

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №27 «ОГОНЁК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ
ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №27

Подоплелова Л.В.



**ОСНОВНОЕ
10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ЛЕТО 2025гг.
с пребывание детей 10,5 часов.**

Составила диетсестра: Борисова Т.Н.

Меню летнее сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	3,65	12,38	99,78	92
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	50,4	1004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,61	11,88	82,13	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,40	7,13	39,68	310,91	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	7,30	31,11	399.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	7,30	31,11	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
	Суп из овощей	180	7,40	3,46	19,96	137,99	110
	Котлеты рубленые мясные	80	11,60	13,78	7,76	198,61	282
	Каша вязкая (Артек)	130	3,99	0,35	22,16	102,01	168.16
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	376
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	26,19	21,08	76,21	583,91	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,85	15,84	1,78	184,71	215
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		312	11,33	16,14	23,47	283,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1449	47,42	44,35	146,66	1209,51	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с Геркулес	150	4,17	4,11	11,82	101,42	94
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,65	6,57	15,80	141,68	3
	Какао с молоком	180	3,64	3,02	12,65	91,89	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12,46	13,70	40,27	334,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи свежие	50	0,36	0,05	1,12	6,3	1006
	Борщ зеленый	200	2,18	6,18	9,50	102,94	65
	Котлеты рыбные любительские	80	11,53	5,70	5,50	118,48	256
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	318
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кисель из сока натурального	180	0,05	0,05	23,98	96,1	382
ИТОГО ЗА ОБЕД		727	21,79	17,04	89,96	597,72	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	14,12	10,34	14,58	207,62	230
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,22	351
	Чай с вареньем, джемом, медом и повидлом	180	0,11	0,00	0,02	1,08	392.3
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		297	14,52	11,02	16,59	223,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1499	49,17	42,16	156,62	1203,63	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	200	5,92	5,26	19,00	147,7	94
	Бутерброд с маслом	35	2,41	2,99	14,44	88,31	1
	Чай с молоком	180	2,74	2,25	11,52	77,04	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,07	10,50	44,96	313,05	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	100	2,90	2,50	4,00	53	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	3,05	5,30	51,7	20
	Суп картофельный с клецками	200	4,78	5,86	8,96	107,82	85
	Плов из птицы	180	27,34	29,32	27,00	481,61	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	15,88	78,41	398
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		687	38,34	39,22	83,99	851,09	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,84	198	206
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,40	30,51	393
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,4	702.5
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		352	10,03	9,67	46,12	311,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1554	62,34	61,89	179,07	1529,05	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	5,06	19,48	147,7	93
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,61	11,88	82,13	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,14	12,16	46,84	341,43	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи свежие	50	0,36	0,05	1,12	6,3	1006
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,94	6,12	13,66	134	83
	Шницель рыбный натуральный	80	10,98	6,74	1,41	110,07	258
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	372
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД		707	24,88	17,95	71,47	545,08
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	130	15,09	11,52	19,60	240,79	236
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25,14	350
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		342	15,82	13,09	28,93	294,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1564	52,24	43,60	157,04	1227,81	
День 5							

ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	150	3,74	3,78	11,86	97	94
	Бутерброд с сыром	40	4,20	6,12	12,94	123,56	3
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	13,41	14,78	33,87	322,57	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	100	2,90	2,50	4,00	53	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,44	5,02	33,38	208	165
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,65	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,49	2,03	8,50	66,8	84
	Тефтели мясные (1-й вариант)	160	10,94	13,01	11,44	204,75	286
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	376
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		767	27,11	23,85	91,15	682,05	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,34	1,55	21,86	114,23	454.1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399.4
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		242	4,24	1,55	40,04	190,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	47,66	42,68	169,06	1247,85	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	3,65	12,38	99,78	92
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Повидло	20	0,08	0,00	13,00	40	358.1
	Чай с молоком	180	2,74	2,25	11,52	77,04	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,27	6,77	52,32	295,42	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	16,67	399.8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,00	0,10	2,90	16,67	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
	Суп из овощей	180	7,40	3,46	19,96	137,99	110
	Котлеты рубленые мясные	80	11,60	13,78	7,76	198,61	282
	Каша вязкая (Артек)	130	3,99	0,35	22,16	102,01	168.16
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	15,88	78,41	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	26,75	21,33	82,30	625,02	
ПОЛДНИК	Драчена	85	9,57	14,66	5,35	191,87	228
	Бутерброд с маслом	35	2,41	2,99	14,44	88,31	1
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,40	30,51	393
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		302	12,14	17,65	27,19	310,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	49,16	45,85	164,71	1247,8	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с Геркулес	150	4,17	4,11	11,82	101,42	94
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Какао с молоком	180	3,64	3,02	12,65	91,89	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,10	11,62	39,95	304,91	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи свежие	50	0,36	0,05	1,12	6,3	1006
	Борщ зеленый	200	2,18	6,18	9,50	102,94	65
	Печень по-строгановски	80	19,82	13,66	3,32	215,38	93
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	158,77	205
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	372
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		727	32,85	24,16	78,06	659,15	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	13,26	11,35	14,92	270,28	231
	Повидло	20	0,08	0,00	13,00	40	358.1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		302	13,45	11,35	35,12	338,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	56,80	47,53	162,93	1349,71	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (с сахаром)	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266a
	Бутерброд с маслом	35	2,41	2,99	14,44	88,31	1
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,4	702.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	14,64	21,49	63,45	499,92	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	100	2,90	2,50	4,00	53	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Овощи свежие	50	0,36	0,05	1,12	6,3	1006
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,96	2,28	8,32	84,16	82
	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112,65	336
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,33	13,13	8,30	197,62	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	376
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		727	22,60	21,06	68,53	569,58	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,79	8,62	44,73	277,42	469
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		352	6,24	9,04	64,00	362,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	46,38	54,09	199,98	1484,81	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречкой	150	4,57	3,95	13,11	106,69	94
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,65	6,57	15,80	141,68	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,61	11,88	82,13	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12,17	13,13	40,79	330,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	3,05	5,30	51,7	20

	Суп гороховый со сметаной	180	4,14	4,61	12,04	106,6	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,87	0,24	11,41	55,23	115
	Рыба припущенная	70	12,30	0,70	0,18	56,48	245
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Кисель из сока натурального	180	0,05	0,05	23,98	96,1	382
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	24,25	13,25	82,99	546,11	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	10,89	9,13	11,57	218,81	237
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,22	351
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,40	30,51	393
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		297	11,34	9,81	20,96	264,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	48,16	36,59	154,54	1188,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	150	3,74	3,78	11,86	97	94
	Бутерброд с маслом	35	2,41	2,99	14,44	88,31	1
	Какао с молоком	180	3,64	3,02	12,65	91,89	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,79	9,79	38,95	277,2	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	100	2,90	2,50	4,00	53	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Овощи свежие	50	0,36	0,05	1,12	6,3	1006
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,85	4,28	8,84	81,97	59
	Биточки рубленые мясные	80	11,60	13,78	7,76	198,61	282
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,44	5,02	33,38	208	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	61,05	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		687	26,11	23,87	87,74	663,73	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	8,22	10,14	58,95	357,28	467
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399.4
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		282	9,12	10,14	77,13	433,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	47,92	46,30	207,82	1427,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14970	507,25	465,04	1698,43	13115,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1497	50,73	46,50	169,84	1311,55	

Меню летнее ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	3,65	12,38	99,78	92
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	25,2	1004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,61	11,88	82,13	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,40	7,13	39,68	285,71	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	7,30	31,11	399.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	7,30	31,11	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Суп из овощей	180	7,40	3,46	19,96	137,99	110
	Котлеты рубленные мясные	60	8,70	10,34	5,82	148,96	282
	Каша вязкая (Артек)	120	3,68	0,32	20,46	94,16	168.16
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	22,38	16,92	69,39	505,47	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,85	15,84	1,78	184,71	215
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		297	10,15	15,99	16,22	248,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1377	42,43	40,04	132,59	1070,62	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с Геркулес	150	4,17	4,11	11,82	101,42	94
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,65	6,57	15,80	141,68	3
	Какао с молоком	180	3,64	3,02	12,65	91,89	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12,46	13,70	40,27	334,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи свежие	40	0,29	0,04	0,90	5,04	1006
	Борщ зеленый	180	1,96	5,56	8,55	92,65	65
	Котлеты рыбные любительские	60	8,65	4,28	4,12	88,86	256
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	318
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Кисель из сока натурального	180	0,05	0,05	23,98	96,1	382
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	16,41	13,90	73,22	481,28	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	130	18,36	13,44	18,95	269,91	230
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Чай с вареньем, джемом, медом и повидлом	180	0,11	0,00	0,02	1,08	392.3
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		342	19,05	14,80	22,95	301,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	48,32	42,80	146,24	1164,71	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	150	4,44	3,95	14,25	110,77	94
	Бутерброд с маслом	35	2,41	2,99	14,44	88,31	1
	Чай с молоком	180	2,74	2,25	11,52	77,04	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,59	9,19	40,21	276,12	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	100	2,90	2,50	4,00	53	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,53	2,03	3,54	34,46	20
	Суп картофельный с клецками	180	4,30	5,27	8,06	97,04	85
	Плов из птицы	160	24,30	26,06	24,00	428,1	304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	15,88	78,41	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	32,91	34,12	68,74	722,76	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	130	7,25	6,68	20,66	171,6	206
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,4	702.5
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,40	30,51	393
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		332	8,91	8,64	42,94	285,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	54,31	54,45	155,89	1337,39	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,43	3,79	14,61	110,77	93
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,61	11,88	82,13	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,67	10,89	41,97	304,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи свежие	40	0,29	0,04	0,90	5,04	1006
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,35	5,51	12,29	120,6	83
	Шницель рыбный натуральный	60	8,23	5,06	1,06	82,55	258
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	321
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	19,63	15,10	58,58	446,95	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	130	15,09	11,52	19,60	240,79	236
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	12,57	350
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		327	15,51	12,31	27,86	281,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1417	45,21	38,70	138,21	1080,18	

День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	150	3,74	3,78	11,86	97	94
	Бутерброд с сыром	40	4,20	6,12	12,94	123,56	3
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	13,41	14,78	33,87	322,57	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	100	2,90	2,50	4,00	53	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,44	0,95	26,92	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,49	2,03	8,50	66,8	84
	Тефтели мясные (1-й вариант)	120	8,21	9,76	8,58	153,56	286
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,86	4,63	30,82	192	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	22,08	19,37	75,90	561,33	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,34	1,55	21,86	114,23	454,1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		242	4,24	1,55	40,04	190,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	42,63	38,20	153,81	1127,13	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	3,65	12,38	99,78	92
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Повидло	15	0,06	0,00	9,75	30	358,1
	Чай с молоком	180	2,74	2,25	11,52	77,04	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	9,25	6,77	49,07	285,42	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	16,67	399,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,00	0,10	2,90	16,67	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Суп из овощей	180	7,40	3,46	19,96	137,99	110
	Котлеты рубленые мясные	60	8,70	10,34	5,82	148,96	282
	Каша вязкая (Артек)	120	3,68	0,32	20,46	94,16	168,16
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	15,88	78,41	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	22,94	17,17	75,48	546,58	
ПОЛДНИК	Драчена	85	9,57	14,66	5,35	191,87	228
	Бутерброд с маслом	35	2,41	2,99	14,44	88,31	1
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,40	30,51	393
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		302	12,14	17,65	27,19	310,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	45,33	41,69	154,64	1159,36	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с Геркулес	150	4,17	4,11	11,82	101,42	94
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33	6

	Какао с молоком	180	3,64	3,02	12,65	91,89	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,10	11,62	39,95	304,91	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи свежие	40	0,29	0,04	0,90	5,04	1006
	Борщ зеленый	180	1,96	5,56	8,55	92,65	65
	Печень по-строгановски	60	14,86	10,25	2,49	161,54	93
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	205
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	24,85	19,21	61,16	515,21	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	13,26	11,35	14,92	270,28	231
	Повидло	15	0,06	0,00	9,75	30	358.1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,20	28,37	392.2
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		297	13,43	11,35	31,87	328,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	48,78	42,58	142,78	1195,77	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (с сахаром)	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266a
	Бутерброд с маслом	35	2,41	2,99	14,44	88,31	1
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,4	702.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	13,33	18,57	57,18	443,37	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	100	2,90	2,50	4,00	53	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Овощи свежие	40	0,29	0,04	0,90	5,04	1006
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,76	2,05	7,49	75,74	82
	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	336
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,25	9,85	6,23	148,21	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	16,99	16,34	52,99	441,16	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,79	8,62	44,73	277,42	469
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	170	0,05	0,02	8,94	35,78	392
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		342	6,24	9,04	63,47	360,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	39,46	46,45	177,64	1297,73	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречкой	150	4,57	3,95	13,11	106,69	94
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,65	6,57	15,80	141,68	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,61	11,88	82,13	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12,17	13,13	40,79	330,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,53	2,03	3,54	34,46	20
	Суп гороховый со сметаной	180	4,14	4,61	12,04	106,6	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24	0,16	7,61	36,82	115
	Рыба припущенная	60	10,54	0,60	0,16	48,41	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	321
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Кисель из сока натурального	180	0,05	0,05	23,98	96,1	382
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	20,93	11,65	73,71	481,69	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	10,89	9,13	11,57	218,81	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,40	30,51	393
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		312	11,63	10,49	22,95	279,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	45,13	35,67	147,25	1138,96	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	150	3,74	3,78	11,86	97	94
	Бутерброд с маслом	35	2,41	2,99	14,44	88,31	1
	Какао с молоком	180	3,64	3,02	12,65	91,89	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,79	9,79	38,95	277,2	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	100	2,90	2,50	4,00	53	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Овощи свежие	40	0,29	0,04	0,90	5,04	1006
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,85	4,28	8,84	81,97	59
	Биточки рубленые мясные	60	8,70	10,34	5,82	148,96	282
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,86	4,63	30,82	192	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	20,92	19,80	73,43	550,02	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	8,22	10,14	58,95	357,28	467
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399.4
	Соль (на весь день)	2	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		282	9,12	10,14	77,13	433,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1372	42,73	42,23	193,51	1313,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14040	454,33	422,81	1542,56	11885,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1404	45,43	42,28	154,26	1188,53	