УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 50
«Незабудка»
Чубукова Н.А.

_____
" 11 " января 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ**
**МЕНЮ**
**на летне — осенний период**

**САД**

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

| 1 неделя понедельник | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | | | | | 8 | | 38 | | | | 71,26 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 9 | | | | | | 0,8 | | | |
| Хлеб ржаной с сыром | | | | | | | | | | 9,6 | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | |
| Суп вермишелевый | | | | | 2,4 | 2,0 | | | | | | | | 12 | | | | | | 35 | 68 | | | | | | |
| Птица отварная | | 86 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | | | 5,4 | | | | | | | | 55 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | 50 | | | | |
| Сок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | | | | | 4,8 | | 177 | | | | | | 30 | | 4,8 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | |
| Кефир | | | | | | | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с творогом | | | | | 5 | | 15 | | 45 | | 5 | 35 | | | 10 | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО за день** | **0** | **86** | **0** | **0** | **25,6** | **5** | **410** | **0** | **45** | **9,6** | **76,26** | **35** | **85** | **12** | **25** | **0** | **0** | **109** | **180** | **35** | **208** | **60** | **50** | **0,8** | **0** | **0** | **1** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1 неделя вторник | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | | | | | 3 | | 150 | | | | | | 23 | | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| Чай | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 8 | | | | | | 0,8 | | | |
| Хлеб пшеничный с сыром | | | | | | | | | | 4,3 | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. огурцов и помидор | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | |
| Щи со сметаной | | | | | 2 | | | 14 | | | | | | | | | | | | 21 | 67 | | | | | | |
| Гуляш из печени | | | 80 | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | 16 | | | | | | |
| Картофельное пюре | | | | | 6 | | 20 | | | | | | | | | | | | | 135 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | 50 | | | | |
| Кисель | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 24 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели мясные | 59 | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 5 | | | | | |
| Капуста тушеная | | | | | 7 | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 151 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| Пирожок с повидлом | | | | | 3 | | 30 | | | | 5 | 45 | | | 3 | 40 | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 35 | | | | | | | | | |
| Яблоко | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО за день** | **59** | **0** | **80** | **0** | **24** | **8** | **350** | **14** | **0** | **4,3** | **5** | **47** | **23** | **0** | **41** | **80** | **24** | **163** | **0** | **156** | **297** | **45** | **80** | **0,8** | **0** | **0** | **0** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1 неделя среда | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | | | | | 3 | | | | | 11 | | | | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из зел.горошка | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 27 | | | | | | |
| Яйцо отварное | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 9 | | | | | | 0,8 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | | | | | | | | | | | | | | | | | | 132 | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | |
| Харчо со сметаной | 58 | | | | 4 | | | 10 | | | | | 8 | | | | | | | 42 | 22 | | | | | | |
| Котлета куриная | | 69 | | | | | 24 | | | | | | | | | | | | | | | 17,3 | | | | | |
| Рис отварной | | | | | 6,5 | | | | | | | | 47 | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 10 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мясо тушеное | 83 | | | | | 5 | | | | | | 2 | | | | | | | | | 15 | | | | | | |
| Картофельный пудинг | | | | | 6 | | | | | | 11,49 | 6 | | | | | | | | 160 | 16 | | | | | | |
| Сметана | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | 57 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | | | | | | | | | | | | | | 9 | | | 30 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО за день** | **141** | **69** | **0** | **0** | **24,5** | **12** | **24** | **20** | **0** | **11** | **31,49** | **8** | **55** | **38** | **32** | **0** | **10** | **171** | **0** | **202** | **201** | **117** | **50** | **0,8** | **0** | **0** | **0** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1 неделя четверг | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | | | | | 2 | | 200 | | | | | | 16 | | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | | 180 | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | 4 | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. огурцов и помидор | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | |
| Суп гречневый | | | | | | 2 | | | | | | | 15 | | | | | | | 51 | 12,4 | | | | | | |
| Бефстроганов со сметаной | 65 | | | | 2 | | | 4 | | | | 2 | | | | | | | | | 8 | | | | | | |
| Картофельное пюре 130 г | | | | | 6 | | 20 | | | | | | | | | | | | | 65 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | 20 | | | | |
| Сок 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба,тушеная в томате с овощ | | | | 61 | | 3,6 | | | | | | | | | 1,8 | | | | | | 37,5 | | | | | | |
| Каша пшеничный рассыпчатая | | | | | 6 | | | | | | | | 54 | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| Чай с лимоном 200г | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 8 | | | | | | 0,8 | | | |
| Ватрушка с творогом 70 г. | | | | | 1,6 | | 15 | | 30 | | 5 | 40 | | | 10 | | | | | | | | | | | | 0,8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО за день** | **65** | **0** | **0** | **61** | **17,6** | **9,1** | **565** | **4** | **30** | **0** | **5** | **42** | **85** | **0** | **31** | **40** | **0** | **8** | **180** | **116** | **179** | **50** | **50** | **0,8** | **0** | **4** | **0,78** |

| 1 неделя пятница | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный запеченый | | | | | 4,5 | | | 3,75 | 112,5 | | 9,48 | | 11 | | 11 | | 15 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | |
| Какао | | | | | | | 180 | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | 4,0 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб с маслом | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | |
| Суп гороховый | | | | | 0,8 | 2,4 | | | | | | | 12 | | | | | | | 58 | 33 | | | | | | |
| Гренки пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15,8 | | | | | |
| Суфле из печени | | | 72 | | 2,29 | | | 11,43 | | | | 11,43 | | | | | | | | | 9,00 | | | | | | |
| Рис отварной | | | | | 6,5 | | | | | | | | 47 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | 30 | | | | |
| Сок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белок. капусты с морковью | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | 46 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| Сельдь с картофельным пюре | | | | 36 | 3 | | 36 | | | | | | | | | | | | | 54 | | | | | | | |
| Яйцо отварное | | | | | | | | | | | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 9 | | | | | | 0,8 | | | |
| **ИТОГО за день** | **0** | **0** | **72** | **36** | **22,1** | **6,9** | **316** | **15,2** | **112,5** | **0** | **50,48** | **11,4** | **70** | **0** | **32** | **0** | **15** | **159** | **180** | **112** | **148** | **75,8** | **50** | **0,8** | **4** | **0** | **0** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 2 неделя<br>понедельник | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | | | | | 8 | | 38 | | | | 71,26 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| Чай с лимоном | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 9 | | | | | | 0,8 | | | |
| Хлеб ржаной с сыром | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | |
| Суп полевой | | | | | 3 | | | 15 | | | 6,7 | | 10 | | | | | | | 61 | 17 | | | | | | |
| Шницель куриный паровой | | 78,0 | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | | 27 | | | | | |
| Макароны отварные | | | | | 7 | | | | | | | | | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | | | | | 2 | | 200 | | | | | | 16 | | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с творогом | | | | | 5 | | 15 | | 45 | | 5 | 35 | | | 10 | | | | | | | | | | | | 1 |
| Кефир | | | | | | | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО за день** | **0** | **78** | **0** | **0** | **25** | **3** | **473** | **15** | **45** | **9** | **82,96** | **35** | **26** | **48** | **22** | **0** | **0** | **129** | **180** | **61** | **154** | **97** | **50** | **0,8** | **0** | **0** | **1** |

| 2 неделя вторник | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | | | | | 2 | | 200 | | | | | | 16 | | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | | | | | | | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный с сыром | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | |
| Суп картоф. с клецками | | | | | 0,89 | 1,8 | | | | | 2,06 | 7,1 | | | | | | | | 36 | 18 | | | | | | |
| Котлета рыбная | | | | 71 | | 4 | | | | | 5 | 3 | | | | | | | | | 6 | 10 | | | | | |
| Картофельное пюре | | | | | 6 | | 20 | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | |
| Сок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели мясные | 80 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 10 | | | | | |
| Рагу из овощей | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 60 | 92 | | | | | | |
| Яйцо отварное | | | | | | | | | | | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. огурцов и помидор | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 10 | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО за день** | **80** | **0** | **0** | **71** | **9,89** | **17** | **550** | **0** | **0** | **9** | **48,06** | **10,1** | **16** | **0** | **12** | **40** | **10** | **0** | **180** | **196** | **243** | **70** | **50** | **0** | **0** | **0** | **0,00** |

| 2 неделя среда | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вермишель молочная | | | | | 3 | | 200 | | | | | | | 20 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | |
| Молоко кипяченое | | | | | | | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | |
| Суп с рыбными фрикаделькад. | | | | 26,16 | 4 | | 8 | | | | 8 | | | | | | | | | 51 | 10 | 6,4 | | | | | |
| Плов из риса с мясом | 98 | | | | 5 | | | | | | | | 40 | | | | | | | | 32 | | | | | | |
| Яйцо отварное | | | | | | | | | | | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| Кисель | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 24 | | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печень по -страгоновски | | | 80 | | | 3,4 | | 11,4 | | | | 11,4 | | | | | | | | | 10 | | | | | | |
| Картофель отварной | | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | 99 | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| Булочка домашняя | | | | | 3 | 2,5 | | | | | 5,75 | 55 | | | 5 | | 10 | | | | | | | | | | 1 |
| Чай | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 9 | | | | | | 0,5 | | | |
| **ИТОГО за день** | **98** | **0** | **80** | **26,16** | **20** | **15** | **538** | **11,4** | **0** | **0** | **55,03** | **66,4** | **40** | **20** | **35** | **0** | **34** | **9** | **0** | **150** | **169** | **66,4** | **50** | **0,5** | **0** | **0** | 1 |

| 2 неделя четверг | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | | | | | 8 | | 38 | | | | 71,26 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | | 180 | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | 4 | |
| Хлеб с сыром | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | |
| Борщ со сметаной | | | | | 3,87 | | | 17,7 | | | | 0,78 | | | | | | | | 53 | 76 | | | | | | |
| Тефтели из рыбы | | | | 79,00 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 10 | | | | | |
| Картофельное пюре | | | | | 6 | | 20 | | | | | | | | | | | | | 65 | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | | | | | | | | | | | | | | | 9 | | | 30 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожный пудинг запеченный | | | | | 4,5 | | | 13 | 112,5 | | 8,25 | | 11,3 | | 11,3 | | 15 | | | | | 3,8 | | | | | |
| Салат "Витаминный" | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | 15 | | | 48 | | | | | | |
| Какао | | | | | | | 200 | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 3,0 | | |
| Яблоко | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | |
| **ИТОГО за день** | **0** | **0** | **0** | **79** | **22,4** | **13** | **588** | **30,7** | **112,5** | **9** | **79,51** | **0,78** | **11** | **0** | **38** | **40** | **15** | **145** | **0** | **118** | **269** | **73,8** | **90** | **0** | **3** | **4** | **0,00** |

| 2 неделя пятница | мясо | птица | печень | рыба | масло сл. | масло раст. | молоко | сметана | творог | сыр | яйцо | мука | крупа | макарон.изд. | сахар | конд.изд. | фрукты сух. | фрукты свеж. | сок | картофель | овощи | хлеб пшенич. | хлеб ржаной | чай | какао | коф.напиток | дрожжи |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | | | | | 2 | | 200 | | | | | | 16 | | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | | 180 | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | 4 | |
| Яблоко | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный с сыром | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. огурцов и помидор | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | |
| Суп картоф. с мясн фрикадельками | 24 | | | | | 4 | | | | | 13,68 | | | | | | | | | 65 | 125 | | | | | | |
| Тефтели мясные | 80 | | | | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 10 | | | | | |
| Икра свекольная | | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | | | | | | 117 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | 50 | | | | |
| Сок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белок. капусты с морковью | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | 46 | | | | | | |
| Булочка с творогом | | | | | 5 | | 15 | | 45 | | 5 | 35 | | | 8 | | | | | | | | | | | | 1 |
| Сельдь с картофельным пюре | | | | 36 | 3 | | 36 | | | | | | | | | | | | | 54 | | | | | | | |
| Яйцо отварное | | | | | | | | | | | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 9 | | | | | | 0,8 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО за день** | **104** | **0** | **0** | **36** | **10** | **18** | **581** | **0** | **45** | **12** | **59,68** | **35** | **16** | **0** | **31** | **0** | **0** | **109** | **180** | **119** | **355** | **60** | **50** | **0,8** | **0** | **3,5** | **1** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** | **547** | **233** | **245** | **353** | **201** | **105** | **4395** | **110** | **390** | **57** | **493,5** | **291** | **427** | **118** | **298** | **200** | **108** | **###** | **1000** | **1340** | **2460** | **760** | **500** | **6,1** | **6** | **12** | **4,8** |
| **СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ** | **55** | **23,3** | **25** | **35,3** | **20,1** | **11** | **439,5** | **11** | **39** | **5,7** | **49,35** | **29,1** | **43** | **12** | **30** | **20** | **11** | **100** | **100** | **134** | **246** | **76** | **50** | **0,6** | **0,6** | **1,2** | **0,5** |
| **НОРМА** | **55** | **24** | **25** | **37** | **21** | **11** | **450** | **11** | **40** | **6** | **1,0** | **29** | **43** | **12** | **30** | **20** | **11** | **100** | **100** | **140** | **260** | **80** | **50** | **0,6** | **0,6** | **1,2** | **0,5** |
| **ФАКТ** | **99** | **97** | **98** | **95** | **96** | **95** | **98** | **100** | **98** | **95** | **95** | **100** | **99** | **98** | **99** | **100** | **98** | **100** | **100** | **96** | **95** | **95** | **100** | **102** | **100** | **96** | **96** |