

«Образовательный комплекс №23» Центр развития ребёнка- детский сад №7

ПРИМЕРНОЕ

10 дневное меню
(пробывание 12 часов)

Возрастная категория:

1.5 -3 лет

3-7 лет



Заместитель

директора
Верждаю

М.А. Марева Е.А.
01.10.2025г.

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак 1		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
№76 2010г.	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/200	5,7/6,3	2,2/2,4	21,3/23,7	128/143	0,09/0,1	0,2/0,22	0,5/0,6	137/152	0,42/0,47
№96 2010г.	Чай с сахаром	180/200	-	-	5,4/7,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	35/40	0,9/1,8	1,2/2,4	8,9/17,8	50/100	0,01/0,02	0,006/0,01	0	3,5/7,0	0,25/0,5
№23 1997г.	Сыр порционный	15/20	2,6/3,9	2,6/3,9	0	34/52	0,03/0,04	0,03/0,04	0,08/0,12	100/150	0,1/0,15
Итого за завтрак 1			12/15,4	9/12,3	48,9/63,6	326/431	0,15/0,18	0,35/0,41	0,88/1,12	337/424	1,37/1,82
Завтрак 2											
	Кефир	156/200	4,5/5,4	3,9/4,7	7,5/9,0	85,0/102	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,15/0,18
	Печенье	20/30	1,8	1,4	22,5	110	0,02	0	0	0	0,2
Итого за завтрак 2			6,3/7,2	5,3/6,1	30/31,5	195/212	0,08/0,09	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,35/0,38
Обед											
№12, 17 2010г.	Суп картофельный с мясом и крупой	180/200	5,5/8,0	5,7/8,4	6,72/8,9	195/216	0,06/0,08	0,08/0,1	22,0/30,7	45,5/63,5	0,8/1,1
№71 2010г.	Биточки паровые	60/70	11,6/12,9	9,5/10,8	10,3/13,0	122/164	0,045/0,05	0,05/0,06	0,5/0,6	11/13,2	1,15/1,38
№4,73 2010г.	Капуста тушеная	130/150	4,4/5,1	5,6/6,4	23,2/26,8	165/190	0,06/0,07	0,02/0,03	1,9/2,2	26/30	0,9/1,0
№91 2010г.	Компот из смеси сухофруктов с шиповником	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	117/130	0,02	0,02	35/50	20/22	0,5/0,6
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед			23,6/30,9	22,2/28,4	79,9/94,0	629/787	0,26/0,33	0,23/0,3	59,4/83,5	118/149	5,5/6,8
Уплотненный Полдник											
№103 -2010	Яблоко	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2

№25 2010	Каша рисовая молочная	150/200	5,2/6,1	2,9/4,2	18,9/23,7	148/160	0,06/0,08	0,31/0,39	0,48/0,6	188/235	0,84/1,0
№98 2010г.	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,1/4,4	3,8/4,3	25,4/27,8	157/164	0	0,22/0,3	0,18/0,2	1,8/2	
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за углеотненный полдник			24,0/30,6	13,8/17,2	75,9/99,8	498/649	0,13/0,17	0,34/0,43	1,38/2,0	207/260	2,5/3,2
Всего за день			65,9/83,5	50,7/64,4	247/299	1695/2126	0,65/0,8	1,2/1,45	75,7/99,1	867/1076	11,9/14,4

ВТОРНИК

Завтрак 1			Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№31 2010г.	Каша гречневая молочная жидкая	150/200	5,9/6,6	3,1/3,4	30,2/33,6	172/192	0,11/0,12	0,14/0,16	1,3/1,4	124/138	0,9/1,0
№97 2010	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,1/4,4	3,8/4,3	25,4/27,8	157/164	0	0,16/0,19	1,7/2,0	135/162	0,15/0,18
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
	Масло сливочное порционное	7/10	0,07/0,1	5,8/8,3	0,07/0,1	52/75	0	0,22/0,3	0,18/0,2	1,8/2	
Итого за завтрак 1			11,7/13,7	12,2/15,7	62,8/73,4	412/496	0,22/0,26	0,34/0,4	3,0/3,4	278/318	2,6/3,13
Завтрак 2											
-	Кисломолочный напиток	150/180	5,1/6,1	3,8/4,5	8,2/9,9	91,5/110	0,36/0,43	0,3/0,36	1,0/1,3	162/194	0,15/0,18
Итого за завтрак 2			5,1/6,1	3,8/4,5	8,2/9,9	91,5/110	0,36/0,43	0,3/0,36	1,0/1,3	162/194	0,15/0,18
Обед											
№10, 17 2010	Суп гороховый с мясом	180/200 15/20	2,9/4,0 2,9/3,9	2,2/3,0 2,3/3,1	12,1/16,7 0,12/0,16	73,8/102 34,3/45,8	0,04/0,05 0,01/0,02	0,02/0,03 0,03/0,04	0,72/1,0 0,15/0,2	23,4/32,5 2,4/3,2	0,18/0,25 0,48/0,64
№55 2010г ТК	Мясная котлета	70/80	8,7/9,9	12,8/13,3	9,5/11,1	193/199	0,05/0,06	0,06/0,07	0,24/0,28	32/37	0,48/0,56
№78 2010	Пиоре картофельное	150/160	2,8/3,4	6,2/7,2	12,8/14,7	130/149	42/50	1,1/1,3	0,06/0,1	0,06/0,1	10,8/12,5
№94 2010	Напиток из брусники	180/200	0,41/0,47	0,23/0,26	26,8/30	111/126	11,6/13,6	0,84/0,96	0,01/0,02	0,01	2,3/2,6
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95

Итого за обед			19,3/24,0	14,2/17,5	74,6/89,4	512/619	53,8/63,8	2,1/2,4	1,2/1,6	71,9/90,3	15,8/18,5
Уплотненный Полдник											
№103 2010	Сок Яблочный	150/180	0,45/0,54	0,3/0,36	24,5/29,3	105/126	0,03/0,04	0,02	3,0/3,6	30/36	0,6/0,7
	Сушка	15/20	1,2	9,2	18,7	163	0,02	0	0	2,4	2,4
№46 2010	Запеканка творожная с джемом	130/150	38/40	29,6/30,7	56/70	524/555	64/80	1,6/2	0,04/0,05	0,3/0,39	0,16/0,2
		30/40	-	-	20,2/27	101,5/135	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180/200	-	-	5,4/7,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40/50	2,61/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за уплотненный полдник			14,3/18,1	11,8/14,9	52,2/64,7	369/396	64,2/80	1,7/2,14	90,0/100	47,3/57,6	2,4/2,94
Всего за день			52,1/63,6	51,5/62,2	241/285	1653/1910	119/145	4,46/5,32	101/113	867/1014	24/27,9

СРЕДА

Завтрак 1											
№38 2010	Каша молочная жидкая пшеничная	150/200	5,7/6,2	4,9/5,9	20,8/23,2	144/164	0,05/0,06	0,14/0,16	1,3/1,4	130/144	0,36/0,4
№102 2010	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,1/4,4	3,8/4,3	25,4/27,8	157/164	0	0,16/0,19	1,7/2,0	135/162	0,15/0,18
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
№22 1997г.	Масло сливочное порционное	7/10	0,07/0,1	5,8/8,3	0,07/0,1	52/75	0	0,007/0,01	-	0,7/1,0	-
Итого за завтрак 1			12,3/14	15,1/19,2	55/67,2	408/484	0,17/0,21	0,38/0,43	3,1/3,4	312/348	2,8/3,35
Завтрак 2											
	Кисломолочный напиток	150/180	4,5/5,4	3,9/4,7	7,5/9,0	85,0/102	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,15/0,18
	Печенье	1шт	0,9	1,2	8,9	50	0,01	0,006	0	3,5	0,25
Итого за завтрак 2			5,4/6,3	5,1/5,9	16,4/17,9	135/152	0,07/0,08	0,25/0,29	2,1/2,5	192/231	0,4/0,43
Обед											
№174 2010	Суп вермишелевый с мясом	180/200	1,35/1,99	2,0/2,8	1,0/1,47	29,5/41	0,02/0,03	0,04/0,06	1,23/1,71	14/19,5	0
№49 2010	Рыба запеченная	80/90	19,2/20,8	3,5/5,1	3,1/3,5	116/142	0,04/0,05	0,14/0,15	1,7/1,9	53/60	1,0/1,2
№80 2010г.	Рис отварной с маслом	130/150	5,9/6,9	5,2/6,0	32,7/37,7	210/242	0,18/0,21	0,08/0,1	-	18/21	3,9/4,5

№90 2010г.	Компот из сухофруктов	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	117/130	0,02	0,02	35/50	20/22	0,5/0,6
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед			32,8/37,6	23,2/26,0	99,2/117,2	750/880	0,37/0,45	0,32/0,38	37,1/54	129/153	7,4/8,8
Уплотненный полдник											
№ 103- 2010г.	Яблоко	1шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
№287 1997г.	Рагу овощное с мясом	150/200	5,8/6,2	12,0/12,6	30,1/31,7	210/237,5	54/63	0,8/0,9	0,11/0,13	0,09/0,11	4/4,6
№96 2010г.	Чай сладкий	180/200	-	-	5,4/7,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за ужин			8,8/9,9	12,9/13,6	58,6/55,8	280/324,5	54,1/63,1	0,87/0,99	2,9/3,6	29,3/38,7	6,3/7,5
Всего за день			61,8/71,4	54,9/65,6	247/285	1770/2059	54,8/64	1,9/2,2	65,2/83,5	678/787	18,1/21,3

ЧЕТВЕРГ

Завтрак 1											
№ 34 2010г.	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес»	150/200	5,1/5,6	5,8/6,9	19,4/21,4	148/168	0,12/0,13	0,15/0,18	1,3/1,4	134/150	0,88/1,0
№ 102 2010г.	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,1/4,4	3,8/4,3	25,4/27,8	157/164	0	0,16/0,19	1,7/2,0	135/162	0,15/0,18
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
№22 2010г.	Масло сливочное порционное	7/10	0,07/0,1	5,8/8,3	0,07/0,1	52/75	0	0,007/0,01	-	0,7/1,0	-
Итого за завтрак 1			12,5/14,7	11,2/13,6	51,2/59,1	362/422	0,22/0,26	0,35/0,42	1,53/1,67	365/431	3,1/3,7
Завтрак 2											
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180	4,5/5,4	3,9/4,7	7,5/9,0	85,0/102	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,15/0,18
Итого за завтрак 2			4,5/5,4	3,9/4,7	7,5/9,0	85,0/102	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	189/227	0,15/0,18
Обед											
№119 2010г.	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180/200 15/20	2,4/3,4 4,0/6,0	3,3/4,4 3,9/5,2	14,5/20 0	91,5/125 52,6/70,2	34/45,6 0,01/0,02	0,57/0,86 0,03/0,05	0,07/0,1 0	0,07/0,09 2,1/2,8	6,8/9,4 0,6/0,8
№62	Гуляш	60/70	20,9/23,5	16,9/18,9	10,3/12,0	280/315	0,34/0,39	-	13/14,5	34,6/37,0	7,7/8,6

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК**

		Б	Ж	У	Ккал	B ₁	B ₂	С	Са	Fe	
Завтрак 1											
№76 2010	Макароны отварные с маслом	150/200	6,5/7,2	5,0/5,6	35,2/39	220,7/245	0,07/0,08	0,02	0	11,8/13,1	0,9/1,0
№96 2010	Чай с сахаром	180/200	-	-	14/16	57,6/64	-	-	-	1,8/2	0,36/0,4
	Хлеб пшеничный	35/40	0,9/1,8	1,2/2,4	8,9/17,8	50/100	0,01/0,02	0,008/0,01	0	3,5/7,0	0,25/0,5
№23 2010	Сыр порционный	15/20	2,1/2,8	2,6/3,5	0	34/45	-	0,03/0,04	0,1/0,13	100/133	0,1/0,13
Итого за завтрак 1			9,5/11,8	8,8/11,5	58,1/72,8	362/454	0,08/0,1	0,06/0,07	0,1/0,13	117/155	1,6/2,0
Завтрак 2											
№94 2010	Кисломолочный напиток Кефир	150/180	4,3/5,2	3,7/4,5	6/7,2	79,5/95,4	0,06/0,07	0,2/0,3	1,1/1,2	180/216	0,15/0,18
Итого за завтрак 2			4,3/5,2	3,7/4,5	6/7,2	79,5/95,4	0,06/0,07	0,2/0,3	1,1/1,2	180/216	0,15/0,18
Обед											
№10 2010	Суп гороховый с мясом	180/200	6/8,3	2,2/3,0	18,2/24,5	109/150	0,2/0,3	0,06/0,09	3,3/4,4	39,6/54,3	1,9/2,5
№378 1997г.	Картофель тушеный с мясом	150/180	2,8/3,2	4,0/4,6	10,1/11,7	110/127,5	0,11/0,13	0,09/0,11	4/4,6	54/63	0,8/0,9
№91 2010г.	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	117/130	0,02	0,02	35/50	20/22	0,5/0,6
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед			36,3/44,3	28,1/33,2	73,1/88	705/840	0,46/0,62	0,41/0,5	42,6/59,3	177/213	7,7/9,4
Уплотненный Подник											
№103 2010г.	Сок яблочный	150/180	0,45/0,54	0,3/0,36	24,5/29,3	105/126	0,03/0,04	0,02	3,0/3,6	30/36	0,6/0,7
	Печенье	15/20	1,8	1,4	22,5	110	0,02	0	0	0	0,2
№23 2010г.	Суфле рыбное Рис отварной с маслом	70/80 150/160	20,9/26,1 3,3/3,95	12,9/16,2 4,5/5,45	18,9/23,7 11,8/12,4	288/360 128,0/131,5	0,06/0,08 0,01	0,31/0,39 0,02/0,03	0,48/0,6 0,12/0,2	188/235 18/30	0,84/1,0 0,03/0,05
№96 2010	Чай с сахаром	180/200	-	-	14/16	57,6/64	-	-	-	1,8/2	0,36/0,4

	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за ужин			24,1/30,4	14,9/19,3	48,4/60,6	447/563	0,14/0,18	0,36/0,46	0,78/1,0	222/285	2,4/3,0
Всего за день			76,5/94	57/70	233/281	1806/2184	0,8/1,0	1,1/1,4	53,6/71,5	704/878	12,4/15,1

ВТОРНИК

		Б	Ж	У	Ккал	B ₁	B ₂	С	Са	Fe
Завтрак 1										
№37 2010г.	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	4,8/5,4	25/31,8	161/225	0,06/0,1	0,16/0,3	0,9/1,8	119/226	0,88/1,16
№98 2010г.	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,1/3,7	19,2/23	118/142	0,04/0,05	0,16/0,19	1,7/2,0	135/162	0,15/0,18
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
№22 2010г.	Масло сливочное порционное	7/10	0,07/0,1	0,07/0,1	52/75	0	0,007/0,01	-	0,7/1	-
Итого за завтрак 1			10,6/12,5	13,9/18,2	57,6/71,6	0,17/0,24	0,36/0,54	2,6/3,8	269/407	2,6/3,3
Завтрак 2										
	Кисломолочный напиток	150/180	4,3/5,2	6/7,2	79,5/95,4	0,06/0,07	0,2/0,3	1,1/1,2	180/216	0,15/0,18
	Снежок									
Итого за завтрак 2			4,3/5,2	3,7/4,5	6/7,2	0,06/0,07	0,2/0,3	1,1/1,2	180/216	0,15/0,18
Обед										
ТТК	Суп картофельный с мясом и сметаной	180/200	14,7/20,3	3,5/4,8	16/22,5	0,11/0,14	0,08/0,12	5,5/8,1	63/86	1,12/1,51
№63 2010г.	Тефтели мясные с соусом	70/80	8,2/9,4	10,6/12,1	13,9/15,9	0,05/0,06	0,06/0,07	2,1/2,4	20/23	1,5/1,7
№74 2010г.	Греча отварная распычатая с маслом	130/150	3,2/3,6	3,7/4,3	25,3/29,2	0,02/0,03	0,01/0,02	0	2,6/3,0	0,5/0,6
№94 2010	Напиток из клюквы	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	0,02	0,02	35/50	20/22	0,5/0,6
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за обед			29,2/37,2	18,3/21,8	97/116	0,27/0,34	0,2/0,27	42,6/60,5	120/152	5,2/6,4
Уплотненный полдник										
	Яблоко	100	0,45/0,54	0,3/0,36	24,5/29,3	0,03/0,04	0,02	3,0/3,6	30/36	0,6/0,7
№46 2010г.	Запеканка из творога	120/150	8/10	9,6/12	1,6/2	64/80	1,6/2	0,04/0,05	0,3/0,39	0,16/0,2

№96 2010г.	Чай с сахаром	180/200	-	-	11/12,2	37/41	-	-	1,82/0	1,82/0	0,18/0,2
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
Итого за уплотненный полдник			11,5/14,5	10,2/12,7	27,8/33,5	243/299	64,1/80,1	1,6/2,1	4,8/6,1	22,1/27,9	2,1/2,6
Всего за день			60,7/77,6	47,2/58,6	229/288	1579/2002	64,7/80,9	2,4/3,2	62/83	628/850	12,9/15,7

СРЕДА

		Б		Ж		У		Ккал		В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
Завтрак 1																			
№33 2010г.	Кукурузная каша молочная жидкая	150/200	5,5/6,2	5,2/6,3	21/23,5	154/176	0,14/0,16	0,19/0,22	1,2/1,4	125/140	1,8/2,0								
№98 2010	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,9/5,4	3,9/4,4	20,8/27,2	142/158	0,05/0,06	0,2/0,22	1,8/2,0	167/186	0,88/1,0								
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95								
№22 2010	Масло сливочное порционное	7/10	0,07/0,1	5,8/8,3	0,07/0,1	52/75	0	0,007/0,01	-	0,7/1,0	-								
Итого за завтрак 1			13,1/15,0	15,4/19,6	55,2/67,5	418/496	0,26/0,31	0,43/0,49	3,0/3,4	307/345	4,2/5,0								
Завтрак 2																			
	Кисломолочный напиток Кефир	150/180	5,1/6,1	3,8/4,5	8,2/9,9	91,5/110	0,36/0,43	0,3/0,36	1,0/1,3	162/194	0,15/0,18								
Итого за завтрак 2			5,1/6,1	3,8/4,5	8,2/9,9	91,5/110	0,36/0,43	0,3/0,36	1,0/1,3	162/194	0,15/0,18								
Обед																			
№28 1994г.	Рассольник со сметаной, с мясом	180/200 15/20	2,0/3,1 4,0/6,0	3,0/4,0 3,9/5,2	11/14,5 0	80/104 52,6/70,2	0,3/0,4 0,01/0,02	0,06/0,07 0,03/0,05	7,4/10,2 0	45/62 2,1/2,8	0,61/0,77 0,6/0,8								
№49 2010	Рыба запеченная	80/90	19,2/20,8	3,5/5,1	3,1/3,5	116/142	0,04/0,05	0,14/0,15	1,7/1,9	53/60	1,0/1,2								
№78 2010	Пюре картофельное	130/140	3,5/4,2	5,1/6,2	15,3/18,1	125/148,7	0,04/0,05	0,12/0,14	0,5/0,6	97/115	0,33/0,39								
№92 2010г.	Напиток фруктовый	180/200	0,41/0,47	0,23/0,26	26,8/30	111/126	0,01/0,02	0,01	1,3/1,5	11,6/13,6	0,84/0,96								
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95								
Итого за обед			25,6/31,7	22,5/27,3	76,9/92,0	648/784	0,33/0,42	0,34/0,42	21,8/27,2	134/164	5,9/7,2								

2010г. Сб. 1994г.			12,4/15,2	14,8/18,4	15,8/19	268/320	0,15/0,18	0,16/0,2	2,9/3,4	54/65	2,3/2,9
№702 1997г.	Компот из брусники	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	117/130	0,02	0,02	0,54/0,6	20/22	0,54/0,6
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95
	Итого за обед		17/19	25/32	71,4/85,6	628/765	0,57/0,73	0,31/0,39	11,6/15,3	144/182	5,8/7,3
	Углотненный полдник										
	Яблоко	100	0,45/0,54	0,3/0,36	24,5/29,3	105/126	0,03/0,04	0,02	3,0/3,6	30/36	0,6/0,7
№41 2010г.	Сырники из творога	140/160	24,2/29,1	19,7/23,7	53/64	403/484	0,1/0,12	0,53/0,64	0,83/1,0	342/411	1,16/1,4
№96 2010г.	Чай с сахаром	180/200	-	-	14/16	57,6/64	-	-	-	1,8/2	0,36/0,4
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,6/2,0
	Итого за ужин		29/36	22,7/28,5	96/123	629/799	0,19/0,24	0,66/0,87	1,3/1,7	450/585	2,8/3,5
	Всего за день		73,2/90,5	65/81	294/356	2019/2403	1,1/1,4	1,7/2,1	36,4/41,2	1159/1435	12,5/15,2

ПЯТНИЦА

Завтрак 1											
№38 2010г.	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/200	4,9/5,4	4,9/5,9	20,4/22,6	142/163	0,08/0,1	0,16/0,18	1,25/1,4	129/144	1,1/1,2
№98 2010	Кофейный напиток с молоком	150/180	4,9/5,4	3,9/4,4	20,8/27,2	142/158	0,05/0,06	0,2/0,22	1,8/2,0	167/186	0,88/1,0
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,6/2,0
	Масло сливочное порционное	7/10	0,07/0,1	5,8/8,3	0,07/0,1	52/75	0	0,007/0,01	-	0,7/1	-
	Итого за завтрак 1		10,7/12,5	14/18,2	53/62,4	382/467	0,19/0,24	0,36/0,42	3,0/3,4	279/324	2,8/3,4
Завтрак 2											
№103 2010г.	Кисломолочный напиток Кефир	150/180	5,1/6,1	3,8/4,5	8,2/9,9	91,5/110	0,36/0,43	0,3/0,36	1,0/1,3	162/194	0,15/0,18
	Итого за завтрак 2		5,1/6,1	3,8/4,5	8,2/9,9	91,5/110	0,36/0,43	0,3/0,36	1,0/1,3	162/194	0,15/0,18
Обед											
№128 1994г.	Суп овощной с мясом и сметаной	180/200	5,9/8,2	4,8/6,5	18,4/24,9	122/164	0,12/0,19	0,08/0,1	3,3/4,4	60,4/82,1	1,6/2,2

№64 2010г.	Ежики мясные с соусом	180/200	10,2/11,5	3,8/4,2	12,7/14,3	125/140	0,07/0,08	0,08/0,09	0,32/0,36	42/48	0,6/0,7	
№91 2010г.	Компот из сухофруктов	180/200	0,54/0,6	-	28,4/31,6	117/130	0,02	0,02	35/50	20/22	0,5/0,6	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,56/1,95	
	Итого за обед		21,7/26,5	14,3/17,3	83/99	530/632	0,34/0,45	0,31/0,37	57/76	202/246	5,0/6,2	
Углотненный полдник												
№114 2010г.	Ватрушка с повидлом	80/100	5,9/7,4	4,3/5,4	43/54	253/316	0,06/0,08	0,06/0,08	0,08/0,1	32/40	0,9/1,1	
№41 2010	Суп молочный с вермишелью	180/200	5,2/5,8	4,1/4,8	27/30	162/180	0,17/0,19	0,09/0,1	0	12,3/13,7	2,7/3,0	
№96 2010г.	Чай с сахаром	180/200	-	-	14/16	57,6/64	-	-	-	1,8/2	0,36/0,4	
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	14/17,5	1,6/2,0	
	Итого за ужин		13,2/15,1	9,3/10,6	49/57	335/381	0,31/0,36	0,41/0,46	2,5/2,8	253/283	4,5/5,2	
	Всего за день		52,3/62,4	42/51,7	254/303	1606/1920	0,91/1,2	1,2/1,4	67/88	779/907	16/19	
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ												
			64/79	54/67	247/299	1749/2109	13,7/17,2	1,5/1,9	50/64	793/976	14/16	
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ												
			63/77	54/66	247/295	1740/ 2074	28/35	1,8/2,3	67/84	840/956	17/20	
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12