 0,95 |
| Сб.2006 | 66 | Котлета мясная | 80 | 16,82 | 16,83 | 21,57 | 306,38 | 0,09 | 0,16 | 53,22 | 93 | 2,8 |
| Сб.2004 | 112 | Капуста тушеная | 150 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 0,05 | 0,03 | 18,3 | 83,07 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|--|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Сб.2004 | 97 | Напиток лимонный | 200 | 0,34 | 0,04 | 23,58 | 97,5 | 0,02 | 0,01 | 20 | 15,45 | 0,29 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,2 | 0,23 | 11,13 | 58 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 |
| | | | | 27,06 | 29,44 | 82,45 | 708,88 | 0,33 | 0,33 | 101,15 | 246,11 | 6,48 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2004 | 130 | Суфле куриное с отв. вермишелью | 60/120 | 19,7 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 0,1 | 0,2 | 0,15 | 36,96 | 1,4 |
| Сб.2006 | 8 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,1 | 44 | 53,06 | 0,0004 | 0,0006 | 6 | 12 | 0,5 |
| | 80 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 10 | | |
| | | | | 31,7 | 19,8 | 87,1 | 528,36 | 0,1004 | 0,2006 | 6,15 | 48,96 | 1,9 |
| | | Итого за день | | 77,29 | 76,77 | 235,35 | 1823,5 | 0,6704 | 1,1006 | 110,85 | 929,07 | 10,48 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 1,3 | 1,3 | 4,0 | | | | | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2006 | 96 | Каша молочная " Дружба" | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 0,1 | 0,1 | 1,95 | 182,3 | 0,5 |
| Сб.2006 | 12 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,14 | 0,32 | 5,8 | 96 | 0,2 |
| Сб.2006 | 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 \5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | 0,03 | 0,01 | 0 | 9 | 0,3 |
| | | | | 13,35 | 20,29 | 67,16 | 499,66 | 0,27 | 0,43 | 7,75 | 287,3 | 1 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | |
| к/к | 150 | Напиток кисломолочный | 150 | 5,08 | 5,6 | 7 | 103,25 | 0,05 | 0,3 | 1,23 | 210 | 0,19 |
| | 79 | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | | | 0 | | |
| | | | | 7,33 | 8,54 | 29,32 | 228,35 | 0,05 | 0,30 | 1,23 | 210,00 | 0,19 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2004 | 33 | Сельдь с луком репчатым | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 0,01 | 0,05 | 1 | 39,9 | 0,59 |
| Сб.2004 | 37 | Суп картоф. с мясом и клецками сметаной | 250/8 | 5,16 | 7,05 | 18,95 | 196,8 | 0,15 | 0,2 | 5,31 | 29,48 | 1,36 |
| Сб.2004 | 153 | Жаркое по домашнему | 220 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 227,27 | 0,13 | 0,03 | 8,17 | 59,04 | 0,97 |
| Сб.2006 | 14 | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 0,003 | 0,006 | 0,28 | 25 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|--|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------|
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 35 | 1,93 | 0,35 | 9,74 | 50,75 | 0,06 | 0,03 | 0 | 10,15 | 1,26 |
| | | | | 20,2 | 19,21 | 68,63 | 687,58 | 0,353 | 0,316 | 14,76 | 104,53 | 5,08 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2004 | 183 | Сырники творожные со сгущенным молоком | 120/20 | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 498,3 | 0,1 | 0,3 | 0,43 | 249,46 | 1,11 |
| Сб.2006 | 8 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 0,0004 | 0,0006 | 6 | 12 | 0,5 |
| | | Фрукт | 100 | | | | | | | | | |
| | | | | 23,2 | 15,79 | 54,2 | 551,36 | 0,1004 | 0,3006 | 6,43 | 261,46 | 1,61 |
| | | Итого за день | | 56,75 | 55,29 | 189,99 | 1738,6 | 0,7234 | 1,0466 | 28,94 | 653,29 | 7,69 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 1,2 | 1,2 | 4,0 | | | | | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2006 | 98 | Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,98 | 10,4 | 25 | 222,38 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184 | 1,5 |
| Сб.2006 | 6 | Какао с молоком | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 0,08 | 0,28 | 2,34 | 220 | 0,8 |
| Сб.2006 | 4 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 |
| | | | | 15,81 | 17,9 | 68,33 | 495,26 | 0,22 | 0,51 | 3,24 | 411,6 | 2,78 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | |
| 2007 | 130 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | | Вафли | 30 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106% | | | 0 | | |
| | | или Фрукт | 100 | | | | | | | | | |
| | | | | 1,74 | 1,18 | 41,38 | 83,86 | 0,02 | 0,02 | 3,60 | 12,60 | 2,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Сб.2004 | 101 | Салат " Свеколка" | 60 | 0,48 | 6,06 | 9,12 | 110,4 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 28,8 | 1,14 |
| Сб.2004 | 34 | Щи мясные со сметаной | 250/10 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 0,06 | 0,04 | 19,41 | 46,81 | 0,85 |
| Сб.2006 | 29 | Биточки мясные | 80 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 | 0,06 | 0,09 | 0,42 | 44,1 | 0,88 |
| Сб.2007 | 246 | Макароны отварные с маслом | 140 | 3,36 | 6,9 | 18,27 | 149,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8,18 | 0,55 |
| Сб.2004 | 7 | Соус красный | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,01 | 0,07 | 0 | 0 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|------|
| Сб.2004 | 97 | Напиток лимонный | 200 | 0,45 | 0,05 | 31,44 | 130 | 0,02 | 0,01 | 20 | 20,6 | 0,39 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 80 | 5 | 0,8 | 32,7 | 161,2 | 0,3 | 0 | 15,4 | 15,7 | 0 |
| | | | | 21,46 | 27,18 | 131,5 | 813,7 | 0,51 | 0,24 | 59,43 | 164,19 | 3,91 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|------|--------|------|
| Сб.2004 | 28 | Салат с зел горошком и м. р. | 70 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 | 0,09 | 0,1 | 0,3 | 55,05 | 0,46 |
| 2004 | 50 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 0,06 | 0,08 | 3,17 | 30,09 | 0,62 |
| Сб.2006 | 10 | Чай сладкий | 200 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 128 | 0,6 |
| | | | | 16,38 | 11,49 | 77,83 | 376,36 | 0,17 | 0,32 | 4,13 | 213,14 | 1,68 |
| | | Итого за день | | 53,65 | 56,57 | 277,66 | 1685,32 | 0,9 | 1,07 | 66,8 | 788,93 | 8,37 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 0,8 | 0,8 | 4,0 | | | | | | |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|---|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-----|-----|-----|
| Сб.2006 | 104 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 6,76 | 10,4 | 25,87 | 224,9 | 0,09 | 0,2 | 0,9 | 5 | 0,7 |
| Сб.2006 | 12 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,14 | 0,32 | 5,8 | 96 | 0,2 |
| Сб.2006 | 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 50/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | 0,03 | 0,01 | 0 | 9 | 0,3 |
| | | | | 13,9 | 22,96 | 65,32 | 523,56 | 0,26 | 0,53 | 6,7 | 110 | 1,2 |

Завтрак 2

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|--------|------|
| к/к | к/к | Йогурт | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 0,05 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| | | Печенье | 30 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 0,05 | 0,26 | 1,05 | 180,00 | 0,15 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|---|--------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|------|
| Сб.2004 | 24 | Салат из кукурузы (зел. горошка) с маслом растительным | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 0,05 | 0,04 | 3,2 | 12,3 | 0,4 |
| Сб.2004 | 70 | Суп картофельный с вермишелью | 250/10 | 4,5 | 4,1 | 24,72 | 163 | 0,09 | 0,06 | 9,95 | 47,51 | 1,64 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| 2008 | 75 | Ленивые голубцы | 220 | 16,08 | 16,1 | 20,5 | 319,43 | 0,088 | 0,154 | 50,9 | 88,5 | 2,68 |
| Сб.2006 | 16 | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 0,01 | 0,004 | 3,2 | 14 | 0,5 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 35 | 1,93 | 0,35 | 9,74 | 50,75 | 0,06 | 0,03 | 0 | 10,15 | 1,26 |
| | | | | 31,84 | 33,39 | 76,72 | 669,55 | 0,298 | 0,288 | 67,25 | 172,46 | 6,48 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|----------------------------------|-------|-------|------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|------|
| Сб.2004 | 66 | Омлет натуральный с маслом | 75/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 0,08 | 0,05 | 1,08 | 104,1 | 0,69 |
| Сб.2006 | 124 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 0 | 0 | 2 | 2,35 | 0,09 |
| | | | | 11,46 | 8,1 | 46,4 | 281 | 0,08 | 0,05 | 3,08 | 106,45 | 0,78 |
| | | Итого за день | | 57,2 | 64,5 | 188,5 | 1474,11 | 0,638 | 0,868 | 77,03 | 388,91 | 8,46 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 0,8 | 1,4 | 4,0 | | | | | | |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-----|--------|------|
| Сб.2006 | 102 | Каша гречневая молочная с | 200/5 | 6,97 | 10,4 | 25 | 222,4 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184 | 1,5 |
| Сб.2006 | 12 | Напиток кофейный с молоком | 150 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,14 | 0,32 | 5,8 | 96 | 0,3 |
| Сб.2006 | 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40/5 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,02 | 0,01 | 0 | 3,33 | 0,21 |
| | | | | 14,4 | 16,22 | 67,91 | 473,66 | 0,26 | 0,55 | 6,7 | 283,33 | 2,01 |

Завтрак 2

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|---------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| Сб.2007 | 130 | Сок фруктовый | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 64,4 | 0,01 | 0,01 | 2,8 | 9,8 | 1,96 |
| | | Вафли | 30 | | | | | | | | | |
| | | | | 0,70 | 0,14 | 14,14 | 64,40 | 0,01 | 0,01 | 2,80 | 9,80 | 1,96 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-----------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| Сб.2004 | 69 | Огурцы соленые (свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| Сб.2004 | 52 | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 | 0,26 | 0,36 | 8,35 | 25,5 | 1,42 |
| Сб.2004 | 35 | Гуляш из говядины | 80 | 6,75 | 8,55 | 2,78 | 185,4 | 0,05 | 0,03 | 0,9 | 4,26 | 0,21 |
| Сб.2007 | 448 | Рис отварной | 130 | 3,3 | 5,29 | 33,46 | 197,6 | 0,026 | 0,013 | 0 | 28,37 | 0,66 |
| Сб.2006 | 14 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 24,23 | 99 | 0 | 0 | 0,46 | 51,34 | 1,42 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-------------------------------------|----|-------|------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 80 | 4 | 0,6 | 25,4 | 122,4 | 0,2 | 0 | 10,8 | 11,4 | 0 |
| | | | | 19,54 | 22,8 | 112,09 | 775,8 | 0,556 | 0,423 | 26,51 | 134,67 | 4,07 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|---|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|--------|------|
| Сб.2004 | 78 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150 | 7,88 | 8,83 | 35,88 | 259 | 0,07 | 0,02 | 0,19 | 128,17 | 0,96 |
| Сб.2004 | 31 | Чай сладкий с лимоном | 200/5 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 0 | 0 | 2 | 2,35 | 0,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 19,3 | 8,83 | 48,01 | 306 | 0,07 | 0,02 | 2,19 | 130,52 | 1,05 |
| | | Итого за день | | 53,24 | 47,85 | 228,01 | 1555,46 | 0,886 | 0,993 | 35,4 | 548,52 | 7,13 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 0,9 | 0,8 | 4,0 | | | | | | |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|-----|
| Сб.2006 | 92 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 182 | 0,4 |
| Сб.2006 | 6 | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 0,08 | 0,28 | 2,34 | 220 | 0,8 |
| Сб.2006 | 4 | Бутиерброд с маслом сливочным и сыром | 40/5 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 185,7 | 0,12 | 0,09 | 0,31 | 232 | 0,9 |
| | | | | 18,53 | 27,53 | 65,8 | 588,26 | 0,24 | 0,57 | 3,55 | 634 | 2,1 |

Завтрак 2

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|---------------|-----|------|------|------|--------|------|------|------|--------|------|
| Сб.2004 | 21 | Сок фруктовый | 180 | 5,08 | 5,6 | 7 | 103,25 | 0,05 | 0,3 | 1,23 | 210 | 0,18 |
| | | Печенье | | | | | | | | | | |
| | | | | 5,08 | 5,60 | 7,00 | 103,25 | 0,05 | 0,30 | 1,23 | 210,00 | 0,18 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|---------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| Сб.2007 | 11 | Салат из свежей (квашеной) капусты | 60 | 0,99 | 4,25 | 2,95 | 54,46 | 0,018 | 0,024 | 15,46 | 27,94 | 0,35 |
| Сб.2004 | 57 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 5,2 | 7,1 | 19,09 | 169,09 | 0,15 | 0,2 | 5,35 | 29,7 | 1,37 |
| Сб.2006 | 72 | Шницель мясной | 80 | 11,1 | 10,42 | 4,28 | 155,4 | 0,05 | 0,09 | 0,67 | 10 | 1,6 |
| 2004 | 64 | Горошница | 150 | 6,3 | 3,5 | 18,8 | 170 | 0,15 | 0,2 | 0 | 64,62 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Сб.2004 | 97 | Напиток лимонный | 200 | 0,45 | 0,05 | 31,44 | 130 | 0,02 | 0,01 | 20 | 20,6 | 0,39 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 80 | 4 | 0,6 | 25,4 | 122,4 | 0,2 | 0 | 10,8 | 11,4 | 0 |
| | | | | 28,04 | 25,92 | 101,96 | 801,35 | 0,588 | 0,524 | 52,28 | 164,26 | 4,71 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|------|
| 2004 | 55 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1 |
| 2004 | 130 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 0,0001 | 0,0006 | 6 | 12 | 0,5 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | | | | | | | | |
| | | Фрукт | 100 | | | | | | | | | |
| | | | | 17,1 | 7,7 | 14,3 | 116,06 | 0,0301 | 0,1806 | 6 | 34 | 1,5 |
| | | Итого за день | | 63,67 | 61,15 | 182,06 | 1505,67 | 0,8581 | 1,2746 | 61,83 | 832,26 | 8,31 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 1,4 | 1,3 | 4,0 | | | | | | |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|------------------------------|------|------|-------|-------|--------|------|------|-----|-----|-----|
| Сб.2006 | 92 | Каша молочная манная | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 182 | 0,4 |
| Сб.2006 | 12 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,14 | 0,32 | 5,8 | 96 | 0,2 |
| Сб.2006 | 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | 0,03 | 0,01 | 0 | 9 | 0,3 |
| | | | | 13 | 22,51 | 66,25 | 520,04 | 0,21 | 0,53 | 6,7 | 287 | 0,9 |

Завтрак 2

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|
| | | Напиток кисломолочный | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,6 | 69 | 0,02 | 0,02 | 3 | 10,5 | 2,1 |
| | | вафли | 30 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106% | | | 0 | | |
| | | | | 1,64 | 1,20 | 38,80 | 70,06 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|------|
| Сб.2004 | 33 | Салат из соленых огурцов | 50 | 0,5 | 4,02 | 2,23 | 45,3 | 0,02 | 0,02 | 0,59 | 13,89 | 0,53 |
| 2005 | 18 | Суп шахтерский со сметаной | 250/10 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 0,15 | 0,04 | 7,87 | 26,5 | 1,21 |
| Сб.2006 | 68/19 | Овощное рагу с мясом | 220 | 15,83 | 17,93 | 14,85 | 190,13 | 0,09 | 0,12 | 8,4 | 96,4 | 1,05 |
| Сб.2006 | 14 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 0,003 | 0,006 | 0,28 | 25 | 0,9 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|------|------|-------|--------|-------|
| Сб.2004 | 28 | Винегрет | 60 | 0,96 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | 0,04 | 0,03 | 6,6 | 16,02 | 5,4 |
| Сб.2008 | 435 | Раба, припущенная в молоке | 80 | 10,76 | 6,55 | 47,93 | 112 | 0,07 | 0,06 | 0,57 | 41,44 | 0,52 |
| к/к | к/к | чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 0 | 0 | 0,35 | 0,06 |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | |
| | | | | 11,72 | 9,66 | 64,95 | 209,91 | 0,11 | 0,09 | 7,17 | 57,81 | 5,98 |
| | | Итого за день | | 59,31 | 55,99 | 223,3 | 1461,93 | 0,73 | 0,76 | 52,07 | 804,08 | 11,12 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 1,1 | 1,0 | 4,0 | | | | | | |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-----|
| 2004 | 14 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 200/5 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 0,1 | 0,1 | 1,95 | 182,3 | 0,5 |
| Сб.2008 | 12 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,14 | 0,32 | 5,8 | 96 | 0,2 |
| Сб.2006 | 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 50/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | 0,03 | 0,01 | 0 | 9 | 0,3 |
| | | | | 16,37 | 20,29 | 67,16 | 499,66 | 0,27 | 0,43 | 7,75 | 287,3 | 1 |

Завтрак 2

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-----------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|-------|------|
| Сб.2007 | 130 | Кисломолочный продукт | 140 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 0,06 | 0,05 | 1,19 | 18,82 | 0,44 |
| | | Вафли | 30 | | | | | | | | | |
| | | | | 4,06 | 4,48 | 5,60 | 82,60 | 0,06 | 0,05 | 1,19 | 18,82 | 0,44 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|------|
| Сб.2004 | 24 | Салат их свеклы с изюмом | 60 | 0,83 | 3,31 | 6,23 | 58,09 | 0,01 | 0,018 | 2,49 | 21,76 | 0,94 |
| Сб.2004 | 25 | Рассольник со сметаной | 250/5 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 0,11 | 0,07 | 8,2 | 29,69 | 1,07 |
| Сб.2006 | 66 | Биточки мясные | 70 | 16,82 | 16,83 | 21,57 | 306,38 | 0,09 | 0,16 | 53,22 | 93 | 2,8 |
| 2004 | 8 | Картофельное пюре | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 0,14 | 0,1 | 17,95 | 46,18 | 1,06 |
| Сб.2006 | 16 | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 0,01 | 0,004 | 3,2 | 14 | 0,5 |
| к/к | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 80 | 4 | 0,6 | 25,4 | 122,4 | 0,2 | 0 | 10,8 | 11,4 | 0 |
| | | | | 36,56 | 40,9 | 110,05 | 843,24 | 0,56 | 0,352 | 95,86 | 216,03 | 6,37 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|------|
| | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 55 | Блинчики с джемом | 75/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 0,08 | 0,05 | 1,03 | 104,1 | 0,69 |
| Сб.2004 | 31 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 0,2 |
| | | | | 12,04 | 13,1 | 43,91 | 342 | | | | | |
| | | Итого за день | | 64,97 | 74,29 | 221,12 | 1684,9 | 0,83 | 0,782 | 103,61 | 503,33 | 7,37 |
| | | среднедневная сбалансированность | | 1,0 | 1,0 | 4,0 | | | | | | |
| | | Итого за 10 дней | | 597,8 | 614,4 | 2156,8 | 16160,3 | | | | | |
| | | В среднем за 1 день | | 59,8 | 61,4 | 215,7 | 1616,0 | | | | | |

* с учетом сезонных овощей