|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 - ЯСЛИ** ( 1-3 года) | | | | | | | | |
| Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11-12 часов | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |  | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Неделя 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Плов фруктовый | 150 | 2,8 | 5,61 | 25,96 | 110,22 |  | 386 |
|  | Бутерброд с сыром | 30 | 5,3 | 6,11 | 12,98 | 113 |  | 2 |
|  | Чай с сахаром | 170 | 0,08 | 0 | 10,66 | 38,6 |  | 391;392 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **8,18** | **11,72** | **49,6** | **261,82(17,5%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Напиток из сока | 100 | 0,6 | 0 | 16,4 | 72 |  | 393 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,6** | **0** | **16,4** | **72(3,9%)** |  |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка | 20 | 0,14 | 0,67 | 0,87 | 9,9 |  | 10 |
| Щи | 150 | 1,95 | 2,62 | 11,26 | 84,8 |  | 67 |
| Котлета из говядины | 60 | 7,89 | 10,1 | 7,42 | 178,8 |  | 282 |
| Перловка отварная | 110 | 3,08 | 1,4 | 24,5 | 150,2 |  | 327 |
| Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 22 |  | 349 |
| Компот из смеси  сухофруктов и чернослива | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 94,2 |  | 376 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **520** | **20,14** | **16,17** | **103,17** | **690,9(46,1%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | 180 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
| Сухарики с маслом | 20 | 2,19 | 4,23 | 15,21 | 80,27 |  | 116 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **7,79** | **9,03** | **24,21** | **185,27(11,6%)** |  |  |
| **Ужин** | Запеканка морковно- яблочная | 150 | 3,66 | 4,65 | 16,16 | 105 |  | 411 |
| Соус сладкий молочный | 50 | 1,65 | 2,56 | 6,34 | 70,3 |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 3,46 | 3 | 15,65 | 100,8 |  | 391;394 |
| Батон | 20 | 1,48 | 1,16 | 10,38 | 47,2 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **10,25** | **11,37** | **48,53** | **323,3(21,6%)** |  |  |
| **Итого за одиннадцатый день** |  | **1570** | **46,96** | **48,29** | **241,91** | **1533,29(100,7%)** |  |  |
| **День 12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная с маслом | 170 | 5,8 | 7,49 | 29,81 | 98,81 |  | 178 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,98 | 4,59 | 9,74 | 84,75 |  | 2 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,14 | 2,5 | 16,8 | 104,3 |  | 395 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **12,92** | **14,58** | **56,35** | **287,86(20,1%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,6%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий огурец | 20 | 0,24 | 0,03 | 1,02 | 4,2 |  | 13 |
| Свекольник на мясном бульоне | 150 | 1,52 | 2,5 | 8,53 | 64,5 |  | 56;58 |
| Запеканка картофельно- мясная | 150 | 8,58 | 16,68 | 20,01 | 198,05 |  | 291 |
| Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 22 |  | 349 |
| Компот из смеси сухофруктов с вит. С | 150 | 0,26 | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **500** | **16,28** | **20,49** | **86,34** | **519,05(36,1%)** |  |  |
| **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(22%)** |  |  |
| **Ужин** | Морковь долькой | 50 | 0,77 | 0,06 | 4,96 | 20,1 |  | 29 |
| Слоенка творожная | 100 | 13,45 | 8,49 | 27,22 | 116,07 |  | 240 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 1,65 | 2,56 | 6,34 | 70,3 |  | 351 |
| Напиток шиповника | 200 | 0,6 | 0 | 16,4 | 69,4 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **16,47** | **11,11** | **54,92** | **275,87(19,3%)** |  |  |
| **Итого за двенадцатый день** |  | **1715** | **53,87** | **53,16** | **254,52** | **1449,78(100,1%)** |  |  |
| **День 13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная "Дружба" с маслом | 170 | 3,74 | 7,2 | 27,98 | 100,97 |  | 168 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,89 | 1,48 | 19,5 | 83,7 |  | 2 |
| Какао на молоке | 150 | 2,57 | 2,27 | 13,34 | 81,83 |  | 397 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **8,2** | **10,95** | **60,82** | **266,5(18,7%)** |  |  |
| **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(3,9%)** |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 40 | 0,61 | 2,04 | 4,53 | 30,8 |  | 54 |
| Суп овощной | 150 | 1,97 | 2,26 | 8,78 | 78,58 |  | 78 |
| Бефстроган из говядины | 90 | 12,46 | 14,57 | 4,45 | 95,9 |  | 278 |
| Макароны отварные | 110 | 4,31 | 4,63 | 27,92 | 138,92 |  | 204;205 |
| Кисель из сока | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 94,2 |  | 398 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **540** | **25,73** | **24,78** | **99,4** | **589,4(41,3%)** |  |  |
| **Полдни**к | Молоко | 150 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
| Пирожки с повидлом | 50 | 4 | 4,7 | 15,22 | 118 |  | 454;459 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **9,6** | **9,5** | **24,22** | **223(15,8%)** |  |  |
| **Ужин** | Салат картофельный | 60 | 0,93 | 4,35 | 7,93 | 70,5 |  | 22 |
| Тефтели рыбные | 110 | 8,3 | 5,8 | 11,05 | 83,3 |  | 261 |
| Соус белый с овощами | 30 | 0,63 | 0,84 | 5,15 | 26,4 |  | 347 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0 | 9,57 | 37,26 |  | 391;393 |
| Хлеб йодированный | 30 | 2,31 | 0,3 | 14,94 | 78,6 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **12,3** | **11,29** | **48,64** | **296,06(20,8%)** |  |  |
| **Итого за тринадцатый** |  | **1590** | **58,98** | **59,02** | **240,68** | **1446,96(100,5%)** |  |  |
| **День14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная с маслом | 170 | 4,19 | 6,2 | 26,33 | 186,39 |  | 172 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,98 | 4,58 | 9,74 | 16,95 |  | 3 |
| Чай на молоке | 150 | 3,46 | 2,97 | 15,65 | 50,8 |  | 391;394 |
| **Итого на завтрак** |  | **350** | **11,63** | **13,75** | **51,72** | **254,14(17,5%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | 401 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,6%)** |  |  |
| **Обед** | Салат из репчатого лука | 10 | 0,14 | 0,67 | 0,87 | 9,9 |  | 11 |
| Суп гороховый | 150 | 4,36 | 2,51 | 20,6 | 101,25 |  | 81 |
| Ленивый голубец | 70 | 8,09 | 9,21 | 7,22 | 100,5 |  | 298 |
| В сметанном соусе | 30 | 1,01 | 2,33 | 5,17 | 42,1 |  | 354 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,29 | 3,75 | 14,57 | 94,69 |  | 321 |
| Компот из смеси сухофруктов и кураги с вит.С | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 94,2 |  | 373 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **520** | **22,27** | **19,75** | **102,15** | **593,64(40,8%)** |  |  |
| **Полдник** | Снежок | 150 | 4,7 | 3,75 | 11,4 | 108 |  | 401 |
| Вафли | 20 | 0,6 | 3,1 | 17,02 | 73,93 |  | 21 |
| Яблоко | 200 | 0,42 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 368 |
| **Итого за полдник** |  | **370** | **5,72** | **7,65** | **53,02** | **304,43(20,5%)** |  |  |
| **Ужин** | Свекла долькой | 50 | 0,77 | 0,06 | 4,96 | 20,1 |  | 29 |
| Суфле творожное | 100 | 11,79 | 8,05 | 15,33 | 67,33 |  | 318 |
| Соус сладкий молочный | 50 | 1,65 | 2,56 | 11,34 | 70,3 |  | 351 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0 | 16,4 | 69,4 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **14,81** | **10,67** | **48,03** | **227,13(18,7%)** |  |  |
| **Итого за четырнадцатый день** |  | **1740** | **54,43** | **51,82** | **266,92** | **1427,34(100,1%)** |  |  |
| **День 15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная геркулесовая маслом | 170 | 6,19 | 7,9 | 16,09 | 188,1 |  | 172 |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 1,88 | 4,58 | 13,02 | 94,4 |  | 1;3 |
| Кофейный напиток на молок | 150 | 2,62 | 2,08 | 13,99 | 86,92 |  | 395 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **10,69** | **14,56** | **43,1** | **369,42(26,1%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Варенец | 100 | 3,15 | 2,5 | 7,6 | 72 |  | 862 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **3,15** | **2,5** | **7,6** | **72(3,9%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий помидор | 20 | 0,21 | 0 | 1,47 | 6,6 |  | 14 |
| Суп на куринном бульоне с макаронными изделиями | 150 | 1,57 | 2,51 | 9,09 | 67,08 |  | 82 |
| Жаркое из птицы | 150 | 11,46 | 13,62 | 25,25 | 134,08 |  | 301;125 |
| Кисель из сока с вит. С | 150 | 0,26 | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **470** | **18,48** | **17,31** | **87,19** | **438,06(30,8%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | 180 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
| Печенье | 20 | 0,3 | 0,16 | 7,3 | 33 |  | 816 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **5,9** | **4,96** | **16,3** | **138(11,1%)** |  |  |
| **Ужин** | Икра овощная | 50 | 0,9 | 2,01 | 3,79 | 32,67 |  | 55 |
| Пудинг рыбный запеченный | 120 | 12,11 | 7,75 | 13,83 | 222,2 |  | 269 |
| Соус белыйс овощами | 30 | 0,63 | 0,84 | 5,15 | 26,4 |  | 347 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,6 | 0 | 16,4 | 69,4 |  | 391;393 |
| Хлеб йодированный | 20 | 1,54 | 0,2 | 9,96 | 52,4 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **15,78** | **10,8** | **49,13** | **403,07(28,5%)** |  |  |
| **Итого за пятнадцатый день** |  | **1520** | **54** | **50,13** | **203,32** | **1420,55(100,4%)** |  |  |
| **Неделя 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Гречка отварная | 130 | 4,12 | 5,46 | 25,27 | 76,39 |  | 314 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 4,15 | 6,02 | 10,13 | 115,42 |  | 1;3 |
| Кофейный напиток б/м | 180 | 0,34 | 0 | 13,6 | 58 |  | 252 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **8,61** | **11,48** | **49** | **249,81(16,4%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Напиток из сока | 100 | 0,6 | 0 | 16,4 | 72 |  | 393 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,6** | **0** | **16,4** | **72(3,9%)** |  |  |
| **Обед** | Икра морковная | 40 | 0,61 | 2,04 | 4,53 | 36,53 |  | 54 |
| Суп картофельный | 150 | 1,71 | 2,8 | 11,05 | 74,83 |  | 85;119;120 |
| Суфле из печени | 60 | 6,85 | 7,83 | 0,75 | 130 |  | 290;291 |
| с макаронами | 110 | 4,31 | 3,86 | 27,92 | 74,46 |  | 204 ;205 |
| Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 22 |  | 349 |
| Компот из смеси сухофруктов и яблок с вит.С | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 94,2 |  | 373 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 40,2 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **540** | **20,98** | **18,03** | **105,45** | **594,72(39,1%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | 150 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
| Манник | 50 | 3,53 | 2,98 | 33,91 | 139,3 |  | 312 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **9,13** | **7,78** | **42,91** | **244,3(16,3%)** |  |  |
| **Ужин** | Овощи тушеные | 80 | 1,5 | 3,4 | 4,8 | 51,3 |  | 406 |
| Омлет натуральный | 120 | 8,8 | 10,9 | 3,4 | 159,8 |  | 215 |
| Какао на молоке | 200 | 3 | 2,6 | 15,8 | 97,2 |  | 397 |
| Хлеб йодированный | 20 | 2,3 | 0,4 | 14,5 | 73,2 |  | 1 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **15,6** | **17,3** | **38,5** | **381,5(25,1%)** |  |  |
| **Итого за шестнадцатый день** |  | **1590** | **54,92** | **54,59** | **252,26** | **1542,33(100,8%)** |  |  |
| **День 17** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная из разных круп с маслом | 170 | 6,33 | 7,19 | 29,99 | 204,66 |  | 171 |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 1,89 | 1,48 | 19,5 | 83,7 |  | 2 |
| Чай с молоком | 150 | 3,46 | 2,97 | 15,65 | 100,8 |  | 391;394 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **11,68** | **11,64** | **65,14** | **389,16(26,2%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,6%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий огурец | 20 | 0,24 | 0,03 | 1,02 | 15,4 |  | 13 |
| Суп с клёцками | 150 | 3,48 | 2,35 | 25,45 | 144,67 |  | 77 ;115 |
| Капуста тушеная с мясом | 150 | 7,08 | 16,57 | 15,23 | 116,65 |  | 482 |
| Компот из смеси сухофруктов с вит. С | 150 | 0,26 | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **470** | **16,04** | **20,13** | **93,08** | **507,02(34,2%)** |  |  |
| **Полдник** | Йогурт | 150 | 6,3 | 5 | 15,2 | 144 |  | 401 |
| Пряник | 15 | 1,4 | 1,1 | 19,02 | 90 |  | 818 |
| Яблоко | 200 | 0,42 | 0,8 | 10,29 | 84 |  | 368 |
| **Итого за полдник** |  | **365** | **8,12** | **6,9** | **44,51** | **318(21,1%)** |  |  |
| **Ужин** | Свекла долькой | 50 | 0,94 | 0,06 | 32,9 | 26,5 |  | 29 |
| Запеканка творожно-морковная | 100 | 12,65 | 7,23 | 16,95 | 71,42 |  | 238 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 1,65 | 2,56 | 6,34 | 70,3 |  | 351 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,4 | 18 | 79,6 |  | 392 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **15,36** | **10,25** | **74,19** | **247,82(16%)** |  |  |
| **Ииого за семнадцатый день** |  | **1685** | **51,2** | **48,92** | **288,92** | **1510(100,1%)** |  |  |
| **День 18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная манная с маслом | 170 | 5,6 | 6,61 | 23 | 176,04 |  | 170 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,88 | 4,58 | 13,02 | 94,4 |  | 2 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,62 | 2,08 | 13,99 | 86,92 |  | 391;394 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **10,1** | **13,27** | **50,01** | **357,36(25,2%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Варенец | 100 | 3,15 | 2,5 | 7,6 | 72 |  | 401 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **3,15** | **2,5** | **7,6** | **72(3,9%)** |  |  |
| **Обед** | Икра овощная | 40 | 0,66 | 1,54 | 3,03 | 26,13 |  | 55 |
| Борщ со сметаной украинский | 150 | 1,66 | 2,73 | 11,12 | 76,5 |  | 58 |
| Плов из говядины | 150 | 10,26 | 15,28 | 12,44 | 121,9 |  | 165;290 |
| Кисель из сока | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 94,2 |  | 398 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **490** | **18,96** | **20,83** | **80,31** | **469,73(33,1%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | 150 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
|  | Булочка "Плюшка" | 50 | 4 | 7,7 | 46,38 | 124,21 |  | 453;459 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **9,6** | **12,5** | **55,38** | **229,21(15,7%)** |  |  |
| **Ужин** | Салат картофельный | 80 | 1,12 | 4,58 | 9,1 | 71,3 |  | 22 |
| Рыба тушеная с овощами | 120 | 13,56 | 5,13 | 11,6 | 87,6 |  | 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** |  | **400** | **19,78** | **10,11** | **52,2** | **311,6(22,6%)** |  |  |
| **Итого за восемнадцатый день** |  | **1540** | **61,59** | **59,21** | **245,5** | **1439,9(100,5%)** |  |  |
| **День 19** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшённая с маслом | 170 | 6,6 | 6,22 | 27,53 | 189,36 |  | 172 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,98 | 4,58 | 9,74 | 16,95 |  | 3 |
| Какао на молоке | 150 | 2,57 | 2,27 | 13,34 | 81,83 |  | 397 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **13,15** | **13,07** | **50,61** | **288,14(20,1%)** |  |  |
| **Второй** | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | 862 |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0** | **0** | **12** | **48(2,6%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий помидор | 20 | 0,21 | 0 | 1,47 | 6,6 |  | 14 |
| Суп "Московский" | 150 | 2,05 | 2,26 | 15,92 | 87 |  | 80 |
| Рулет мясной с луком и яйцом | 80 | 9,01 | 14,73 | 7,87 | 104,24 |  | 295 |
| Свекла тушеная со сметаной | 110 | 2,2 | 7,53 | 14,27 | 131,38 |  | 340 |
| Компот из смеси и кураги с вит.С сухофруктов | 150 | 1,4 | 0,3 | 23,1 | 94,2 |  | 373 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **510** | **19,85** | **25,8** | **93,25** | **574,42(39,7%)** |  |  |
| **Полдник** | Бифацил | 150 | 6,3 | 5 | 15,2 | 144 |  | 401 |
| Вафли | 20 | 0,7 | 3,54 | 17,62 | 77 |  | 21 |
| Яблоко | 200 | 0,42 | 0,8 | 10,29 | 84 |  | 368 |
| **Итого за полдник** |  | **370** | **7,42** | **9,34** | **43,11** | **305(20,9%)** |  |  |
| **Ужин** | Морковь долькой | 50 | 0,77 | 0,06 | 4,96 | 20,1 |  | 323 |
| Пудинг творожный запеченный | 100 | 13,25 | 7,04 | 25,27 | 70,13 |  | 235 |
| Соус сладкий молочный | 50 | 1,65 | 2,56 | 6,34 | 70,3 |  | 351 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0 | 16,4 | 69,4 |  | 398 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **16,27** | **9,66** | **52,97** | **229,93(16,7%)** |  |  |
| **Итого за девятнадцатый день** |  | **1730** | **56,69** | **57,87** | **251,94** | **1445,49(100%)** |  |  |
| **День 20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшеничная с маслом | 170 | 6,3 | 7,2 | 25,5 | 194,4 |  | 172 |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 1,89 | 1,48 | 19,5 | 83,7 |  | 2 |
| Чай с молоком | 150 | 3,46 | 2,97 | 15,65 | 100,8 |  | 391;394 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **11,65** | **11,65** | **60,65** | **378,9(25,8%)** |  |  |
| **Второй завтрак** | Йогурт | 100 | 3,15 | 2,5 | 7,6 | 72 |  | 862 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **3,15** | **2,5** | **7,6** | **72(3,7%)** |  |  |
| **Обед** | Свежий огурец | 20 | 0,66 | 2,43 | 3,72 | 28,8 |  | 13 |
| Суп Полевой | 150 | 1,62 | 3,71 | 11,6 | 131,63 |  | 80 |
| Котлета из птицы | 60 | 10,78 | 6,46 | 7,94 | 72,92 |  | 306 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,29 | 3,75 | 14,57 | 104,69 |  | 321 |
| Соус красный основной | 30 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 22 |  | 349 |
| Кисель из сока с вит. С | 150 | 0,26 | 0,2 | 20,76 | 79,3 |  | 373 |
| Хлеб йодированный | 40 | 4 | 0,8 | 24,6 | 122,5 |  | 1 |
| Хлеб бородинский | 40 | 0,98 | 0,18 | 6,02 | 28,5 |  | 1 |
| Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **520** | **21,29** | **17,63** | **94,61** | **590,34(40,3%)** |  |  |
| **Полдник** | Молоко | 180 | 5,6 | 4,8 | 9 | 105 |  | 400 |
| Печенье | 20 | 1,35 | 5,13 | 7,3 | 33 |  | 816 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **6,95** | **9,93** | **16,3** | **138(10,7)** |  |  |
| **Ужин** | Салат из капусты /термич/ | 40 | 0,21 | 0 | 1,47 | 6,6 |  | 20 |
| Суфле из печени | 135 | 3,66 | 4,65 | 16,16 | 105 |  | 290;291 |
| Яйцо отварное | 45 | 3,6 | 6,7 | 34,3 | 211,4 |  | 254 |
| Хлеб йодированный | 20 | 1,48 | 1,16 | 10,38 | 47,2 |  | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,12 | 0,4 | 18 | 69,4 |  | 392 |
| **Итого за ужин** |  | **400** | **9,07** | **12,91** | **80,31** | **439,6(20%)** |  |  |
| **Итого за двадцатый день** |  | **1570** | **52,11** | **54,62** | **259,47** | **1618,84(100,5%)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за вторую десятидневку 18300** |  | **16250** | **544,75** | **537,63** | **2505,44** | **14834,48** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Среднее значение** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **за вторую десятидневку** | **1625** | **54,47** | **53,76** | **250,54** | **1483,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА МЕСЯЦ :** |  | **32420** | **1126,71** | **1083,57** | **5005,26** | **29667,49** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА МЕСЯЦ :** |  | **1621** | **56,33** | **54,18** | **250,26** | **1483,37** |  |  |