|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 на осенне-зимний период на 2024-2025 учебный год** | | | | | | | | | | |
| **Возрастная группа - категория: САД (3-7 лет)** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов | | | | | | | | | | |
| Прием пищи |  | Наименование блюда |  | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |  | № рецептуры |
| Б | ж | у |
| **ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Суп рыбный  «Лосось" |  | 200 | 3,6 | 9,1 | 22,01 | 196,4 |  | 87 |
|  | Хлеб йодированный |  | 40 | 3,2 | 0,6 | 19,6 | 104,8 |  | 1 |
|  | Чай с лимоном |  | 200 | 2,7 | 0 | 16,9 | 79,2 |  | 391;393 |
| **Итого за завтрак** | |  |  | **400** | **9,5** | **9,7** | **58,51** | **380,4(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** |  | Салат из репчатого лука |  | 20 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,3 |  | 11 |
|  | Свекольник на м/б со сметаной |  | 180 | 4,1 | 2,7 | 13,34 | 91,8 |  | 58 |
|  | Суфле из отварного мяса |  | 80 | 13,6 | 13,4 | 1,1 | 185,2 |  | 280 |
|  | Пюре гороховое |  | 130 | 3,48 | 1,6 | 51,35 | 124,4 |  | 327 |
|  | Соус красный основной |  | 30 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 22 |  | 349 |
|  | Компот из смеси сухофруктов и яблок |  | 180 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 64,2 |  | 373 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **620** | **28,88** | **19,2** | **127,89** | **654,6(36,4%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Молоко |  | 200 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Печенье |  | 50 | 3,6 | 6,7 | 34,3 | 175,15 |  | 135 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **9,2** | **11,5** | **43,3** | **280,1(15,6%)** |  |  |
| **Ужин** |  | Овощи тушеные |  | 100 | 1,7 | 3,6 | 5 | 51,8 |  | 406 |
|  | Омлет натуральный |  | 150 | 8,8 | 13,9 | 3,4 | 235,9 |  | 215 |
|  | Хлеб йодированный |  | 30 | 2,4 | 0,5 | 14,7 | 78,6 |  | 1 |
|  | Чай с сахаром |  | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,8 | 47,6 |  | 391 ;394 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **14,5** | **19,4** | **31,9** | **413,9(23%)** |  |  |
| **Итого за первый день** |  |  |  | **1820** | **62,68** | **59,8** | **278** | **1801(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Каша кукурузная молочная с маслом |  | 180 | 5,9 | 7,4 | 28,4 | 206,6 |  | 178 |
|  | Бутерброд с сыром |  | 40 | 5,3 | 6,11 | 12,98 | 113 |  | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке |  | 180 | 3,14 | 2,5 | 16,8 | 104,3 |  | 395 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **14,34** | **16,01** | **58,18** | **423,9(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 | | 50 | 0,99 | 2,31 | 4,55 | 39,2 |  | 55 |
|  | Суп сборный со сметаной |  | 180 | 2,05 | 3,36 | 13,26 | 89,8 |  | стр.206 |
|  | Жаркое по -домашнему |  | 200 | 16,83 | 19,54 | 15,8 | 262,1 |  | 276 |
|  | Компот из смеси сухофруктов и кураги |  | 180 | 0,26 | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **25,53** | **26,51** | **87,07** | **633,1(34,6%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Йогурт |  | 150 | 6,3 | 5 | 15,2 | 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** | **8,2** | **6,98** | **44,91** | **319(15%)** |  |  |
| **Ужин** |  | Свекла долькой |  | 50 | 0,94 | 0,06 | 32,9 | 26,5 |  | 29 |
|  | Вареники с маслом |  | 200 | 16,2 | 12,2 | 21,6 | 302 |  | 229 ;230 |
|  | Чай с сахаром |  | 200 | 0,12 | 0,4 | 18 | 47,6 |  | 391 ;393 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **17,26** | **12,66** | **72,5** | **376,1(25%)** |  |  |
| **Итого за второй день** |  |  |  | **1925** | **65,33** | **62,16** | **274,66** | **1800,1(100,9%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Каша молочная рисовая с маслом |  | 180 | 4,3 | 9,9 | 32,7 | 211,1 |  | 169 |
|  | Бутерброд с маслом |  | 40 | 2,5 | 6,8 | 17,36 | 125,86 |  | 2 |
|  | Какао на молоке |  | 180 | 3,09 | 2,72 | 16,01 | 98,2 |  | 397 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **9,89** | **19,42** | **66,07** | **435,16(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/ |  | 50 | 0,83 | 3,04 | 5,14 | 30,8 |  | 20 |
|  | Рассольник со сметаной |  | 180 | 2,18 | 3,34 | 26,74 | 83,4 |  | 76 |
|  | Печень по-строгановски |  | 100 | 13,37 | 9,7 | 16,6 | 159 |  | 592 |
|  | Картофельное пюре |  | 130 | 2,7 | 4,88 | 17 | 125,7 |  | 321 |
|  | Кисель из сока с |  | 180 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 79,3 |  | 398 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **640** | **25,88** | **22,36** | **121,28** | **640,9(35,6%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Молоко |  | 200 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Булочка "Плюшка" |  | 50 | 4 | 4,7 | 15,22 | 178 |  | 453; 474 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **9,6** | **9,5** | **24,22** | **283(15,7%)** |  |  |
| **Ужин** |  | Салат картофельный |  | 80 | 1,12 | 4,58 | 9,1 | 71,3 |  | 22 |
|  | Рыба тушеная с овощами |  | 170 | 16,8 | 3,6 | 3,08 | 147,4 |  | 247 |
|  | Хлеб йодированный |  | 30 | 2,4 | 0,5 | 14,7 | 78,6 |  | 1 |
|  | Чай с лимоном |  | 200 | 2,8 | 0 | 17 | 79,5 |  | 391;392 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **23,75** | **9,52** | **49,03** | **376,8(25,2%)** |  |  |
| **Итого за третий день** |  |  |  | **1840** | **72,27** | **63,3** | **268,2** | **1807,86(100,7%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Каша молочная | | 180 | 4,3 | 8 | 33,1 | 283,3 |  | 168;171 |
|  | "Дружба" с маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутер.с маслом и сыром |  | 40 | 2,16 | 1,69 | 22,29 | 95,66 |  | 3 |
|  | Чай с молоком |  | 180 | 3,46 | 3 | 15,65 | 100,8 |  | 391; 394 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **9,92** | **12,69** | **71,04** | **479,76(24,3%)** |  |  |
| **Второй завтрак** |  | Сок |  | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** |  | Свежий огурец |  | 20 | 0,24 | 0,03 | 1,02 | 4,3 |  | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с зеленым горошком |  | 180 | 2,52 | 3,8 | 12,32 | 63,4 |  | стр 90 |
|  | Котлета из говядин |  | 80 | 13,52 | 16,01 | 25,89 | 223,4 |  | 282 |
|  | Сложный гарнир |  | 150 | 3,34 | 9,16 | 18,07 | 140,9 |  | 321;336 |
|  | Компот из смеси с/фруктов и чернослива |  | 180 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 62,2 |  | 373 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **26,42** | **30,4** | **113,1** | **656,9(36%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Снежок |  | 150 | 6,3 | 5 | 15,2 | 144 |  | 401 |
|  | Мармелад |  | 10 | 0,7 | 3,54 | 17,62 | 32 |  | 100 |
| **Ужин** |  | Морковь долькой |  | 50 | 0,77 | 0,06 | 4,96 | 20,1 |  | 323 |
|  | Пудинг творожно- яблочный |  | 150 | 20,34 | 9,92 | 24,59 | 232,3 |  | 240 |
|  | Соус сладкий молочный |  | 50 | 1,65 | 2,56 | 11,34 | 70,3 |  | 351 |
|  | Напиток из шиповника |  | 200 | 0,6 | 0 | 16,4 | 45,5 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **23,36** | **12,54** | **57,29** | **368,2(25,5%)** |  |  |
| **Итого за четвертый день** |  |  |  | **1920** | **67,12** | **64,97** | **296,54** | **1812,86(103%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Каша молочная ячневая с маслом |  | 180 | 4,5 | 6,46 | 29,26 | 207,1 |  | 172 |
|  | Бутерброд с сыром |  | 40 | 5,3 | 6,11 | 12,98 | 113 |  | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке |  | 180 | 3,14 | 2,5 | 16,8 | 104,3 |  | 395 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **12,94** | **15,07** | **59,04** | **424,4(21,5%)** |  |  |
| **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 |  | 50 | 0,91 | 3,06 | 6,79 | 54,8 |  | 54 |
|  | Суп с макаронными изделиями |  | 180 | 4,19 | 3,01 | 38,7 | 121,1 |  | 81 |
|  | Плов из птицы |  | 200 | 12,56 | 17,28 | 14,44 | 241,9 |  | 304 |
|  | Компот из с/фруктов и яблок |  | 180 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 64,2 |  | 373;376 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **24,46** | **24,75** | **115,73** | **644,7(35%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Чай с сахаром |  | 180 | 2,1 | 2,5 | 6,9 | 70 |  | 391;393 |
|  | яйцо вареное |  | 45 | 3,6 | 6,7 | 34,3 | 155 |  | 254 |
|  | батон |  | 25 | 3,5 | 2,3 | 2,1 | 35 |  | 1 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **9,2** | **11,5** | **43,3** | **260(14,4%)** |  |  |
| **Ужин** |  | Салат из кукурузы |  | 20 | 0,83 | 3,04 | 5,14 | 30,8 |  | 12 |
|  | Запеканка картофельная |  | 200 | 8,25 | 8,83 | 12,78 | 178,1 |  | 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 | 3,09 | 2,72 | 16,04 | 98,2 |  | 397 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **15,17** | **15,09** | **53,86** | **402,3(25,4)** |  |  |
| **Итого за пятый день** |  |  |  | **1810** | **64,92** | **68,91** | **279,53** | **1803,4(100,3%)** |  |  |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Макароны отварные с тертым сыром |  | 160 | 6,68 | 7,68 | 31,41 | 224,9 |  | 204;205 |
|  | Бутерброд с маслом |  | 40 | 2,5 | 6,8 | 17,36 | 107,89 |  | 2 |
|  | Чай с сахаром |  | 200 | 0,1 | 0,3 | 16 | 47,6 |  | 391;393 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **9,28** | **14,78** | **64,77** | **380,39(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 | 0,91 | 3,06 | 6,79 | 6,6 |  | 14 |
|  | Суп "крестьянский" со сметаной |  | 180 | 2,13 | 3,4 | 12,5 | 90,4 |  | 72 |
|  | Гуляш из печени |  | 100 | 7,59 | 15,96 | 1,05 | 112 |  | 290;291 |
|  | Гречка отварная |  | 130 | 13,48 | 5,73 | 51,35 | 156,4 |  | 314 |
|  | Компот из смеси сухофруктов и яблок |  | 180 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 64,2 |  | 376 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **30,91** | **29,55** | **127,49** | **623,8(34,9%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Молоко |  | 200 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Калач без дрожжевой |  | 50 | 4,26 | 2,39 | 32,46 | 156,5 |  | 460 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **9,86** | **7,19** | **41,46** | **261,5(14,9%)** |  |  |
| **Ужин** |  | Овощи тушеные |  | 100 | 1,7 | 3,6 | 5 | 51,8 |  | 406 |
|  | Омлет натуральный |  | 150 | 8,8 | 10,9 | 3,4 | 235,9 |  | 215 |
|  | Чай с молоком |  | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,8 | 100,8 |  | 391;394 |
|  | Хлеб йодированный |  | 30 | 2,4 | 0,5 | 14,7 | 78,6 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **14,5** | **16,4** | **31,9** | **467,1(25,8%)** |  |  |
| **Итого за шестой день** |  |  |  | **1810** | **65,15** | **67,92** | **282,02** | **1804,79(100,7%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Каша молочная геркулесовая с маслом |  | 180 | 6,88 | 8,78 | 20,09 | 209 |  | 172 |
|  | Бутерброд с повидлом |  | 40 | 2,16 | 1,69 | 22,29 | 95,66 |  | 2 |
|  | Какао на молоке |  | 180 | 3,09 | 2,72 | 16,01 | 98,2 |  | 397 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **12,13** | **13,19** | **58,39** | **402,86(22,4%)** |  |  |
| **Второй завтрак** |  | Сок |  | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** |  | Икра овощная |  | 50 | 0,99 | 2,31 | 4,55 | 39,2 |  | 55 |
|  | Суп "Московский" |  | 180 | 2,46 | 2,71 | 16,1 | 121,24 |  | 80 |
|  | Гуляш из говядины |  | 100 | 15,41 | 22,26 | 11 | 119,4 |  | 277 |
|  | Картофельное пюре |  | 130 | 2,7 | 4,88 | 17 | 125,7 |  | 321 |
|  | Компот из смеси сухофруктов |  | 180 | 0,26 | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 376 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **640** | **27,22** | **33,46** | **102,11** | **647,54(34,5%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Йогурт |  | 150 | 6,3 | 5 | 15,2 | 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** | **8,2** | **6,98** | **44,91** | **319(15,7)** |  |  |
| **Ужин** |  | Свекла долькой |  | 50 | 0,94 | 0,06 | 32,9 | 26,5 |  | 29 |
|  | Запеканка творожно-морковная |  | 150 | 18,97 | 10,84 | 15,43 | 240,7 |  | 238 |
|  | Соус сладкий молочный |  | 50 | 1,65 | 2,56 | 11,34 | 70,3 |  | 351 |
|  | Напиток шиповника |  | 200 | 0,6 | 0 | 16,4 | 45,5 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **22,16** | **13,46** | **76,07** | **383(24,7%)** |  |  |
| **Итого за седьмой день** |  |  |  | **1955** | **69,71** | **67,09** | **293,48** | **1800,4(100%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Каша манная молочная с маслом |  | 180 | 6,22 | 5,34 | 25,56 | 195,6 |  | 170 |
|  | Бутерброд с сыром |  | 40 | 5,3 | 6,11 | 12,98 | 113 |  | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке |  | 180 | 3,14 | 2,5 | 16,8 | 104,3 |  | 395 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **14,66** | **13,95** | **55,34** | **412,9(21,4%)** |  |  |
| **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** |  | Салат из помидоров и огурцов |  | 40 | 0,27 | 1,33 | 1,73 | 19,8 |  | 15 |
|  | Борщ со сметаной |  | 180 | 1,82 | 3,24 | 10,23 | 77,4 |  | 56;58 |
|  | Тефтели мясные с рисом |  | 80 | 12,2 | 13,81 | 20,55 | 183,2 |  | 287/2 |
|  | Сложный гарнир |  | 150 | 3,34 | 9,16 | 19,07 | 140,9 |  | 321;336 |
|  | Кисель из сока |  | 180 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 79,3 |  | 398 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **630** | **24,43** | **28,94** | **107,38** | **663,3(34,6%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Молоко |  | 200 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Булочка "Гребешок" |  | 50 | 5,87 | 5,04 | 36,17 | 178 |  | 453; 466 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **11,47** | **9,84** | **45,17** | **283(15,7%)** |  |  |
| **Ужин** |  | Салат картофельный |  | 80 | 1,12 | 4,58 | 9,1 | 71,3 |  | 22 |
|  | Суфле рыбное |  | 140 | 11,34 | 8,02 | 7,18 | 127 |  | 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** |  |  |  | **450** | **18,19** | **13,84** | **52,93** | **377,4(25,1%)** |  |  |
| **Итого за восьмой день** |  |  |  | **1830** | **71,9** | **69,07** | **268,42** | **1808,6(100,8%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Каша пшённая молочный с маслом |  | 180 | 7,33 | 6,42 | 29,53 | 210,4 |  | 172 |
|  | Бутерброд с маслом |  | 40 | 2,5 | 6,8 | 17,36 | 125,86 |  | 2 |
|  | Чай с молоком |  | 180 | 3,46 | 3 | 15,65 | 100,8 |  | 391;394 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **13,29** | **16,22** | **62,54** | **437,06(22,6%)** |  |  |
| **Второй завтрак** |  | Сок |  | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** |  | Салат из зеленого горошка и лука |  | 20 | 0,2 | 3,11 | 61,2 | 16,2 |  | 10 |
|  | Щи со сметаной |  | 180 | 1,84 | 3,16 | 9,66 | 77 |  | 67 |
|  | Биточки/шницель/ из говядины |  | 80 | 14,35 | 15,43 | 10,86 | 223 |  | 282 |
|  | Свекла тушеная в сметанном соусе |  | 150 | 2,86 | 9,78 | 20,83 | 170,8 |  | 340 |
|  | Компот из сухофруктов и кураги |  | 180 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 79,3 |  | 373 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **26,05** | **32,88** | **158,35** | **729(34,6%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Ряженка |  | 150 | 6,3 | 5 | 15,2 | 144 |  | 400 |
|  | Мармелад |  | 10 | 0,7 | 3,54 | 17,62 | 32 |  | 100 |
| **Ужин** |  | Морковь долькой |  | 50 | 0,77 | 0,06 | 4,96 | 20,1 |  | 323 |
|  | Сырники творожн |  | 150 | 14,86 | 10,34 | 32,99 | 190,1 |  | 231 |
|  | Соус сладкий молочный |  | 50 | 1,65 | 2,56 | 11,34 | 70,3 |  | 351 |
|  | Напиток из шиповника |  | 200 | 0,6 | 0 | 16,4 | 45,5 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **17,88** | **12,96** | **65,69** | **326(25%)** |  |  |
| **Итого за девятый день** |  |  |  | **1920** | **64,64** | **71,4** | **341,69** | **1800,06(100%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Каша молочная пшеничная с маслом |  | 180 | 7 | 8 | 28,33 | 226 |  | 172 |
|  | Бутерброд с повидлом |  | 40 | 2,16 | 1,69 | 22,29 | 95,66 |  | 2 |
|  | Какао на молоке |  | 180 | 3,09 | 2,72 | 16,01 | 98,2 |  | 397 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **12,25** | **12,41** | **66,63** | **419,86(22,3%)** |  |  |
| **Второй завтрак** |  | Йогурт |  | 100 | 3,15 | 2,5 | 7,6 | 72 |  | 401 |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  |  | **3,15** | **2,5** | **7,6** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** |  | Икра морковная |  | 50 | 0,61 | 2,04 | 4,55 | 54,8 |  | 54 |
|  | Суп на курином бульоне с макарон изделиями |  | 180 | 1,94 | 2,45 | 13,92 | 87,5 |  | 82 |
|  | Азу из птицы |  | 200 | 15,41 | 12,17 | 24,17 | 260,4 |  | 596 |
|  | Компот из сухофруктов и яблок |  | 180 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 64,2 |  | 373 |
|  | Хлеб бородинский |  | 50 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
|  | Хлеб йодированный |  | 50 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
|  | Соль йодированная |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **24,76** | **18,06** | **98,44** | **629,6(34,5%)** |  |  |
| **Полдник** |  | Молоко |  | 200 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Печенье |  | 50 | 3,6 | 6,7 | 34,3 | 158,4 |  | 135 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **9,2** | **11,5** | **43,3** | **263,4(14,7%)** |  |  |
| **Ужин** |  | Салат картофельный с луком |  | 80 | 1,12 | 4,58 | 9,1 | 71,3 |  | 22 |
|  | Рыба под омлетом |  | 170 | 15,4 | 14,3 | 27,5 | 204,3 |  | 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** |  |  |  | **450** | **19,42** | **19,28** | **67,5** | **420,8(25,1%)** |  |  |
| И**того за десятый день** |  |  |  | **1810** | **68,78** | **63,75** | **283,47** | **1805,66(100,6%)** |  |  |
| **Итого за десять дней** |  |  |  | **18640** | **672,5** | **658,37** | **2866,01** | **18044,73** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за период** |  |  |  | **1864** | **67,25** | **65,84** | **286,6** | **1804,47** |  |  |