

Заведующий МАДОУ № 43



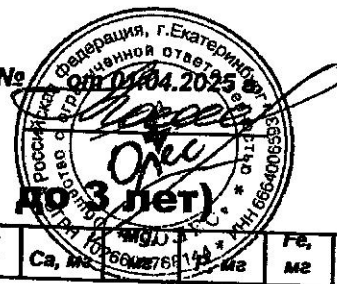
Управляющий ООО «ОПТ»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ
(Ясельная группа) в детских дошкольных
учреждениях**

Утверждено приказом №
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васьков



МЕНЮ для дошкольного возраста (от 1 до 3 лет)

№ п.	Наименование блюд	Выход, г	Белки г	Жиры г	Угл.,г	Кал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se,мг	
1 день понедельник																			
Завтрак																			
	Каша ячневая молочная со слив маслом	130	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	0,000	
	Итого за приём пищи	345	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	0,000	
Обед																			
	Салат из капусты с кукурузой	30	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	0,000	
	Суп гороховый с гречками 150\5	155	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 мясные 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	110	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,98	6,37	3,50	0,40	65,00	0,65	0,00	0,000
	Компот из смеси сухофруктов	150	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	0,000	
	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	0,000	
	Итого за приём пищи	595,00	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	8,40	0,70	23,00	0,40	17,30	0,00	0,00	0,009
	Чай с сахаром	150	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	0,000	
	Итого за приём пищи	320,00	7,6	15,0	63,6	482,2	0,2	13,0	1,0	0,8	0,2	208,4	46,3	70,0	1,5	113,8	8,0	0,0	0,009
	Итого за день	1360	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 с рисом со сгущенным молоком 130\10	140	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	350	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																			
Сок	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																			
Уха рыбацкая/горошек консервированный 150\10	160	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 соусе 50\20	70	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	110	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	150	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	540	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																			
Сельдь соленая/картофель отварной	160	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	50	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	150	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	370,00	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	130	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	350	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																			
	Яблоки свежие	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																			
	Салат из свежих овощей	30	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 150\5	155	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 курой	150	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	
	Компот из свежих яблок	150	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	535,00	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																			
	Рагу из овощей	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	
	Манник	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	150	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	0,00	0,000	
	Итого за приём пищи	270	14,5	10,9	85,1	508,9	0,1	1,9	2,5	1,6	0,12	176,4	3,9	42,0	1,6	0,5	11,6	0,0	0,008	
	Итого за день	1295	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																			
	Яйцо отварное	25	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	
	Каша манная молочная	130	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	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	0,0	
	II завтрак																			
	Сок	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																			
	Салат из капусты с морковью	30	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	150	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 50\20	70	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	110	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	150	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	560	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																			
	Суп молочный	130	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
	Ватрушка с творогом	50	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	150	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	310	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	1325	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	130	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	350	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																			
	Йогурт питьевой	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 крестьянский (без крупы) со сметаной	155	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
	Гуляш из отварного мяса свинины свинины /салат из моркови с яблоком 60\30	60\30	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
	Пюре картофельное	110	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
	Компот из свежих яблок	150	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	520	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																			
	Каша гречневая молочная	130	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	30	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	150	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	290	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	1260	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	130	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	350	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	0,00
-----------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Обед

Огурец консервированный	10	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 150\5	155	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	150	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	150	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	545	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	150	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	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
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	310	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	1305	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
Яйцо отварное	25	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
Каша ячневая молочная	130	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,96	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
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	370	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																			
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	0,012	
Обед																			
Салат из отварной свеклы	30	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	150	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 50/20	70	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	110	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	150	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	560	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	
Пирожок печеный с печенью и рисом	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	150	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	0,00	
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	0,00	
Итого за приём пищи	290	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	1305	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																			
Батон с маслом сливочным 30/5	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	
Каша манная молочная	130	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	
Чай с сахаром	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	345	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																			
Яблоко свежее	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																			
Салат из капусты с морковью	30	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	
Борщ со сметаной 150\5	155	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	
Каша Царская с курой	150	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	
Компот из кураги	150	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	
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	535	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																			
Макароны запечённые с яйцом	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	
Молоко кипячёное	150	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	
Пирожок печеный с капустой	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	
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	260	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	1240	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																			
Каша рисовая молочная со слив маслом	130	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	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 какао 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	345	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																			
Сок	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																			
Кукуруза консервированная	10	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	
Рассольник со сметаной 150\5	155	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	
Бигус с курицей	150	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	150	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	515	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	50	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	
Омлет натуральный	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	150	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	310	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	1290	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 пшениная молочная с маслом	130	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	350	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																			

[illegible]