|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | **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 |  | № рецеп  туры |
| Б | | Ж | У |
| **Неделя 3** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 11** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Плов фруктовый |  |  | 160 | 3,66 | | 7,33 | 29,96 | 266,22 |  | 386 |
| Бутерброд с сыром |  |  | 40 | 5,3 | | 6,11 | 12,98 | 113 |  | 3 |
| Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,12 | | 0,4 | 18 | 47,6 |  | 391;392 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **9,08** | | **13,84** | **60,94** | **426,82(21,9%)** |  |  |
| **Второй** | Напиток из сока |  |  | 100 | 0,6 | | 0 | 16,4 | 72 |  | 393 |
| **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  | **100** | **0,6** | | **0** | **16,4** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка |  |  | 20 | 0,27 | | 1,33 | 1,73 | 16,2 |  | 10 |
| Щи со сметаной |  |  | 180 | 2,05 | | 3,36 | 13,26 | 89,8 |  | 67 |
| Котлета из говядины |  |  | 80 | 13,52 | | 16,01 | 25,89 | 149,7 |  | 282 |
| Перловка отварная |  |  | 130 | 3,48 | | 1,6 | 51,35 | 160,2 |  | 327 |
| Соус красный основной |  |  | 30 | 0,7 | | 0,1 | 5,4 | 22 |  | 349 |
| Компот из смеси  сухофруктов и чернослива |  |  | 180 | 1,4 | | 0,3 | 23,1 | 62,2 |  | 376 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **620** | **26,82** | | **23,8** | **153,43** | **662,8(34,3%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко |  |  | 200 | 5,6 | | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
| Сухарики с маслом |  |  | 50 | 5,47 | | 10,57 | 28,03 | 140,87 |  | 116 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **11,07** | | **15,37** | **37,03** | **245,87(14,8%)** |  |  |
| **Ужин** | Запеканка морковно- яблочная |  |  | 200 | 4,15 | | 5,27 | 18,32 | 178,5 |  | 411 |
| Соус сладкий молочный |  |  | 50 | 1,65 | | 2,56 | 6,34 | 70,3 |  |  |
| Чай с молоком |  |  | 200 | 1,6 | | 1,4 | 8,8 | 100,8 |  | 391;394 |
| Батон |  |  | 30 | 2,22 | | 1,74 | 15,57 | 45 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **9,62** | | **10,97** | **49,03** | **394,6(25,2%)** |  |  |
| **Итого за одиннадцатый день** |  |  |  | **1820** | **57,19** | | **63,98** | **316,83** | **1802,09(100,2%)** |  |  |
| **ДЕНЬ12** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная с маслом |  |  | 180 | 5,9 | | 7,4 | 28,4 | 206,6 |  | 178 |
| Бутерброд с маслом |  |  | 40 | 2,5 | | 6,8 | 17,36 | 125,86 |  | 2 |
| Кофейный напиток на молоке |  |  | 180 | 3,14 | | 2,5 | 16,8 | 104,3 |  | 395 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **11,54** | | **16,7** | **62,56** | **436,76(22,4%)** |  |  |
| **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 | | 0,03 | 1,02 | 4,3 |  | 13 |
| Свекольник на мясном бульоне |  |  | 180 | 4,1 | | 2,7 | 13,34 | 97,3 |  | 56;58 |
| Запеканка картофельно- мясная |  |  | 200 | 11,44 | | 22,24 | 23,01 | 291,2 |  | 291 |
| Соус красный основной |  |  | 30 | 0,7 | | 0,1 | 5,4 | 22 |  | 349 |
| Компот из смеси сухофруктов |  |  | 180 | 0,26 | | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **22,14** | | **26,37** | **96,23** | **656,8(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(15,4%)** |  |  |
| **Ужин** | Морковь долькой |  |  | 50 | 0,77 | | 0,06 | 4,96 | 20,1 |  | 29 |
| Слоенка творожная |  |  | 150 | 20,17 | | 12,74 | 30,83 | 204,1 |  | 240 |
| Соус молочный сладкий |  |  | 50 | 1,65 | | 2,56 | 6,34 | 70,3 |  | 351 |
| Напиток шиповника |  |  | 200 | 0,6 | | 0 | 16,4 | 45,5 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **23,19** | | **15,36** | **58,53** | **340(25,1%)** |  |  |
| **Итого за двенадцатый день** |  |  |  | **1925** | **65,07** | | **65,41** | **274,23** | **1800,56(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ13** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная "Дружба" с маслом |  |  | 180 | 4,15 | | 8 | 31,09 | 223,3 |  | 168 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом |  |  | 40 | 2,16 | | 1,69 | 22,29 | 125,86 |  | 2 |
| Какао на молоке |  |  | 180 | 3,09 | | 2,72 | 16,01 | 98,2 |  | 397 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **9,4** | | **12,41** | **69,39** | **447,36(22%)** |  |  |
| **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 свекольная |  |  | 50 | 0,91 | | 3,06 | 6,79 | 34,8 |  | 54 |
| Суп овощной |  |  | 180 | 1,88 | | 3,29 | 10,92 | 80,5 |  | 78 |
| Бефстроганов из говядины |  |  | 100 | 11,84 | | 14,19 | 5,08 | 144,7 |  | 278 |
| Макароны отварные |  |  | 130 | 5,6 | | 6,02 | 36,3 | 150,6 |  | 204;205 |
| Кисель из сока |  |  | 180 | 1,4 | | 0,3 | 23,1 | 79,3 |  | 398 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **640** | **27,03** | | **27,96** | **114,89** | **652,6(33,8%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко |  |  | 200 | 5,6 | | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
| Пирожки с повидлом |  |  | 50 | 4 | | 4,7 | 15,22 | 188 |  | 454;459 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **9,6** | | **9,5** | **24,22** | **293(15,2%)** |  |  |
| **Ужин** | Салат картофельный |  |  | 80 | 1,12 | | 4,58 | 9,1 | 71,3 |  | 22 |
| Тефтели рыбные |  |  | 140 | 10,3 | | 6,97 | 13,27 | 85,3 |  | 261 |
| Соус белый с овощами |  |  | 30 | 0,63 | | 0,84 | 5,15 | 26,4 |  | 347 |
| Чай с лимоном |  |  | 200 | 2,8 | | 0 | 17 | 79,5 |  | 391;393 |
| Хлеб йодированный |  |  | 20 | 2,3 | | 0,4 | 14,5 | 73,2 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **17,15** | | **12,79** | **59,02** | **335,7(25,1%)** | **%)** |  |
| **Итого за тринадцатый** |  |  |  | **1840** | **66,33** | | **65,16** | **275,12** | **1800,66(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 14** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная с маслом |  |  | 180 | 4,5 | | 6,46 | 29,26 | 207,1 |  | 172 |
| Бутерброд с сыром |  |  | 40 | 5,3 | | 6,11 | 12,98 | 113 |  | 3 |
| Чай на молоке |  |  | 180 | 1,5 | | 1,3 | 8,6 | 100,8 |  | 391;394 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **11,3** | | **13,87** | **50,84** | **420,9(22,3%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый |  |  | 100 | 0 | | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  | **100** | **0** | | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** | Салат из репчатого лука |  |  | 20 | 0,83 | | 3,04 | 5,14 | 4,3 |  | 11 |
| Суп гороховый |  |  | 180 | 5,23 | | 3,01 | 24,72 | 121,5 |  | 81 |
| Ленивый голубец |  |  | 80 | 10,4 | | 11,84 | 9,28 | 172,5 |  | 298 |
| в сметанном соусе |  |  | 30 | 1,01 | | 2,33 | 5,17 | 42,1 |  | 354 |
| Картофельное пюре |  |  | 130 | 2,7 | | 4,88 | 17 | 125,7 |  | 321 |
| Компот из смеси сухофруктов и кураги |  |  | 180 | 1,4 | | 0,3 | 23,1 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **620** | **26,97** | | **26,5** | **117,11** | **708,1(35,7%)** |  |  |
| **Полдник** | Снежок |  |  | 150 | 6,3 | | 5 | 15,2 | 144 |  | 401 |
| Мармелад |  |  | 10 | 0,7 | | 3,54 | 17,62 | 32 |  | 100 |
| **Ужин** | Свекла долькой |  |  | 50 | 0,94 | | 0,06 | 32,9 | 26,5 |  | 29 |
| Суфле творожное |  |  | 150 | 13,69 | | 12,07 | 19 | 221 |  | 318 |
| Соус сладкий молочный |  |  | 50 | 1,65 | | 2,56 | 11,34 | 70,3 |  | 351 |
| Напиток из шиповника |  |  | 200 | 0,12 | | 0,4 | 18 | 45,5 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **16,4** | | **15,09** | **81,24** | **363,3(24,9%)** |  |  |
| **Итого за четырнадцатый день** |  |  |  | **1930** | **62,09** | | **64,8** | **318,61** | **1800,3(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 15** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная геркулесовая с маслом |  |  | 180 | 6,88 | | 8,78 | 20,09 | 209 |  | 172 |
| Бутерброд с повидлом |  |  | 40 | 2,5 | | 6,8 | 17,36 | 95,66 |  | 2 |
| Кофейный напиток на молок |  |  | 180 | 3,14 | | 2,5 | 16,8 | 104,3 |  | 395 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **12,52** | | **18,08** | **54,25** | **408,96(21,3%)** |  |  |
| **Второй** | Варенец |  |  | 100 | 3,15 | | 2,5 | 7,6 | 72 |  | 862 |
| **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  | **100** | **3,15** | | **2,5** | **7,6** | **72(4%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий помидор |  |  | 40 | 0,21 | | 0 | 1,47 | 12,2 |  | 14 |
| Суп на куринном бульоне с макаронными изделиями |  |  | 180 | 2,36 | | 2,71 | 10,54 | 121,1 |  | 82 |
| Жаркое из птицы |  |  | 200 | 13,28 | | 16,16 | 43,67 | 237,33 |  | 301;125 |
|  |  |
| Кисель из сока |  |  | 180 | 0,26 | | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **600** | **21,51** | | **20,17** | **109,14** | **612,63(35%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко |  |  | 200 | 5,6 | | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
| Печенье |  |  | 50 | 0,75 | | 0,32 | 18,25 | 175,15 |  | 816 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **6,35** | | **5,12** | **27,25** | **280,15(15,1%)** |  |  |
| **Ужин** | Икра овощная |  |  | 60 | 0,99 | | 2,31 | 4,55 | 39,2 |  | 55 |
| Пудинг рыбный запеченный |  |  | 160 | 18,16 | | 10,13 | 30,73 | 203,3 |  | 269 |
| Соус белый с овощами |  |  | 30 | 0,63 | | 0,84 | 5,15 | 26,4 |  | 347 |
| Чай с лимоном |  |  | 200 | 0,6 | | 0 | 16,4 | 79,5 |  | 391;393 |
| Хлеб йодированный |  |  | 30 | 2,4 | | 0,5 | 14,7 | 78,6 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **22,78** | | **13,78** | **71,53** | **427(24,7%)** |  |  |
| **Итого за пятнадцатый день** |  |  |  | **1800** | **66,31** | | **59,65** | **269,77** | **1800,74(100,1%)** |  |  |
| **Неделя 4** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 16** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Гречка отварная |  |  | 180 | 5,39 | | 7,14 | 33,05 | 216 |  | 314 |
| Бутерброд с маслом и сыром |  |  | 40 | 5,33 | | 7,74 | 13,02 | 95,66 |  | 3 |
| Кофейный напиток б/м |  |  | 180 | 0,34 | | 0 | 13,6 | 58 |  | 252 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **11,06** | | **14,88** | **59,67** | **369,66(21,8%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Напиток из сока |  |  | 100 | 3,15 | | 2,5 | 7,6 | 72 |  | 393 |
| **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 картофельный |  |  | 180 | 2,98 | | 3,14 | 18,68 | 80,5 |  | 1017 |
| Суфле из печени |  |  | 80 | 7,59 | | 15,96 | 1,05 | 115,61 |  | 290;291 |
| с макаронами |  |  | 130 | 5,6 | | 6,02 | 36,3 | 150,6 |  | 204 ;205 |
| 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 йодированный |  |  | 40 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **650** | **24,58** | | **29,68** | **124,02** | **650,41(33,5%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко |  |  | 200 | 5,6 | | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Манник |  |  | 50 | 3,53 | | 2,98 | 33,91 | 139,3 |  | 312 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **9,13** | | **7,78** | **42,91** | **244,3(15,4%)** |  |  |
| **Ужин** | Овощи тушеные |  |  | 100 | 1,7 | | 3,6 | 5 | 51,8 |  | 406 |
| Омлет натуральный |  |  | 150 | 8,8 | | 10,9 | 3,4 | 235,9 |  | 215 |
| Какао на молоке |  |  | 200 | 3,09 | | 2,72 | 16,01 | 98,2 |  | 397 |
| Хлеб йодированный |  |  | 30 | 2,4 | | 0,5 | 14,7 | 78,6 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **15,99** | | **17,72** | **39,11** | **464,5(25,4%)** |  |  |
| **ИТОГО за** | **шестнадцатый день** |  |  | **1850** | **63,91** | | **72,56** | **273,31** | **1800,87(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 17** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная из разных круп с маслом |  |  | 180 | 7,03 | | 7,99 | 33,33 | 227,4 |  | 171 |
| Бутерброд с повидлом |  |  | 40 | 2,16 | | 1,69 | 22,29 | 95,66 |  | 2 |
| Чай с молоком |  |  | 180 | 3,46 | | 2,87 | 15,65 | 100,8 |  | 391;394 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **12,65** | | **12,55** | **71,27** | **423,86(22,3%)** |  |  |
| **Второй** | Сок фруктовый |  |  | 100 | 0 | | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  | **100** | **0** | | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий огурец |  |  | 40 | 0,24 | | 0,03 | 1,02 | 8,6 |  | 13 |
| Суп с клёцками |  |  | 180 | 4,17 | | 2,82 | 20,54 | 173,6 |  | 77 ;115 |
| Капуста тушеная с мясом |  |  | 200 | 9,44 | | 22,09 | 20,3 | 202,2 |  | 482 |
| Компот из смеси сухофруктов |  |  | 180 | 0,26 | | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **600** | **19,51** | | **26,24** | **95,32** | **626,4(34,7%)** |  |  |
| **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(15,4%)** |  |  |
| **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 молочный сладкий |  |  | 50 | 1,65 | | 2,56 | 6,34 | 70,3 |  | 351 |
| Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,12 | | 0,4 | 18 | 47,6 |  | 392 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **21,68** | | **13,86** | **72,67** | **385,1(25,1%)** |  |  |
| **ИТОГО за семнадцатый день** |  |  |  | **1915** | **62,04** | | **59,63** | **296,17** | **1802,36(100,2%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 18** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная манная с маслом |  |  | 180 | 6,22 | | 5,34 | 25,56 | 195,6 |  | 170 |
| Бутерброд с маслом |  |  | 40 | 2,5 | | 6,8 | 17,36 | 125,86 |  | 2 |
| Кофейный напиток на молоке |  |  | 180 | 3,14 | | 2,5 | 16,8 | 104,3 |  | 395 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **11,86** | | **14,64** | **59,72** | **425,76(21,6%)** |  |  |
| **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** | Икра овощная |  |  | 50 | 0,99 | | 2,31 | 4,55 | 39,2 |  | 55 |
| Борщ со сметаной украинский |  |  | 180 | 1,82 | | 3,24 | 10,23 | 77,4 |  | 58 |
| Плов из говядины |  |  | 200 | 12,56 | | 17,28 | 14,44 | 289,24 |  | 165;290 |
| Кисель из сока |  |  | 180 | 1,4 | | 0,3 | 23,1 | 79,3 |  | 398 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **22,17** | | **24,23** | **85,02** | **647,84(34,3%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко |  |  | 200 | 5,6 | | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Булочка "Плюшка" |  |  | 50 | 4 | | 7,7 | 46,38 | 178 |  | 453;459 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **9,6** | | **12,5** | **55,38** | **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 |
| Чай с лимоном |  |  | 200 | 2,8 | | 0 | 17 | 79,5 |  | 391;393 |
| Хлеб йодированный |  |  | 20 | 2,3 | | 0,4 | 14,5 | 73,2 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **23,02** | | **8,58** | **43,68** | **371,4(24,4%)** |  |  |
| **Итого за восемнадцатый день** |  |  |  | **1810** | **69,8** | | **62,45** | **251,4** | **1800(100%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 19** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшённая с маслом |  |  | 180 | 7,33 | | 6,42 | 29,53 | 210,4 |  | 172 |
| Бутерброд с сыром |  |  | 40 | 5,3 | | 6,11 | 12,98 | 113 |  | 3 |
| Какао на молоке |  |  | 180 | 3,09 | | 2,72 | 16,01 | 98,2 |  | 397 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **15,72** | | **15,25** | **58,52** | **421,6(22,3%)** |  |  |
| **Второй** | Сок фруктовый |  |  | 100 | 0 | | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** |  |  |  | **100** | **0** | | **0** | **12** | **48(2,7%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий помидор |  |  | 20 | 0,21 | | 0 | 1,47 | 6,6 |  | 14 |
| Суп "Московский" |  |  | 180 | 2,46 | | 2,71 | 19,1 | 101,4 |  | 80 |
| Рулет мясной с луком и яйцом |  |  | 100 | 11,26 | | 18,41 | 9,84 | 205,3 |  | 295 |
| Свекла тушеная со сметаной |  |  | 130 | 2,86 | | 9,78 | 18,55 | 170,8 |  | 340 |
| Компот из смеси сухофруктов и кураги |  |  | 180 | 1,4 | | 0,3 | 23,1 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **610** | **23,59** | | **32,3** | **104,76** | **726,1(35,3%)** |  |  |
| **Полдник** | Ряженка |  |  | 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 творожный запеченный |  |  | 150 | 19,87 | | 10,56 | 27,9 | 209,2 |  | 235 |
| Соус сладкий молочный |  |  | 50 | 1,65 | | 2,56 | 6,34 | 70,3 |  | 351 |
| Напиток из шиповника |  |  | 200 | 0,12 | | 0,4 | 18 | 45,5 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **22,41** | | **13,58** | **57,2** | **345,1(25,3%)** |  |  |
| **Итого за девятнадцатый день** |  |  |  | **1920** | **69,14** | | **70,47** | **275,59** | **1800,8(100,1%)** |  |  |
| **ДЕНЬ 20** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшеничная с маслом |  |  | 180 | 7 | | 8 | 28,33 | 226 |  | 172 |
| Бутерброд с повидлом |  |  | 40 | 1,89 | | 1,48 | 19,5 | 95,66 |  | 2 |
| Чай с молоком |  |  | 180 | 3,46 | | 3 | 15,65 | 100,8 |  | 391;394 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **400** | **12,35** | | **12,48** | **63,48** | **422,46(21,2%)** |  |  |
| **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** | Свежий огурец |  |  | 20 | 0,83 | | 3,04 | 5,14 | 4,3 |  | 13 |
| Суп Полевой |  |  | 180 | 1,94 | | 4,45 | 13,92 | 121,24 |  | 80 |
| Котлета из птицы |  |  | 80 | 15,05 | | 10,78 | 8,9 | 86,2 |  | 306 |
| Картофельное пюре |  |  | 130 | 2,7 | | 4,88 | 17 | 125,7 |  | 321 |
| Соус красный основной |  |  | 30 | 0,7 | | 0,1 | 5,4 | 22 |  | 349 |
| Кисель из сока |  |  | 180 | 0,26 | | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный |  |  | 50 | 4 | | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский |  |  | 50 | 1,4 | | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная |  |  | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **620** | **26,88** | | **24,55** | **103,82** | **601,44(34,4%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко |  |  | 200 | 5,6 | | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Печенье |  |  | 50 | 2,75 | | 9 | 19 | 175,15 |  | 816 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **250** | **8,35** | | **13,8** | **28** | **280,15(15,6%)** |  |  |
| **Ужин** | Салат из капусты /термич/ |  |  | 60 | 0,21 | | 0 | 1,47 | 30,8 |  | 20 |
| Суфле из печени |  |  | 145 | 4,15 | | 5,27 | 30,32 | 115,61 |  | 290;291 |
| Яйцо вареное |  |  | 45 | 3,6 | | 6,7 | 34,3 | 155 |  | 254 |
| Хлеб йодированный |  |  | 30 | 2,22 | | 1,74 | 15,57 | 78,6 |  | 1 |
| Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,12 | | 0,4 | 18 | 47,6 |  | 392 |
| **Итого за ужин** |  |  |  | **450** | **10,3** | | **14,11** | **99,66** | **427,61(25,1%)** |  |  |
| **Итого за двадцатый день** |  |  |  | **1820** | **61,03** | | **67,44** | **302,56** | **1803,66(100,3%)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за вторую десятидневку** |  |  |  | **18630** | **642,91** | | **651,55** | **2853,59** | **18012,04** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **Среднее значение**  **за вторую десятидневку** |  |  | **1863** | **64,29** | | **65,15** | **285,36** | **1801,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА МЕСЯЦ :** |  |  |  | **37270** | **1315,41** | | **1309,92** | **5719,6** | **36056,77** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА МЕСЯЦ :** |  |  |  | **1864** | **65,77** | | **65,5** | **285,98** | **1802,84** |  |  |