|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО:**  Заведующий  детским садом № 12 «Колокольчик»\_\_\_  (наименование дошкольного образовательного учреждения)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Е.В.Кобрысева /  подпись расшифровка подписи  Приказ № 174 от 30 августа 2024 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Примерное цикличное меню в осенне-зимний период 2024-2025 учебный год** | | | | | | | | |  |  |
| **Возрастная группа - ЯСЛИ (1-3 года)** | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи |  | | Наименование блюда |  | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | № рецептуры |  |
| Б | ж | у |
| **Неделя1** | | | | | | | | | | | |
|
| **ДЕНЬ 1** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп рыбный " Лосось" | | |  | 150 | 4,74 | 3,59 | 12,3 | 147,3 | 87 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 30 | 2,31 | 2,7 | 14,94 | 78,6 | 1 |  |
| Чай с лимоном | | |  | 200 | 0,14 | 0 | 10,63 | 79,2 | 391;393 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **7,19** | **6,29** | **37,87** | **305,1(21,1%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Напиток из сока | | |  | 100 | 0,12 | 0,4 | 18 | 72 | 393 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **0,12** | **0,4** | **18** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** | Салат из репчатого лука | | |  | 10 | 0,14 | 0,67 | 0,87 | 2,15 | 11 |  |
| Свекольник на м/б со сметаной | | |  | 150 | 1,66 | 2,73 | 11,11 | 76,5 | 58 |  |
| Суфле из отварного мяса | | |  | 60 | 12,78 | 17,64 | 11,46 | 117,9 | 280 |  |
| Пюре гороховое | | |  | 110 | 2,68 | 4,41 | 39,5 | 105,26 | 327 |  |
| Соус красный основной | | |  | 30 | 0,7 | 0,83 | 5,36 | 22 | 349 |  |
| Компот из смеси сухофруктов и яблок | | |  | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 53,5 | 373 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **510** | **24,34** | **27,56** | **122,02** | **507,47(36,4%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | | |  | 180 | 5,6 | 4,8 | 9 | 94,5 | 400 |  |
|  | Печенье | | |  | 20 | 3,65 | 1,69 | 26,88 | 70,06 | 135 |  |
| **Итого за полдник** |  | | |  | **200** | **9,25** | **6,49** | **35,88** | **164,56(15,6%)** |  |  |
| **Ужин** | Овощи тушеные | | |  | 80 | 1,5 | 3,4 | 4,8 | 41,44 | 406 |  |
| Омлет натуральный | | |  | 120 | 3,25 | 6,04 | 21,69 | 188,7 | 215 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 20 | 1,54 | 0,2 | 9,96 | 73,2 | 1 |  |
| Чай с сахаром | | |  | 200 | 3,46 | 3 | 15,65 | 47,6 | 391 ;394 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **9,75** | **12,64** | **52,1** | **350,94(23%)** |  |  |
| **Итого за первый день** |  | | |  | **1560** | **50,65** | **53,38** | **265,87** | **1400,07(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная с маслом | | |  | 170 | 5,8 | 7,49 | 29,81 | 195,12 | 178 |  |
| Бутерброд с сыром | | |  | 30 | 3,98 | 4,58 | 9,74 | 84,75 | 3 |  |
| Кофейный напиток на молоке | | |  | 150 | 2,62 | 2,08 | 13,99 | 86,92 | 395 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **12,4** | **14,15** | **53,54** | **366,79(23,6%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок | | |  | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | 862 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** | Икра овощная | | | | 40 | 0,79 | 1,85 | 3,64 | 31,36 | 55 |  |
| Суп сборный со смет | | |  | 150 | 2,05 | 2,8 | 11,04 | 74,83 | стр.206 |  |
| Жаркое по домашнему | | | | 150 | 12,62 | 18,28 | 17,79 | 163,58 | 276 |  |
| Компот из смеси сухофруктов | | |  | 150 | 0,26 | 0,3 | 20,76 | 66,08 | 373 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **490** | **20,7** | **24,21** | **83,85** | **466,01(34,6%)** |  |  |
| **Полдник** | Йогурт | | |  | 150 | 6 | 4,5 | 14,8 | 144 | 401 |  |
| Пряник | | |  | 15 | 1,48 | 1,18 | 19,42 | 91 | 818 |  |
| Яблоко | | |  | 200 | 0,42 | 0,8 | 10,29 | 84 | 368 |  |
| **Итого за полдник** |  | | |  | **365** | **7,9** | **6,48** | **44,51** | **319(15%)** |  |  |
| **Ужин** | Свекла долькой | | |  | 50 | 0,94 | 0,06 | 32,9 | 26,5 | 29 |  |
| Вареники ленивые с маслом | | |  | 150 | 14 | 10,84 | 19,6 | 126,5 | 229;230 |  |
| Чай с сахаром | | |  | 200 | 0,12 | 0,4 | 18 | 47,6 | 391 ;393 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **15,06** | **11,3** | **70,5** | **200,6(25%)** |  |  |
| **Итого за второй день** |  | | |  | **1705** | **56,06** | **56,14** | **264,4** | **1400,4(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 3** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная рисовая с маслом | | |  | 170 | 4 | 9 | 29,43 | 149,37 | 169 |  |
| Бутерброд с маслом | | |  | 30 | 1,88 | 4,58 | 13,02 | 94,4 | 2 |  |
| Какао на молоке | | |  | 150 | 2,57 | 2,27 | 13,34 | 81,83 | 397 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **8,45** | **15,85** | **55,79** | **325,6(24,2%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Варенец | | |  | 100 | 3,15 | 2,5 | 7,6 | 72 | 401 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **3,15** | **2,5** | **7,6** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** | Салат из капусты/терм/ | | | | 40 | 0,66 | 2,43 | 4,11 | 24,64 | 20 |  |
| Рассольник со сметаной | | |  | 150 | 1,82 | 2,78 | 12,28 | 69,5 | 76 |  |
| Печень по-строгановски | | |  | 80 | 10,7 | 8,98 | 10,62 | 72,2 | 592 |  |
| Картофельное пюре | | |  | 110 | 2,29 | 3,74 | 14,57 | 106,36 | 321 |  |
| Кисель из сока с вит. С | | |  | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 66,08 | 398 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **530** | **21,85** | **19,21** | **95,3** | **468,94(35,6%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | | |  | 150 | 5 | 4,6 | 8 | 78,75 | 400 |  |
| Булочка "Плюшка" | | |  | 50 | 4 | 4,7 | 15,22 | 178 | 453; 474 |  |
| **Итого за полдник** |  | | |  | **200** | **9** | **9,3** | **23,22** | **256,75(15,7%)** |  |  |
| **Ужин** | Салат картофельный | | |  | 60 | 0,93 | 4,35 | 7,93 | 53,48 | 22 |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба тушеная с овощами | | |  | 140 | 13,56 | 5,13 | 11,6 | 71,39 | 247 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 20 | 1,54 | 0,2 | 9,96 | 73,2 | 1 |  |
| Чай с лимоном | | |  | 200 | 2,8 | 0 | 17 | 79,5 | 391;392 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **19,46** | **10,52** | **51,64** | **277,57(25,2%)** |  |  |
| **Итого за третий день** |  | | |  | **1580** | **61,91** | **57,38** | **233,55** | **1400,86(100,2%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 4** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная "Дружба" с маслом | | |  | 170 | 6,44 | 7,2 | 27,98 | 267,56 | 168;171 |  |
| Бут с маслом и сыром | | |  | 30 | 1,89 | 1,48 | 19,5 | 71,75 | 3 |  |
| Чай с молоком | | |  | 150 | 3,46 | 2,97 | 15,65 | 84 | 391; 394 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **11,79** | **11,65** | **63,13** | **423,31(24,3%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | | |  | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | 862 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий огурец | | |  | 20 | 0,24 | 0,01 | 0,51 | 2,1 | 13 |  |
| Суп картофельный с зеленым горошком | | |  | 150 | 2,1 | 3,17 | 10,27 | 52,83 | стр 90 |  |
| Котлета из говядин | | |  | 60 | 10,14 | 12 | 19,42 | 112,55 | 282 |  |
| Сложный гарнир | | |  | 110 | 2,23 | 6,11 | 12,05 | 103,33 | 321;336 |  |
| Компот из смеси с/фр и чернослива | | |  | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 51,83 | 373 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **490** | **21,09** | **22,57** | **95,97** | **452,8(36%)** |  |  |
| **Полдник** | Снежок | | |  | 150 | 4,7 | 3,75 | 11,4 | 144 | 401 |  |
| Мармелад | | |  | 10 | 0,35 | 1,77 | 8,81 | 32 | 100 |  |
| **Ужин** | Морковь долькой | | |  | 50 | 0,77 | 0,06 | 4,96 | 20,1 | 323 |  |
| Пудинг творожно- яблочный | | |  | 100 | 16,27 | 7,94 | 19,67 | 80,87 | 240 |  |
| Соус сладкий молочный | | |  | 50 | 1,65 | 2,56 | 11,34 | 70,3 | 351 |  |
| Напиток из шиповника | | |  | 200 | 0,4 | 0 | 14,4 | 45,5 | 398 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **19,09** | **10,56** | **50,37** | **216,77(25,5%)** |  |  |
| **Итого за четвертый день** |  | | |  | **1700** | **57,44** | **51,1** | **251,97** | **1400,88(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 5** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная ячневая с маслом | | |  | 170 | 4 | 5,81 | 26,33 | 145,59 | 172 |  |
| Бутерброд с сыром | | |  | 30 | 3,98 | 4,58 | 11,24 | 84,75 | 3 |  |
| Кофейный напиток на молоке | | |  | 150 | 3,14 | 2,5 | 16,8 | 86,92 | 395 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **11,12** | **12,89** | **54,37** | **317,26(25,6%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Кефир 2,5% | | |  | 100 | 3,15 | 2,5 | 7,6 | 72 | 401 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **3,15** | **2,5** | **7,6** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** | Икра морковная | | |  | 40 | 0,46 | 1,58 | 3,4 | 43,84 | 54 |  |
| Суп с мак.изделиями | | |  | 150 | 3,49 | 2,51 | 37,27 | 100,92 | 81 |  |
| Плов из птицы | | |  | 150 | 10,92 | 15,21 | 25,83 | 110,43 | 304 |  |
| Компот из сухофруктов | | |  | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 53,5 | 376 |  |
| и яблок | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **490** | **21,25** | **20,58** | **120,22** | **438,85(35,8%)** |  |  |
| **Полдник** | Чай с сахаром | | |  | 150 | 1,6 | 2,2 | 4 | 58,33 | 391;393 |  |
| Яйцо вареное | | |  | 45 | 4 | 2,6 | 5 | 155 | 254 |  |
| Батон | | |  | 15 | 0,56 | 0,89 | 5,58 | 21 | 1 |  |
| **Итого за полдник** |  | | |  | **210** | **6,16** | **5,69** | **14,58** | **234,33(10,6%)** |  |  |
| **Ужин** | Салат из кукурузы | | |  | 20 | 0,66 | 2,43 | 3,72 | 30,8 | 12 |  |
| Запеканка картофельная | | |  | 150 | 7,9 | 7,65 | 10,78 | 113,58 | 1187 |  |
| Соус красный основной | | |  | 30 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 22 | 349 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 20 | 2,3 | 0,4 | 14,5 | 73,2 | 1 |  |
| Какао на молоке | | |  | 200 | 3 | 2,5 | 15,04 | 98,2 | 397 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **14,56** | **13,08** | **49,44** | **337,78(25,2%)** |  |  |
| **Итого за пятый день** |  | | |  | **1550** | **56,24** | **54,74** | **246,21** | **1400,22(100,1%)** |  |  |
| **Неделя2** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Макароны отварные с тертым сыром | | |  | 120 | 5,11 | 5,87 | 24,09 | 168,68 | 204;205 |  |
| Бутерброд с маслом | | |  | 30 | 1,25 | 3,4 | 8,68 | 80,91 | 2 |  |
| Чай с сахаром | | |  | 200 | 12 | 0,4 | 18 | 47,6 | 391;393 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **18,36** | **9,67** | **50,77** | **297,19(21,1%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Напиток из сока | | |  | 100 | 0,6 | 0 | 16,4 | 72 | 393 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **0,6** | **0** | **16,4** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий помидор | | |  | 20 | 0,21 | 2,31 | 1,47 | 6,6 | 14 |  |
| Суп "крестьянский" со сметаной | | |  | 150 | 2 | 2,83 | 10,42 | 75,33 | 72 |  |
| Гуляш из печени | | |  | 80 | 6,85 | 11,4 | 0,75 | 89,6 | 290;291 |  |
| Гречка отварная | | |  | 110 | 10,37 | 4,41 | 39,5 | 112,34 | 314 |  |
| Компот из смеси сухофруктов и яблок | | |  | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 53,5 | 376 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **510** | **26,51** | **22,33** | **111,26** | **467,53(34,9%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | | |  | 150 | 5 | 4,6 | 8 | 78,75 | 400 |  |
|  | Калач бездрожжевой | | |  | 50 | 4,26 | 2,39 | 12,46 | 156,5 | 460 |  |
| **Итого за полдник** |  | | |  | **200** | **9,26** | **6,99** | **20,46** | **235,25(14,9%)** |  |  |
| **Ужин** | Овощи тушеные | | |  | 80 | 1,7 | 3,6 | 5 | 41,44 | 406 |  |
| Омлет натуральный | | |  | 120 | 8,8 | 10,9 | 6,6 | 108,72 | 215 |  |
| Чай с молоком | | |  | 200 | 1,2 | 1,05 | 13,04 | 100,8 | 391;394 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 30 | 2,4 | 0,5 | 14,7 | 78,6 | 1 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **14,1** | **16,05** | **39,34** | **329,56(25,8%)** |  |  |
| **Итого за шестой день** |  | | |  | **1560** | **68,83** | **55,04** | **238,23** | **1401,53(101%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная геркулесовая с маслом | | |  | 170 | 6,19 | 7,9 | 18,08 | 147,38 | 172 |  |
|  |
| Бутерброд с повидлом | | |  | 30 | 1,62 | 1,27 | 16,72 | 71,75 | 2 |  |
| Какао на молоке | | |  | 150 | 2,57 | 2,27 | 13,34 | 81,83 | 397 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **10,38** | **11,44** | **48,14** | **300,96(22,4%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | | |  | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | 862 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** | Икра овощная | | |  | 40 | 0,67 | 1,85 | 3,64 | 31,36 | 55 |  |
| Суп "Московский" | | |  | 150 | 2,05 | 2,26 | 13 | 101,03 | 80 |  |
| Гуляш из говядины | | |  | 80 | 10,41 | 12,26 | 22 | 85,52 | 277 |  |
| Картофельное пюре | | |  | 110 | 2,29 | 3,75 | 14,57 | 96,36 | 321 |  |
| Компот из смеси сухофруктов | | |  | 150 | 0,26 |  | 10,76 | 66,08 | 376 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **530** | **20,66** | **21,1** | **94,59** | **510,51(34,5,%)** |  |  |
| **Полдник** | Йогурт | | |  | 150 | 6,3 | 5 | 15,2 | 144 | 401 |  |
| Пряник | | |  | 15 | 1,4 | 1,1 | 19,02 | 91 | 818 |  |
| Яблоко | | |  | 200 | 0,42 | 0,8 | 10,29 | 84 | 368 |  |
| **Итого за полдник** |  | | |  | **365** | **8,12** | **6,9** | **44,51** | **319(15,7%)** |  |  |
| **Ужин** | Свекла долькой | | |  | 50 | 0,56 | 0,04 | 3,56 | 26,5 | 29 |  |
| Запеканка творожно-морковная | | |  | 100 | 10,87 | 10,84 | 15,43 | 80,47 | 238 |  |
| Соус молочный сладкий | | |  | 50 | 1,65 | 2,56 | 11,34 | 70,3 | 351 |  |
| Напиток шиповника | | |  | 200 | 0,4 | 0 | 14,4 | 45,5 | 398 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **13,48** | **13,44** | **44,73** | **222,77(24,7%)** |  |  |
| **Итого за седьмой день** |  | | |  | **1745** | **52,64** | **52,88** | **243,97** | **1401,24(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 8** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная с маслом | | |  | 170 | 5,6 | 4,81 | 23 | 144,73 | 170 |  |
| Бутерброд с сыром | | |  | 30 | 3,98 | 3,83 | 9,74 | 84,75 | 3 |  |
| Кофейный напиток на молоке | | |  | 150 | 2,62 | 2,08 | 13,99 | 86,92 | 395 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **12,2** | **10,72** | **46,73** | **316,4(21,4%**) |  |  |
| **Второй** | Кефир | | |  | 100 | 3,15 | 2,5 | 7,6 | 72 | 401 |  |
| **завтрак** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **3,15** | **2,5** | **7,6** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов и помидоров | | |  | 30 | 0,2 | 2,01 | 1,57 | 14,85 | 15 |  |
| Борщ со сметаной | | |  | 150 | 1,52 | 2,7 | 8,58 | 64,5 | 56;58 |  |
| Тефтели мясные с рисом | | |  | 60 | 9,15 | 10,36 | 15,41 | 89,9 | 287/2 |  |
|  |
| Сложный гарнир | | |  | 110 | 2,23 | 6,19 | 12,71 | 89,22 | 321;336 |  |
| Кисель из сока с вит.С | | |  | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 66,08 | 398 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **500** | **19,48** | **22,54** | **91,99** | **454,71(34,6%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | | |  | 150 | 5,6 | 4,8 | 9 | 78,75 | 400 |  |
| Булочка "Гребешок" | | |  | 50 | 5,87 | 3,6 | 36,17 | 178 | 453; 466 |  |
| **Итого за полдник** |  | | |  | **200** | **11,47** | **8,4** | **45,17** | **256,75(15,7%)** |  |  |
| **Ужин** | Салат картофельный | | |  | 50 | 0,93 | 4,35 | 7,93 | 44,56 | 22 |  |
| Суфле рыбное | | |  | 120 | 9,45 | 6,69 | 5,98 | 78,86 | 268 |  |
| Соус белый с овощами | | |  | 30 | 0,63 | 0,84 | 5,15 | 26,4 | 347 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 20 | 2,3 | 0,4 | 14,5 | 73,2 | 1 |  |
| Чай с лимоном | | |  | 200 | 2,8 | 0 | 17 | 79,5 | 391;393 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **16,11** | **12,28** | **50,56** | **302,52(25,1%)** |  |  |
| **Итого за восьмой день** |  | | |  | **1550** | **62,41** | **56,44** | **242,05** | **1402,38(100,8%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 9** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшённая молочная с маслом | | |  | 170 | 6,6 | 5,79 | 26,58 | 189,36 | 172 |  |
| Бутерброд с маслом | | |  | 30 | 1,88 | 4,58 | 13,02 | 94,4 | 2 |  |
| Чай с молоком | | |  | 150 | 2,88 | 2,5 | 13,04 | 84 | 391;394 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **11,36** | **12,87** | **52,64** | **367,76(22,6%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | | |  | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | 862 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** | Салат из зел.горошка | | |  | 20 | 0,1 | 3,11 | 61,2 | 16,2 | 10 |  |
| Щи со сметаной | | |  | 150 | 1,53 | 2,63 | 8,05 | 64,17 | 67 |  |
| Биточки/шницель/ из говядины | | |  | 60 | 10,76 | 11,57 | 6,65 | 67,25 | 282 |  |
| Свекла тушеная в сметанном соусе | | |  | 110 | 1,91 | 6,52 | 12,37 | 113,87 | 340 |  |
| Компот из сухофруктов и кураги | | |  | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 66,08 | 373 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **490** | **20,68** | **25,11** | **141,99** | **457,73(34,6%)** |  |  |
| **Полдник** | Ряженка | | |  | 150 | 6,3 | 5 | 15,2 | 144 | 400 |  |
| Мармелад | | |  | 10 | 0,7 | 3,3 | 17,02 | 32 | 100 |  |
| **Ужин** | Морковь долькой | | |  | 50 | 0,77 | 0,06 | 4,96 | 20,1 | 323 |  |
| Сырники творожн | | |  | 100 | 14,86 | 9,34 | 10,99 | 132,08 | 231 |  |
| Соус сладкий молочный | | |  | 50 | 1,65 | 2,56 | 11,34 | 70,3 | 351 |  |
| Напиток из шиповника | | |  | 200 | 0,45 | 0 | 12,3 | 45,5 | 398 |  |
| **Итого за ужин** |  | | |  | **400** | **17,73** | **11,96** | **39,59** | **267,98(25%)** |  |  |
| **Итого за девятый день** |  | | |  | **1700** | **57,19** | **59,04** | **288,73** | **1401,47(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 10** |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшеничная с маслом | | |  | 170 | 6,3 | 7,2 | 25,5 | 203,4 | 172 |  |
| Бутерброд с повидлом | | |  | 30 | 1,62 | 1,27 | 16,72 | 71,75 | 2 |  |
| Какао на молоке | | |  | 150 | 2,57 | 2,27 | 13,34 | 81,83 | 397 |  |
| **Итого за завтрак** |  | | |  | **350** | **10,49** | **10,74** | **55,56** | **356,98(22%**) |  |  |
| **Второй завтрак** | Йогурт | | |  | 100 | 3,15 | 2,5 | 7,6 | 72 | 401 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | | |  | **100** | **3,15** | **2,5** | **7,6** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** | Икра морковная | | |  | 30 | 0,66 | 1,54 | 3,03 | 32,88 | 54 |  |
| Суп на курином бул | | |  | 150 | 1,62 | 3,22 | 11,6 | 72,92 | 82 |  |
| с макарон изделиями | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Азу из птицы | | |  | 150 | 14,56 | 9,13 | 18,13 | 156,77 | 596 |  |
| Компот из сухофруктов и яблок | | |  | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 53,5 | 373 |  |
| Хлеб бородинский | | |  | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 32,16 | 1 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 98 | 1 |  |
| Соль йодированная | | |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | |  | **480** | **23,22** | **15,17** | **86,48** | **446,23(34,2%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | | |  | 180 | 5,6 | 4,8 | 9 | 94,5 | 400 |  |
| Печенье | | |  | 20 | 0,56 | 0,89 | 5,58 | 63,36 | 135 |  |
| **Итого за полдник** |  | | |  | **200** | **6,16** | **5,69** | **14,58** | **157,86(14,7%)** |  |  |
| **Ужин** | Салат картофельный луком | | |  | 60 | 1,12 | 4,58 | 9,1 | 53,48 | 22 |  |
| Рыба под омлетом | | |  | 140 | 11,55 | 10,72 | 20,62 | 168,25 | 249 |  |
| Хлеб йодированный | | |  | 20 | 2,3 | 0,4 | 14,5 | 73,2 | 1 |  |
| Напиток из сока | | |  | 200 | 0,6 | 0 | 16,4 | 72 | 393 |  |
| **Итого за ужин** | |  | |  | **400** | **15,57** | **15,7** | **60,62** | **366,93(25,1%)** |  |  |
| И**того за десятый день** | |  | |  | **1530** | **58,59** | **49,8** | **224,84** | **1400(100%)** |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за десять дней** | |  | |  | **16180** | **581,96** | **545,94** | **2499,82** | **14009,05** |  |  |
| **среднее значение за период** | |  | |  | **1618** | **58,2** | **54,59** | **249,98** | **1400,9** |  |  |