

Утверждаю:

Зав.МДОУ Детский сад «Сказка»п.Спирово

Приказ № 28 от 10.08.21г.



Л.В.Краснова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Детский сад «Сказка» п.Спирово
пребывание детей -12 часов
возрастная категория- от 1.5 лет до 3-х лет
от 3-х лет до 7- лет

Пояснительная записка

Примерное десятидневное меню» является техническим документом для организации питания детей с 3 до 7 лет в ДОО с 12-ти часовым пребыванием

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДОО), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду. Поэтому организация питания в ДОО должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Разработан на основе:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г. "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сан ПиН 2.4.3648-20 от 28.09.20г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения,отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Производство кулинарной продукции

При производстве кулинарной продукции для детей следует соблюдать следующие правила кулинарной обработки изделий:

1. Мясо варят кусками массой не более 1,5 кг и толщиной не более 8 см не менее 2 часов.
 2. Изделия из мясного и рыбного фарша, а также рыба кусками готовятся на пару, в СВЧ-печах или в конвекционных шкафах, в соответствии с эксплуатационной документацией на оборудование, а при отсутствии соответствующего оборудования – обжариваются на плите с двух сторон в нагретом жире (масле) в течение 3-5 минут (до образования легкой румяной корочки), а затем доводятся до готовности в духовом или жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 20-25 минут.
 3. О готовности мяса и блюд из него свидетельствует бесцветный сок, выделяющийся из куска при проколе поварской вилкой, и серый цвет на разрезе продукта, а также температура в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий - не ниже 85°С, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°С. Указанная температура выдерживается в течение 5 минут.
 4. При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или при отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам порционированное или измельченное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут.
- Порционированное мясо может во время раздачи (не более 1 часа) храниться в бульоне при температуре не ниже 75 °С.

5. При изготовлении гарниров необходимо пользоваться (при перемешивании) кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками. Масло коровье, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводится до кипения).

9.7.6. Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят, запекая в жарочном шкафу на смазанном жиром противне. Омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см, запеканки – при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см – 20-30 минут. Хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут. Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды.

7. Вареные колбасы, сардельки и сосиски используются в питании только после тепловой обработки (варка в течение 5 минут с момента закипания).

8. Гарниры варятся в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.

9. Консервированные бобовые (горошек, фасоль и т.п.), кукурузу и т.п. можно использовать в пищу (в том числе и при приготовлении холодных закусок) только после тепловой обработки (отваривания, запекания, тушения и т.п.).

10. Соления (бочковые) могут использоваться в пищу только после тепловой обработки (для приготовления супов, соусов, блюд из мяса, овощей и т.п.).

11. При приготовлении кулинарной продукции для детей ограничивается использование сырья с высоким содержанием жира, в частности, мяса, птицы с высоким содержанием жира должны использоваться в комбинации с сырьем с низким содержанием жира, при условии получения готовой продукции с содержанием жира не выше 16 г/ 100 г.

12. Сметану можно использовать только в составе супов, куда она вносится после тепловой обработки (кипячения), либо суп после добавления сметаны доводится до кипения.

13. Процесс приготовления пищи не должен длиться больше времени, установленного действующими технологическими нормативами (сборниками рецептов). При варке продуктов необходимо пользоваться крышками.

14. Для обеспечения сохранности витаминов в процессе кулинарной обработки, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой. Не допускается предварительная заготовка картофеля и других овощей с длительным (более 3-х часов) замачиванием их в воде. Для резки и чистки овощей и фруктов должны использоваться ножи из нержавеющей стали или обычные, начищенные до зеркального блеска. Кожуру с овощей и фруктов необходимо снимать тонким слоем, т.к. подкорковый слой наиболее богат витаминами.

15. Овощи и зелень опускают в кипящую воду, поддерживая равномерное кипение до полной готовности пищи, варят пищу в посуде, заполненной до верха, с закрытой крышкой. Сырые капусту и картофель закладывают в первые блюда не ранее, чем за 25-30 мин. до конца варки. При варке овощных супов не доливают холодную воду. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 4-6 часов. Для сохранения минеральных веществ овощи (кроме свеклы) необходимо варить в подсоленной воде.

Целесообразно использовать для приготовления блюд (например, супов) воду, в которой варили овощи.

16. В случаях разработки новых рецептур, а также внесения в действующие технические документы изменений, связанных с изменением технологии производства, использованием нового, нетрадиционного сырья, при пересмотре сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, использовании новых материалов и оборудования, которые могут оказывать влияние на показатели безопасности готовой продукции, технические документы или вносимые в них изменения подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.

Первые блюда.

Первые блюда (супы) являются традиционными для нашей страны. Они характеризуются значительным многообразием и могут быть разделены на следующие виды: заправочные, молочные, фруктовые. Наиболее обширная группа – заправочные супы – делится в зависимости от входящих в них ингредиентов на овощные, крупяные и овоще-крупяные, а в зависимости от основы супа на: овощные, мясные, рыбные, молочные. В группу овощных супов входят: щи, борщи, рассольники, окрошки, свекольник, гороховые, фасолевые и другие супы. Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды.

Супы готовят также с макаронными изделиями и крупами.

Несмотря на различия в составе и вкусовых качествах первых блюд, все они выполняют сходную функцию: готовят пищеварительную систему к приему основных белковых блюд. Это достигается за счет стимуляции аппетита, активации выделения запального желудочного сока. При этом влияние на выделение желудочного сока у различных блюд неодинаковое. В частности, наиболее выраженный эффект на секрецию оказывают рыбные и мясные бульоны, т.к. они содержат много экстрактивных веществ (аминокислоты, пуриновые основания, креатин и т.д.), которые стимулируют секрецию кишечного и желудочного сока. Менее выраженный стимулирующий эффект оказывают супы на овощном отваре (вегетарианские) и молочные супы. Поэтому эти супы широко используют в диетическом питании у детей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В то же время они, безусловно, могут использоваться и в питании здоровых детей.

Супы выполняют также и другую роль, являясь источником пищевых веществ и энергии, т.к. могут включать от 5 до 20 компонентов: овощи, крупы, мясо, рыбу, фрукты, жиры, пряные травы и т.д. В частности, щи, борщи и другие овощные супы вносят существенный вклад в обеспечение детей различными овощами: капустой, морковью и др.; молочные супы являются источниками молочного белка и жира, кальция; фруктовые – поставщики в организм калия, железа, пищевых волокон. Крупяные супы и супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, некоторые витамины и минеральные соли. Эти различия в пищевой ценности супов очень важно принимать во внимание при организации питания детей в ДОО. Поскольку одним из основных принципов рационального, здорового питания является максимальное разнообразие рациона с использованием всех основных групп продуктов, при составлении меню детей в ДОО следует стремиться к разумному сочетанию различных групп продуктов как во время одного приема пищи, так и в течение дня. Поэтому,

включая в рацион ребенка овощной суп, следует использовать крупяной гарнир ко второму блюду. И, наоборот, если в меню включен крупяной суп, то в качестве гарнира лучше использовать овощи.

Следует, однако, помнить, что пищевая ценность супов существенно ниже, чем основных –вторых блюд. Поэтому объемы первых блюд не должны быть велики, иначе насыщение наступит еще до того, как дети приступят ко второму блюду. Что касается бульонов, то их пищевая ценность крайне невелика и их использование в питании направлено, главным образом, на улучшение вкусовых качеств первых блюд.

Важно соблюдать время варки супов и правила закладки овощей: овощи (за исключением свеклы) варят в подсоленной воде при слабом кипении, а свеклу - в несоленой воде, т.к. соль удлиняет время варки. При припускании овощей добавляют растительное или сливочное масло. Овощи, имеющие зеленую окраску: шпинат, зеленый горошек и др. рекомендуется варить в большом количестве воды, чтобы избежать изменения их цвета.

Мясные и рыбные блюда

Мясные и рыбные блюда относятся к числу блюд с наиболее высокой пищевой ценностью, являясь, как было уже отмечено, основным источником высококачественного белка, легкоусвояемого железа, цинка, витамина В12 и других пищевых веществ, необходимых детям. Поэтому эти блюда должны ежедневно включаться в пищевой рацион детей в ДОУ. Возможный ассортимент блюд из мяса и рыбы очень широк. Они могут быть изготовлены либо без измельчения (куском), либо в рубленом виде (после измельчения в мясорубке). Среди наиболее популярных неизмельченных блюд можно упомянуть антрекоты, отбивные, гуляш, азу, отварные и тушеные мясо и рыбу; а среди рубленых блюд –котлеты, шницели, биточки, тефтели, кнели и др.

Различаются блюда и по характеру тепловой обработки, которая может включать отваривание, тушение, запекание. Различия в характере тепловой обработки оказывают значительное влияние не только на вкусовые качества и внешний вид блюд (ароматные корочки), но и на их пищевую ценность.

Рекомендуется блюда из мяса и рыбы использовать в питании детей тушеные и запеченные, которые сочетают в себе высокие вкусовые качества с отсутствием раздражающего действия на пищеварительные органы, присущего жареным блюдам.

Блюда из круп

Крупы обеспечивают человека всеми пищевыми веществами – белками и аминокислотами, жирами и жирными кислотами, углеводами, витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Они широко используются для приготовления огромного количества разнообразных блюд, пищевая ценность и влияние которых на организм человека могут отличаться от свойств исходных круп.

Наиболее распространенным видом блюд из круп являются каши. Существуют сотни рецептов каш, позволяющих придавать им различные вкусовые и кулинарные свойства. Каши могут быть жидкими, вязкими, рассыпчатыми, на молоке и на воде. Их можно подавать и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира. Сочетание при изготовлении каш круп с овощами, фруктами, орехами, яйцами не только изменяет вкус традиционных блюд, но и значительно повышает их пищевую ценность за счет дополнения пищевых веществ круп пищевыми веществами дополнительных компонентов –

белков яиц и орехов, фосфолипидов и железа яичного желтка, витаминов (С, бета-каротин), калия, растительных волокон овощей и фруктов и т.д. Отличаются такие блюда от чистых каш и по характеру воздействия на пищеварительную систему детей. В частности, манная каша с орехами, морковью и изюмом в отличие от чистой манной каши неплохо регулирует двигательную функцию кишечника, а добавление к рисовой каше яблок устраняет закрепляющее свойство риса. Таким образом, пищевая ценность каш определяется не только крупой, из которой она приготовлена, но и сопутствующими компонентами. В частности, пищевая ценность молочных каш значительно выше, чем приготовленных на воде, за счет обогащения белков круп высококачественными белками молока, содержащими дефицитные для круп аминокислоты – лизин, триптофан, треонин. Одновременно возрастает и пищевая ценность молока за счет растительных волокон, витаминов В1, В2, РР и железа круп. Сходная ситуация имеет место при использовании каш в качестве гарниров к мясу или рыбе, при приготовлении различных видов плова с мясом. В этих случаях также повышается биологическая ценность белков круп за счет их сочетания с высококачественными белками мяса (или рыбы), а мясо (или рыба) обогащаются пищевыми волокнами, крахмалом, витаминами Е, В1 и РР. Действие каш на организм детей, и в частности на их пищеварительную систему, зависит не только от вида крупы и ее сочетания с другими продуктами, но и от способа кулинарной обработки. Так рассыпчатые каши раздражают слизистую желудка и кишечника и стимулируют их двигательную активность, тогда как протертые не оказывают подобного воздействия.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую – только теплой. Гречневую крупу, манную, и другие дробленые крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

Рассыпчатые каши. Их варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной и хлопьев овсяных «Геркулес». В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть более набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга.

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Кашу варят до загустения, помешивая. Жир можно добавлять во время варки или использовать его, выливая в кашу при отпуске.

Вязкие каши. Вязкие каши готовят на воде, молоке или молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу, при температуре 60-70° она держится на тарелке горкой, не расплываясь. При варке необходимо учитывать, что различные крупы неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому эти крупы сначала варят 20-30 минут в кипящей воде (пшено не более 10 минут), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая и пшеничная. Хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности. Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95°С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует

всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 минут. Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом с целью доведения каши до готовности.

Жидкие каши. Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой и ячменной, на молоке, смеси молока и воды и на воде. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5–5,6 кг на 1 кг крупы. Готовят жидкие каши также как вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным сливочным или топленым маслом или с сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом.

К другому классу крупяных блюд относятся крупяные котлеты, биточки, зразы, пудинги и запеканки, особенно из манной крупы, обладающей благоприятными кулинарными свойствами. Эти блюда можно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, творог, сыр. Они могут успешно спользоваться как вторые блюда. При этом пудинги и запеканки с творогом и сыром успешно конкурируют с мясными и рыбными блюдами, так как белки творога и сыра не уступают по своей биологической ценности белкам рыбы и мяса. В то же время крупяные пудинги и запеканки в отличие от мясных и рыбных блюд не возбуждают нервную систему. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют жир, яйца, сахар. Пудинги, как правило, готовят в формах. Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, молочным или сладким соусом.

Блюда из овощей

Овощные блюда являются абсолютно необходимым компонентом рационов ДОО. Они служат основным источником витамина С, провитамина А - бета-каротина и вносят существенный вклад в обеспечение детей пищевыми волокнами, калием, железом, фолиевой кислотой. Органические кислоты, содержащиеся во многих овощах, способствуют перевариванию других продуктов и блюд. Пищевая ценность свежих овощей и блюд из них выше, чем овощных блюд, подвергнутых термической обработке, в ходе которой разрушаются витамин С и фолиевая кислота, могут снижаться вкусовые достоинства и т.д.

Однако овощи, подвергнутые тепловой обработке, также характеризуются значительной пищевой ценностью. Основными источниками свежих овощей в питании детей служат салаты. В их состав могут включаться различные овощи (огурцы, томаты, капуста, морковь, салат и др.).

Овощи можно комбинировать при изготовлении салатов с фруктами, прежде всего с яблоками, а также с цитрусовыми, черносливом и др. В некоторые салаты добавляют мясные, рыбные продукты, птицу в отварном и припущенном виде. Для изготовления салатов должны использоваться только неповрежденные, целые овощи, с неизменными органолептическими свойствами. Салаты могут использоваться только непосредственно после их приготовления, при этом допускается их хранение не более часа. Поскольку салаты, заправленные сметаной, являются прекрасной средой для микроорганизмов и могут служить причиной возникновения острых желудочно-кишечных инфекций, использование таких салатов в рационах ДОО не допускается. Салаты можно заправлять только растительным маслом или специальным салатным соусом для детского питания.

К числу блюд из овощей, подвергнутых тепловой обработке, относятся две группы блюд: а) овощные гарниры; б) самостоятельные овощные блюда.

Овощные гарниры могут быть изготовлены в виде отдельных овощей (тушеная капуста, тушеная свекла, тушеная морковь и др.), либо в виде их смеси – сложные овощные гарниры (овощные рагу), которые пользуются большой популярностью среди детей благодаря их более высоким вкусовым качествам.

При изготовлении указанных блюд необходимо строго соблюдать время, необходимое для тепловой обработки каждого вида овощей.

Овощные гарниры хорошо сочетаются с различными мясными и рыбными блюдами.

Заслуживают более широкого использования в питании детей **самостоятельные овощные блюда**, которые могут быть использованы в виде котлет, запеканок, пудингов. Наиболее часто при этом используется морковь, свекла, капуста и их сочетание с яблоками и черносливом. Пищевая ценность чисто овощных блюд может быть существенно повышена за счет включения в их состав молока и творога. В качестве тепловой обработки указанных блюд следует использовать запекание и тушение, но не обжаривание.

Поскольку, минеральные соли, углеводы и витамин С, содержащиеся в овощах, легко растворяются в воде, очищенные овощи не следует оставлять на длительный срок в холодной воде, это особенно относится к очищенному и нарезанному картофелю. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипячении. Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других пищевых веществ в приготавливаемых овощных блюдах.

Салаты и винегреты. Салаты и винегреты готовят из различных овощей и зелени. Обработка всех используемых продуктов должна проводиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Отварные картофель и овощи. Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару. При этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Свеклу и морковь варят без соли, т. к. она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Блюда из макаронных изделий

К их числу относятся блюда из макарон, вермишели, лапши и других макаронных изделий. Их используют в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельные блюда с сыром, молоком, мясом. Пищевая ценность макаронных изделий близка к пищевой ценности крупяных блюд, отличаясь от них меньшим содержанием пищевых волокон и, вследствие этого, более высокой доступностью углеводов этих продуктов.

Сладкие блюда

К ним относятся свежие фрукты, фруктовые десерты, пудинги, конфеты; различные виды мучных кулинарных изделий (булочки, сдобы, куличи, сочники) и кондитерских изделий (сдобные булочки, пироги, кексы, пирожные, торты, рулеты, печенье), мороженное и др. Эти продукты являются

источниками, главным образом, сахаров, а мучные изделия – также крахмала и жиров, причем большинство из них относятся к числу высококалорийных изделий. Они могут использоваться как важное дополнение к основным блюдам, вызывающее положительные эмоциональные реакции у детей. Избыточный прием сладких блюд может, однако, служить одним из факторов развития избыточной массы тела, ожирения, а также кариеса (в особенности при приеме сладких блюд между основными приемами пищи), поэтому сладкие блюда рекомендуются на десерт в завтрак, обед или ужин, а также как основное блюдо в полдник.

В питании детей могут использоваться как сладкие блюда промышленного производства, так и блюда, изготовленные в условиях ДОО. Учитывая, что многие мучные кондитерские изделия (пирожные, торты) принадлежат к числу особо скоропортящихся продуктов, необходимо строгое соблюдение правил хранения и реализации. В связи с этим в питании детей в ДОО запрещена реализация кондитерских изделий с высоким содержанием крема. При изготовлении выпечки в условиях ДОО необходимо строго соблюдать рекомендуемую рецептуру, не допуская замены отдельных компонентов, в особенности жировых, и соблюдать температуру выпечки.

Суточная потребность детей

в основных пищевых ингредиентах

Возраст	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1,5 – 3 г.	42	47	204	1400
3 – 7 лет	54	60	261	1800

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	1 шт.	1 шт.	40	48
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	260	300	180	220
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12

Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	12	20	12	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	25	30	25	30
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	3	5	3	5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			№ рецепту ры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Первая неделя										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак 1		я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	я/с	
272	Вермешель молочная	150/200	4.3/7.14	3.94/6.57	12.94/21.56	107.3/178.9	0,11/0,12	0,14/0,16	1,3/1,4	
393	Чай с сахаром и лимоном	180/200 5/5	0	0	8.5/11.3	41/45.5	0	0	1,8/2,0	
	Печенье	24/40	1,4/1,8	1,0/1,4	22,0/22,5	50/80	0,02/0,02	0	0	
Итого за завтрак 1			5.7/8.9	4.9/7.9	43.4/55.3	198.3/304.4	0,13/0,14	0,21/17	3.1/3,4	
Завтрак 2										
	Сок яблочный	100/100	0	0	12/12	48/48	0,03/0,04	0,02/0,02	3,0/3,6	
Итого за завтрак 2			0	0	12/12	48/48	0,03/0,04	0,02/0,02	3,0/3,6	
Обед										
62	Борщ с мясом со сметаной	180/200 9/11	8.4/9.5	5.4/6.1	10.2/10.5	129.4/145.6	0,3/0,4	0,06/0,07	7,4/10,2	
18	Каша гречневая рассыпчатая	130/140	2.0/2.0	1./5	18.66/26	130/140	0,18/0,21	0,08/0,1	0	
277	Гуляш из отварного мяса	60/80	7.7/10.3	6.1/8.1	1.9/2.6	93.7/125	0,34/0,39	0	13,0/14,5	
12	Салат из свежей капусты	40/60	07/1.1	4.0/6.0	3.1/4.7	52/78	1,2/1,4	0,12/0,14	19.3/29	
211	Кисель фруктовый	150/180	0	0	7.5/9	89/107	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	104.8/115	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за обед			18.8/22.9	16.5/23.1	41.3/52.7	167.1/183.3	53,72/63,76	2,02/2,37	30.9/41	
Полдник										

395	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.3/2.8	1.99/2.3	10.6/12.7	70.0/84	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	
1	Бутерброд с маслом	35/47	2.1/2.8	6.6/8.8	2.7/17.1	119/159	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за полдник			4.4/5.6	8.5/11.1	23.3/29.8	189/243	00.6/00.9	0,3/0,36	1,5/1,8	
Ужин										
217	Омлет натуральный с морковью	130/150	9.1/10.5	18.8/21.7	4.5/5.2	224/258.4	64,0/80,0	1,6/2,0	0,04/0,05	
393	Чай с сахаром	150/180	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	1,8/2,0	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за ужин			9.1/10.5	18.8/21.7	13/15.2	258/294.4	64.07/80.09	1,7/2,14	90,0/100/0	
<u>Всего за день</u>			<u>38/47.9</u>	<u>48.7/65.8</u>	<u>133/165</u>	<u>1292.2/1687</u>	<u>119,0/145,0</u>	<u>4,46/5,32</u>	<u>101,0/113,0</u>	
ВТОРНИК										
Завтрак 1										
514	Каша пшеничная молочная	150/200	4.9/6.6	4.5/6.0	24.4/32.6	154/206	0,08/0,1	0,16/0,18	1,25/1,4	
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	1,8/2,0	
3	Бутерброд с маслом с сыром	45/62	4.7/6.5	6.8/9.4	14.5/20.0	139./191	0.12/0.16	0.26/0.24	3.1/3.15	
Итого за завтрак 1			9.6/13.1	11.3/15.4	47.4/62.8	327/438	0,12/0,16	0,26/0,24	3.13/3.15	
Завтрак 2										
368	Яблоко	108/114	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/50	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	
Итого за завтрак 2			0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/50	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	
Обед										
39/ 53	Суп «Крестьянский» с мясом	180/200	15.1/22.4	10.8/11.6	16.88/19.76	288/315.4	34,0/45,6	0,57/0,86	0,07/0,1	
321	Пюре картофельное	120/150	2.4/3.0	3.8/4.8	16.3/20.4	109.8/137.2	0.09/1.02	0.07/0.11	14.5/18.1	
287	Котлета мясная	60/80	4.0/5.4	4.5/6.0	5.1/6.8	77.5/103.3	5/0,07/0,08	0,11/0,13	0,56/0,64	
376	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0	0	20.8/24.9	84.7/101	0,2/0,2	0,2/0,2	35,0/50,0	

33	Салат Свекольный	40/60	0.5/0.6	2.4/3.6	3.3/5.0	37.5/56.3	0.008/0.008	0.016/0.024	3.8/5.7	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	104.8/115	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за обед			22/31.4	21.5/26	62.3/76.8	702.3/828.2	34.4/46.9	0.98/1.34	47.7/63.5	
Полдник										
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180	3.9/4.6	3.7/4.5	16.5/19.8	115.5/138	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,9	0,03/0,04	0	
Итого за полдник							0.13/0.97	0.27/0.33	2./2.51	
Ужин										
255	Тефтеля рыбная	50/70	6.6/9.3	2.3/3.2	4.9/6.9	67.5/94.5	0,07/0,07	0,08/0,1	0,9/1,0	
315	Рис отварной с маслом	130/150	3.1/3.6	4.6/5.3	31.7/36.6	181/209.7	0,18/0,21	0,08/0,1	0	
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8.5/11.3	41/45.5	0	0	1,8/2,0	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за ужин			9.7/12.9	6.9/8.5	36.6/43.5	249.2/304.2	0.32/0.18	0.19/0.24	2.7/3.0	
<u>Всего за день</u>			<u>60.7/62.4</u>	<u>43.8/54.8/</u>	<u>151.9/187.8</u>	<u>1397.3/1702.2</u>	<u>35/48.2</u>	<u>1.66/2.17</u>	<u>65.6/82.5</u>	
СРЕДА										
Завтрак 1										
165А	Каша пшеничная молочная	150/200	8.3/11.0	5.0/7.4	41.9/55.8	251.2/335	0,12/0,14	0,16/0,18	1,2/1,4	
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	1,8/2,0	
1	Бутерброд с маслом	35/47	2.1/2.8	6.6/8.8	12.7/17.1	119/159	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за завтрак			10.4/13.8	12.2/16.2	63.1/83	404.2/535	0.19/0.23	0.19/0.23	3/3.4	
Завтрак 2										
368	Банан	108/114	1.5/1.6	0.5/0.6	22/23	95/97	0,08/0,08	0,1/0,1	20,0/20,0	
Итого за завтрак 2			3,0/3,0	1,0/1,0	42,0/42,0	70/130	0,08/0,08	0,1/0,1	20,0/20,0	
Обед										

93	Суп молочный вермешелевый	180/200	5.4/6.0	5.0/5.6	16.4/18.2	132/147	0,12/0,14	0,16/0,18	1,2/1,4	
278	Бефстроганов из кури	60/80	7.7/10.	3/6.2/8.2	1.6/2.1	93/124	0,04/0,05	0,14/0,15	1,7/1,9	
315	Рис отварной с маслом	120/150	2.9/3.6	4.2/5.3	29.3/36.6	167/209	0,18/0,21	0,08/0,1	0	
13	Салат из свежей капусты	40/60	06./0.9	2.8/4.2	1.9/2.9	30.3/34.4	1,2/1,4	0,12/0,14	0,16/0,18	
376	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0	0	20.8/24.9	84.7/101	0,02/0,02	0,02/0,02	35,0/50,0	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	104.8/115	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за обед			16.9/20.3	18.2/23.3	70/84.7	5617.8/750.4	1.63/1.91	0.55/0.63	38.0/53.5	
Ужин										
393	Чай с сахаром и лимоном	180/200 5/5	0	0	8.5/11.3	41/45.5	0	0	1,8/2,0	
	Вафли 1 шт./2 шт.	12/20	1,2/1,2	9,2/9,2	18,7/18,7	55/55	0,02/0,2	0	0	
Итого за полдник			1.2/1.2	9.2/9.2	27.5/30	92/96	0.02/0.2	0	1.8/2.0	
Ужин										
231	Сырники творожные со сгущенным молоком	130/150 15/15	25.4/29.2	17.6/20.2	23.2/25.5	353.5/400.5	0,1/0,12 0,02/0,03	0,53/0,64 0,1/0,19	0,83/1,1 0,3/0,5	
	Чай с сахаром	150/180	0	0	8.5/11.3	41/55	0	0	1,8/2,0	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за ужин			25.4/29.2	17.6/20.2	31.7/42.8	394.5/455.5	0.19/0.24	0.66/0.87	2.9/3.6	
<u>Всего за день</u>			<u>52.9/64.4</u>	<u>41.1/49.4</u>	<u>207.9/240.2</u>	<u>1603.5/1933.8</u>	<u>2.1/2.66</u>	<u>1.5/1.83</u>	<u>65.7/82.5</u>	
ЧЕТВЕРГ										
Завтрак 1										
5/4	Каша манная молочная	150/200	4.0/5.4	3.7/5.0	21.4/28.6	151/202	0,12/0,13	0,15/0,18	1,3/1,4	
393	Чай с сахаром	180/200	0	0	8.5/11.3	41/45.5	0,03/0,04	0,14/0,16	0,13/0,14	
3	Бутерброд с маслом и с сыром	45/62	4.7/6.5	6.8/9.4	14.5/20.0	139/191	0.12/0.16	0.26/0.24	3.1/3.15	
Итого за завтрак 1			8.7/11.9	10.5/14.4	44.4/59.9	331./438.5	0.22/0.26	0.351/0.43	1.53/1.67	

ПЯТНИЦА

Завтрак 1

217	<i>Омлет натуральный</i>	130/150	9.1/10.5	18.8/21.7	4.5/5.2	224/258.4	64,0/80,0	1,6/2,0	0,04/0,05	
333	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180/200 5/5	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	1,8/2,0	
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/47	2.1/2.8	6.6/8.8	12.7/17.1	119/159	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за завтрак 1			11.2/13.3	25.4/0.5	25.732.5	377.1/458.4	0.14/0.18	0.36/0,047	2.4/2.8	

Завтрак 2

368	<i>Яблоко свежее</i>	108/114	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	
Итого за завтрак 2			0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	

Обед

38	<i>Суп-юре гороховый с мясом</i>	180/200	8.3/12.2	6.0/8.7	12.1/16.1	162.4/290	0,2/0,3	0,06/0,08	3,3/4,4	
3	<i>Плов с курой</i>	160/200	16/20	14.7/18.5	26.7/33.4	304/380	0.12/0.17	0.05/0.07	0.26/0.35	
	<i>Винегрет</i>	40/60	3.8/3.8	7.6/7.6	22.8/22.8	175/175	0.1	0.1	45.0	
376	<i>Компот из сухофруктов с витамином «С»</i>	150/180	0	0	20.8/24.9	84.7/101	0,02/0,02	0,02/0,02	35,0/50,0	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	104.8/115	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за обед			28.4/32.5	28.3/34.8	82.4/97.2	830.9/1061	0.51/0.678	0.26/0.31	83.5/99.7	

Полдник

400	<i>Молоко кипяченое</i>	180/200	5.49/6.1	4.8/5.4	9.0/10.1	102/113	0,02/0,02	0,05/0,06	90,0/100,0	
	<i>Сушка</i>	12/20	4,5/7,5	0,48/0,8	29,1/48,5	55/78	0,06/0,1	0,01/0,02	0	
Итого за полдник			9.9/13.6	5.2/6.2	38.1/58.6	157/191	0.08/0.3	0.06/0.08	90.0/100.0	

Ужин

255	<i>Котлета рыбная</i>	50/70	6.6/9.3	2.3/3.2	4.9/6.9	67.5/94.5	0,07/0,07	0,08/0,1	0,9/1,0	
205	<i>Рожки отварные</i>	130/150	4.7/5.4	3.6/4.2	22.8/26.3	143.4/165	0,06/0,07	0,02/0,03	1,9/2,2	
	<i>Чай с сахаром</i>	150/180	0	0	8.5/10.2	34/41	0,03/0,04	0,14/0,16	0,13/0,14	

	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за ужин			11.3/14.7	5.9/7.4	27.7/33.2	210.9/259.5	02./0.23	0.13/0.17	2.8/3.2	
<u>Всего за день</u>			<u>61.2/74.5</u>	<u>65.2/69.3</u>	<u>110.9/231.3</u>	<u>1622.9/1970</u>	<u>0.95./1.4</u>	<u>0.84/1.06</u>	<u>188.7/215.7</u>	
<u>Итого среднее за неделю 1</u>			<u>57.2/67.7</u>	<u>55.2/67</u>	<u>156.3/205</u>	<u>1510.8/1849.</u> 4	<u>31.539.7</u>	<u>1.9/2.36</u>	<u>88.06/103.3</u>	
Вторая неделя										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак 1										
9/4	<i>Каша рисовая молочная</i>	150/200	2.2/3.0	2.8/3.8	26.7/35.6	139/186	0,05/0,06	0,16/0,18	1,3/1,4	
333	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180/200 5/5	0	0	8.5/10.2	34.1/41	0	0	0	
	<i>Печенье</i>	24/40	09./0.18	1.2/2.4	8.9/17.8	50/100	0,01/0,02	0,006/0,012	0	
Итого за завтрак 1			2.9/3.2	3.9/6.8	44.1/63.6	223/327	0.06/0.08	0.166/0.192	1.3/1.4	
Завтрак 2										
	<i>Сок фруктовый</i>	100/100	0	0	12/12	48/48	0,03/0,04	0,06/0,07	9,0/10,8	
Итого за завтрак 2			0	0	12/12	48/48	0,03/0,04	0,06/0,07	9,0/10,8	
Обед										
87	<i>Суп с рыбными консервами</i>	180/200	6.1/6.8	6.0/6.7	10.3/11.4	120/133.8	0,11/0,14	0,08/0,12	5,5/8,1	
205	<i>Рожки отварные</i>	120/150	4.3/5.4	3.3/4.2	21/26.3	132/165	0,06/0,07	0,02/0,03	1,9/2,2	
277	<i>Гуляши из мяса отварного</i>	60/80	7.7/10.3	6.1/8.2	1.9/2.6	93.7/125	0,34/0,39	0	13,0/14,5	
13	<i>Салат из свежей капусты</i>	40/60	0.6/0.9	2.8/4.2	1.9/2.9	36.3/54.4	1,2/1,4	0,12/0,14	10.3/15.4	
211	<i>Кисель фруктовый</i>	150/180	0	0	7.5/9	92.5/127	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	104.8/115	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за обед			18.7/23.4	18.2/23.4	47.5/57	4575.8/787	1.85/2.18	0.28/0.37	20.5/24.5	

Полдник										
395	Кофейный напиток с молоком	150/180	2.3/2.8	1.9/2.3	10.6/12.7	70/84	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	
213	Яйцо отварное	1.0/1.0	12.7/12.7	11.5/11.5	0.7/0.7	157.5/57.5	0	0	0	
1	Бутерброд с маслом	35/47	1.8/2.4	5.6/7.5	10.9/14.6	102/136	0,06/0,07	0,03/0,04	0	
Итого за полдник			16.8/17.9	19/21.3	22.2/28	329.5/377.5	0.13/0.36	0.27/0.34	2.1/2.5	
Ужин										
343/53	Рагу овощное с мясом	130/150	8.7/12.4	10.2/12.3	12.4/14.3	174.6/225.6	0,15/0,18	0,16/0,2	2,9/3,4	
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	1,8/2,0	
	Хлеб пшеничный	30/50	2,61/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за ужин			8.7/12.4	10.2/12.3	20.9/24.5	209/266.6		0.09/0.2	4.7/5.4	
<u>Всего за день</u>			<u>47.5/57.4</u>	<u>51.3/63.8</u>	<u>146.7/185.1</u>	<u>1385.8/1806.4</u>	<u>2.28/2.93</u>	<u>0.86/1.17</u>	<u>37.6/44.6</u>	
ВТОРНИК										
ЗАВТРАК 1										
272	Вермешель молочная	150/200	4.3/7.14	3.9/6.5	12.9/21.5	107.3/178.9	0,11/0,12	0,14/0,16	1,3/1,4	
	Чай с сахаром и лимоном	180/200 5/5	0	0	8.5/10.2	34/44	0	0	1,8/2,0	
3	Бутерброд с маслом с сыром	45/62	4.7/6.5	6.1/9.4	14.5/20.0	139/191	0.12/0.16	0.26/0.24	3.1/3.15	
Итого за завтрак 1			9.0/13.6	10/15.9	35.9/51.7	280/413	0.18/0.21	0.207/0.25	3.2/3.53	
Завтрак 2										
368	Яблоко свежее	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	
Итого за завтрак 2			0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	
Обед										
67	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	180/200 9/11	1.2/1.4	3.5/3.9	6.1/6.7	61/67.8	0,3/0,4	0,06/0,07	7,4/10,2	
287	Тефтеля мясная	60/80	4.0/5.4	4.5/6.0	5.1/6.8	77.5/103	0,05/0,06	0,06/0,07	2,1/2,4	

18	Греча отварная рассыпчатая с маслом	130/140	2.0/2.1	1.0/1.5	18./26.0	130/140	0,07/0,08	0,11/0,13	0,56/0,64	
13	Салат из свежей капусты	40/60	0.6/0.9	2.8/4.2	1.9/2.9	36.3/54.4	1,2/1,4	0,12/0,14	10.3/15.4	
376	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0	0	28/24.9	84.7/101.7	0,02/0,02	0,02/0,02	35,0/50,0	
54	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	104/115	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за обед			8.1/10.1	11.8/19.1	52.5/67.3	494.3/581.9	1.71/2.05	0.4/0.47	56.16/78.64	
Полдник										
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180	4,5/5,4	3.9/4.7	3.7/4.5	16.5/19.8	115.5/138	0,24/0,29	2,1/2,5	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за полдник			4,5/5,4	3.9/4.7	3.7/4.5	16.5/19.8	115.5/138	0.27/0.33	2.1/2.5	
Ужин										
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/150 15/15	24/27.5	16.8/19.2	30.6/34.1	370.5/419.5	0,1/0,12 0,02/0,03	0,53/0,64 0,1/0,19	0,83/0,1 0,3/0,5	
333	Чай с сахаром	150/180	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	1,8/2,0	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за ужин			24/27.5	16.8/19.2	39.1/44.3	404.5/460.5	019./0.24	0.66/0.87	2.93/2.6	
<u>Всего за день</u>			<u>45.4/55.9/</u>	<u>42.7/59.1</u>	<u>153.8/192.9</u>	<u>1341.3/1640.</u> <u>4</u>	<u>2.24/3.5</u>	<u>1.55/1.94</u>	<u>63.4/82.0</u>	
СРЕДА										
Завтрак 1										
6/4	Каша геркулесовая молочная	150/200	5.5/7.4	5.8/7.8	24.3/32,4	163/218	0,09/0,1	0,2/0,22	0,5/0,6	
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8.5/10.2	34./41	0	0	1,8/2,0	
1	Бутерброд с маслом	35/47	4.7/5.2	6.1/7.6	12.9/16.1	123/154	0	0	0	
Итого за завтрак 1			10.2/12.	11.9/15.4	45.7/58.7	320/413	0,09/0,1	0,2/0,22	0,5/0,6	
Завтрак 2										

	<i>Банан</i>	<i>108/114</i>	<i>3,0/3,0</i>	<i>1,0/1,0</i>	<i>42,0/42,0</i>	<i>70/130</i>	<i>0,08/0,08</i>	<i>0,1/0,1</i>	<i>20,0/20,0</i>	
Итого за завтрак 2			<i>3,0/3,0</i>	<i>1,0/1,0</i>	<i>42,0/42,0</i>	<i>70/130</i>	<i>0,08/0,08</i>	<i>0,1/0,1</i>	<i>20,0/20,0</i>	
Обед										
90	<i>Суп молочный рисовый</i>	<i>180/200</i>	<i>4.3/4.8</i>	<i>4.7/5.3</i>	<i>12.9/14.4</i>	<i>112/124.6</i>	<i>0,12/0,14</i>	<i>0,16/0,18</i>	<i>1,2/1,4</i>	
276	<i>Жаркое по домашнему с мясом</i>	<i>180/220</i>	<i>22/26.9/</i>	<i>5.6/6.9</i>	<i>19.5/23.9</i>	<i>217/165</i>	<i>0.1/0.3</i>	<i>0.15/0.19</i>	<i>7.6/9.3</i>	
13	<i>Салат из свежей капусты</i>	<i>40/60</i>	<i>0.6/0.9</i>	<i>2.8/4.2</i>	<i>1.9/2.9</i>	<i>36.3/54.4</i>	<i>1,2/1,4</i>	<i>0,12/0,14</i>	<i>10.3/15.4</i>	
376	<i>Компот из сухофруктов с витамином «С»</i>	<i>150/180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>20.8/24.9</i>	<i>84.7/101</i>	<i>0,02/0,02</i>	<i>0,02/0,02</i>	<i>0.35/0.50</i>	
64	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>2,6/3,3</i>	<i>0,5/0,6</i>	<i>13,3/16,7</i>	<i>104.8/115</i>	<i>0,07/0,09</i>	<i>0,03/0,04</i>	<i>0</i>	
Итого за обед			<i>27.2/32.9</i>	<i>13.1/16.4</i>	<i>54.8/66.1</i>	<i>554.8/659.7</i>	<i>0.31/0.55</i>	<i>0.36/0.43</i>	<i>18.25/25.2</i>	
Полдник										
393	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	<i>180/200 5/5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>10.2/11.3</i>	<i>41/45.5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.0/3.1</i>	
	<i>Вафли 1 шт./2 шт.</i>	<i>12/20</i>	<i>1,2/1,2</i>	<i>9,2/9,2</i>	<i>18,7/18,7</i>	<i>55/65</i>	<i>0,02/0,2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Итого за полдник			<i>1,2/1,2</i>	<i>9,2/9,2</i>	<i>28.9/30.0</i>	<i>96/110.5</i>	<i>0.02/0.2</i>	<i>0</i>	<i>2.0/3.1</i>	
Ужин										
255	<i>Рыбная котлета</i>	<i>50/70</i>	<i>6.6/9.3</i>	<i>2.3/3.2</i>	<i>4.9/6.9</i>	<i>67.5/94.5</i>	<i>0,07/0,07</i>	<i>0,08/0,1</i>	<i>0,9/1,0</i>	
205	<i>Макаронны отварные</i>	<i>130/150</i>	<i>4.7/5.4</i>	<i>36/4.2</i>	<i>22.8/26.3</i>	<i>143/165</i>	<i>0,06/0,07</i>	<i>0,02/0,03</i>	<i>1,9/2,2</i>	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8.5/10.2</i>	<i>34/41</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>2,6/3,3</i>	<i>0,5/0,6</i>	<i>13,3/16,7</i>	<i>70/87</i>	<i>0,07/0,09</i>	<i>0,03/0,04</i>	<i>0</i>	
Итого за ужин			<i>11.3/14.7</i>	<i>5.9/7.4</i>	<i>36.2/43.4</i>	<i>244.6/300.5</i>	<i>0.2/0.23</i>	<i>0.13/0.17</i>	<i>2.8/3.2</i>	
<u>Всего за день</u>			<u><i>52.9/64.4</i></u>	<u><i>41.1/49.4</i></u>	<u><i>207.9/240.2</i></u>	<u><i>1256.8/1483.7</i></u>	<u><i>0.69/1.17</i></u>	<u><i>0.727/0.87</i></u>	<u><i>47.37/63.51</i></u>	
ЧЕТВЕРГ										
Завтрак 1										
217	<i>Омлет натуральный</i>	<i>130/150</i>	<i>9.1/10.5</i>	<i>18.8/21.7</i>	<i>4.5/5.2</i>	<i>224/258.4</i>	<i>64,0/80,0</i>	<i>1,6/2,0</i>	<i>1.5/1.8</i>	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8.5/10.2</i>	<i>34.1/41</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

3	Бутерброд с маслом	45/62	4.7/5.2	6.1/7.6	12.9/16.1	123/154	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
	с сыром									
Итого за завтрак 1			13.8/15.7	24.9/29.3	25.9/31.5	381/453.4	64.07/80.09	1.667/2.09	0.14/0.18	
Завтрак 2										
368	Яблоко	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	
Итого за завтрак 2			0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	
Обед										
76	Рассольник с мясом со сметаной	180/200 9/11	10.0/13.7	9.5/11.6	16.8/16.9	194.1/242.3	0,11/0,14	0,08/0,12	5,5/8,1	
274	Мясо тушеное с овощами	180/220	17.1/20.9	14.0/17.1	11.6/14.2	241/295	0	0	3.9/4.7	
211	Кисель фруктовый	150/180	0	0	7.5/9.0	89/107	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	104.8/115	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за обед			27.1/34.6	23.5/28.7	35.9/40	648.8/759.3	0.38/0.47	0.77/0.257	9.4/11.9	
Полдник										
397	Какао с молоком	150/180	3.1/3.7	2.73.2	12.9/15.5	89/106	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	
458	Ватрушка сладкая	50/70	6.5/9.2	3.96.2	20.8/20.9	144/201	0,06/0,08	0,06/0,08	0,08/0,1	
Итого за полдник			9.6/12.9	6.6/9.4	33.7/44.5	233/307	0.12/0.15	0.3/0.37	2.18/2.6	
Ужин										
206	Рожки отварные с маслом и с сыром	150/200 15/15	5.4/7.2	4.9/6.6	25/33.6	154/206	0,06/0,08	0,06/0,08	0,08/0,1	
393	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	3.1/3.4	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	70/87	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за ужин			5.5/7.3	5.0/6.7	33.5/43.8	18.8/24.7	0.21/0.25	0.22/0.26	3.1/3.4	
<u>Всего за день</u>			<u>63.2/70.5</u>	<u>60.4/74.5</u>	<u>137.8/169.6</u>	<u>1550.8/1897</u>	<u>64.48/80.9</u>	<u>2.97/2.99</u>	<u>21.89/26.0</u>	

ПЯТНИЦА

Завтрак 1

15/4	Каша пшеничная молочная	150/200	4.9/6.6	4.5/6.0	24.4/32.6	154/206	0,09/0,1	0,2/0,22	0,5/0,6	
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	0	
1	Бутерброд с маслом	35/47	1.8/2.4	5.6/7.5	10.9/14.6	102/136				
Итого за завтрак 1			6.7/9.0	10.1/13.5	36.3/47.2	5256/342	0.16/0.19	0.237/0.27	0.5/0.6	

Завтрак 2

	Яблоко	108/114	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	
Итого за завтрак 2			0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	0,03/0,03	0,02/0,02	10,0/10,0	

Обед

85	Суп с клецками с мясом	180/200	8.0/11.6	6.4/8.8	9.0/10.0	132.2/173.2	0,11/0,14	0,08/0,12	5,5/8,1	
226	Картофельная запеканка с мясом	180/230	23.3/24.3	27.6/27.7	18.9/21.9	417.5/418.5	0.16/1.1	0.18/0.24	12.67/13.39	
376	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0	0	20.8/24.9	84.7/101	0,02/0,02	0,02/0,02	35,0/50,0	
13	Салат из капусты	40/60	0.6/0.9	2.8/4.20	1.9/2.9	36.3/54.4	1,2/1,4	0,12/0,14	10.3/15.4	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,3/16,7	104.8/115	0,07/0,09	0,03/0,04	0	
Итого за обед			32.2/37.1	36.8/40.7	50.6/59.7	745.5/861.8	0.31/0.38	0.21/0.28	44.5/62.7	

Полдник

400	Молоко кипяченое	150/180	5.49/6.1	4.8/5.4	9.0/10.1	102/113	0,06/0,07	0,24/0,29	2,1/2,5	
	Печенье	24/40	1,8/3,6	1,4/2,8	22,5/45,0	55/78	0,02/0,04	0	0	
Итого за полдник			7.2/9.7	6.2/8.2	31.5/55.1	157/191	0,08/0,11	0,24/0,29	2,1/2,5	

Ужин

449	Оладьи с повидлом	115/135 15/15	9.5/11.6	14.7/17.9	54.9/68.2	389./418	0,14/0,16 0,02/0,03	0,16/0,16 0,08/0,12	0,34/0,36 0,2/0,3	
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8.5/10.2	34/41	0	0	1,8/2,0	

	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>2,6/3,3</i>	<i>0,5/0,6</i>	<i>13,3/16,7</i>	<i>70/87</i>	<i>0,07/0,09</i>	<i>0,03/0,04</i>	<i>0</i>	
Итого за ужин		<i>9.5/11.6</i>	<i>14.7/17.9</i>	<i>63.4/91.6</i>	<i>395/459</i>	<i>0.23/0.28</i>	<i>0.27/0.32</i>	<i>2.34/2.66</i>		
<u>Всего за день</u>		<u><i>56/67.8</i></u>	<u><i>68/80.7</i></u>	<u><i>190.6/263</i></u>	<u><i>1662.8/1984.8</i></u>	<u><i>0.83/1.26</i></u>	<u><i>0.97/1.18</i></u>	<u><i>59.4/67.86</i></u>		
<u>Среднее за неделю 2</u>		<u><i>55/63.2</i></u>	<u><i>52.7/65.5</i></u>	<u><i>167.3/210</i></u>	<u><i>1425.8/1745.2</i></u>	<u><i>16.9/17.9</i></u>	<u><i>1.4/1.6</i></u>	<u><i>45.9/56.7</i></u>		
<u>Среднее за 10 дней</u>		<u><i>44.1/55.4</i></u>	<u><i>53.9/66.2</i></u>	<u><i>193/249.3</i></u>	<u><i>1468.3/1797.3</i></u>	<u><i>24.2/28.8</i></u>	<u><i>1.66/1.99</i></u>	<u><i>66.7/80.0</i></u>		