

Документ подписан электронной подписью
 ШЕВЧЕНКО СВЕТЛАНА АНАТОЛЬЕВНА
 ЗАВЕДУЮЩИЙ
 МАДОУ ДЕТСКИЙ САД №4
 Серийный номер:
 5BE68D0066AEA7A44FCC5CC717E05320
 Срок действия с 28.03.2022 до 28.06.2023

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ
 Детский сад №4 «Золотой ключик»
 _____ С.А. Шевченко

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет на 2022-2023 учебный год

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
День 1 (понедельник)											
Завтрак 1											
1	Омлет с зеленым горошком	155	18,1	30,8	2,4	268,0	0,1	1,28	0,34	286,2	2,54
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон с маслом и сыром	35	4,68	5,9	13,57	126,0	0,05	0,06	0,08	99,68	0,67
	Итого:		22,84	36,72	25,43	431,89	0,15	1,34	0,45	395,35	3,48
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,42
	Итого:		1,96	3,58	28,52	153,96	0,03	0,02	2,0	12,8	1,82
Обед											
1	Суп гороховый с гречками	200	6,52	0,78	21,12	127,79	0,21	0,23	4,26	50,19	2,24
2	Голубцы ленивые	180	18,22	14,94	12,41	256,5	0,11	0,16	4,17	35,77	1,71
3	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
4	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		28,97	23,408	82,47	666,31	0,4	0,46	8,79	128,29	5,9
Полдник-ужин											
1	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11,0	22,64	224,94	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
3	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		11,93	14,79	48,46	383,74	0,17	0,38	2,33	332,52	1,57
	Итого за день:		65,7	78,498	76,98	1635,9	0,75	2,2	13,57	868,96	11,64

День 2 (вторник)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,67	182,0	0,4
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с повидлом	25	1,25	1,96	14,44	80,5	0,025	0,015	0,24	5,25	0,345
	Итого:		9,96	14,32	55,6	392,88	0,105	0,9	2,08	300,45	0,895
Завтрак 2											
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
	Итого:		1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
Обед											
1	Суп рыбный	200	4,84	2,84	9,75	95,2	0,11	0,07	8,96	39,1	1,09
2	Макаронные отварные с маслом	140	35,85	5,12	193,78	188,89	0,52	0,19	0,0	46,57	7,6
3	Гуляш из отварной курицы	60	8,25	6,51	2,09	100,0	0,03	0,05	0,44	1,49	0,63
4	Салат со свеклы	100	1,2	7,57	6,2	101,66	0,01	0,08	6,66	30,15	1,0
5	Компот из свежемороженных ягод	180	0,1	0,07	15,68	62,5	0,0	0,0	36,0	2,08	0,27
6	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		54,07	29,78	251,2	727,55	0,74	0,43	52,06	132,8	11,41
Полдник-ужин											
1	Ленивые вареники со сладким соусом	120	17,54	12,05	17,15	247,0	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
2	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон.	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		19,2	12,67	36,61	336,69	0,07	0,27	0,27	161,47	1,2
	Итого за день:		84,44	63,86	353,1	1563,04	1,09	32,92	85,73	647,42	15,155
День 3 (среда)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186,0	0,7
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		11,25	17,54	50,26	405,14	0,16	0,35	2,07	304,5	1,07
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	180	0,9	0,0	18,1	76,0	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01

	Итого:		2,36	3,58	36,52	187,74	3,8	0,03	0,02	18,4	2,53
Обед											
1	Свекольник со сметаной с курицей	200	8,82	9,26	14,1	160,75	0,1	0,1	9,18	8,73	1,7
2	Пюре картофельное с маслом	160	3,63	57,0	21,89	162,66	0,165	0,13	21,51	43,82	1,19
3	Котлета мясная	60	7,05	7,91	5,83	123,0	0,07	0,38	0,04	38,0	0,6
4	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,77	5,6	0,01	0,01	3,0	9,2	0,24
5	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,0	21,42	81,0	0,0	0,0	0,36	44,23	1,6
6	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		24,08	91,88	87,71	712,31	0,415	0,66	34,09	157,39	6,15
Полдник-ужин											
1	Оладьи с повидлом	100	7,25	4,95	33,77	201,05	0,14	0,16	1,81	75,7	1,45
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон.	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		8,91	5,57	53,23	290,74	0,16	0,17	1,84	89,87	1,96
	Итого за день:		46,6	118,57	227,72	1595,93	4,535	38,01	38,02	570,16	11,71
День 4 (четверг)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная гречневая	200	6,97	10,4	25,0	222,4	0,1	0,22	0,9	184,0	1,5
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
3	Батон с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180,0	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:		17,32	22,04	60,14	509,4	0,22	0,47	2,44	463,4	2,89
Завтрак 2											
1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
			1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
Обед											
1	Суп куриный полевой	200	6,19	5,11	11,43	107,2	0,1	0,06	6,87	22,58	1,02
2	Капуста тушеная с курицей	180	8,1	6,75	6,62	229,5	0,04	0,33	17,1	63,95	0,81
3	Компот из свежемороженых ягод	180	0,1	0,07	15,68	62,5	0,0	0,0	36,0	2,08	0,27
4	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		18,22	19,6	57,43	578,5	0,21	0,43	59,97	102,02	2,92
Полдник-ужин											
1	Манник мо сладким соусом	100	10,3	19,72	57,76	373,8	0,88	0,1	0,12	202,44	0,66

2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		11,96	20,34	77,22	463,49	0,9	0,11	0,15	216,61	1,17
	Итого за день:		48,71	69,07	204,48	1657,31	1,51	1,14	93,88	819,08	8,63
День 5 (пятница)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	216,44	0,08	0,2	0,9	184,0	0,54
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с маслом и повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,0	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:		11,68	16,52	69,58	458,44	0,17	0,37	2,55	307,7	1,35
Завтрак 2											
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Итого:		0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
1	Щи из квашеной капусты	200	6,13	4,17	7,37	83,32	0,07	0,06	20,01	55,18	0,87
2	Картофельное пюре с маслом	160	3,63	57,0	21,89	162,66	0,165	0,13	21,51	43,82	1,19
3	Котлета рыбная с соусом	60	7,94	4,8	3,13	87,75	0,06	0,07	4,09	84,6	0,64
4	Салат из огурца с помидором	50	0,82	3,54	2,45	45,38	0,015	0,02	12,88	46,56	0,29
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
6	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0,0	21,42	81,0	0,0	0,0	0,36	44,23	1,6
	Итого:		22,78	77,18	79,96	639,41	0,38	0,32	58,85	287,8	5,41
Полдник-ужин											
1	Булочка сдобная	100	7,2	13,76	47,88	253,86	0,13	0,06	0,38	43,93	0,63
2	Ацидолакт	150	4,35	3,75	6,0	79,5	0,05	0,26	1,05	180,0	0,15
3	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		13,01	21,09	72,3	445,1	0,2	0,33	1,43	229,73	0,79
	Итого за день:		47,87	115,19	376,62	1586,95	0,78	1,04	72,83	841,23	9,75
День 6 (понедельник)											
Завтрак 1											
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263,0	0,06	0,07	0,0	24,93	2,4
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон с маслом и сыром	35	4,68	5,9	13,57	126,0	0,05	0,06	0,08	99,68	0,67
	Итого:		9,24	12,32	44,93	426,89	0,11	0,13	0,11	180,61	3,34
Завтрак 2											

1	Сок яблочный	180	0,9	0,0	18,1	76,0	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		2,36	3,58	36,43	187,74	3,62	0,03	0,02	18,4	2,53
Обед											
1	Суп с клецками со сметаной	200	4,13	6,8	15,16	157,44	0,12	0,16	4,25	23,58	1,09
2	Плов с курицей	180	7,4	4,58	21,04	152,73	0,03	0,05	0,0	8,0	0,3
3	Салат из свежей капусты	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	46,56	0,59
4	Компот из свежемороженых фруктов	180	0,1	0,07	15,68	62,5	0,0	0,0	36,0	2,08	0,27
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		17,11	26,21	80,49	642,74	0,25	0,29	66,01	93,63	3,07
Полдник –ужин											
1	Каша молочная геркулесовая	200	6,6	11,0	22,64	224,94	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
3	Батон с маслом и повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,0	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:		12,78	18,12	67,34	492,94	0,2	0,4	2,81	341,13	2,02
	Итого за день:		70,8	60,23	229,19	1750,31	4,18	0,85	66,01	633,77	10,96
День 7 (вторник)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,67	182,0	0,4
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с повидлом	25	1,25	1,96	14,44	80,5	0,025	0,015	0,24	5,25	0,345
	Итого:		9,96	14,32	55,6	392,88	0,105	0,9	2,08	300,45	0,895
Завтрак 2											
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
	Итого:		1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
Обед											
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,84	9,75	95,2	0,11	0,07	8,96	39,1	1,09
2	Пюре картофельное с маслом	160	3,63	57,0	21,89	162,66	0,165	0,13	21,51	43,82	1,19
3	Котлета мясная	60	7,05	7,91	5,83	123,0	0,07	0,38	0,04	38,0	0,6
4	Салат из свежих огурцов с помидоров	100	1,08	6,1	3,16	73,72	0,04	0,03	24,9	18,68	0,74

5	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0,0	21,42	81,0	0,0	0,0	0,36	44,23	1,6
6	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		20,86	81,52	85,75	714,88	0,455	0,65	55,77	197,24	6,04
Полдник - ужин											
1	Сырники с повидлом.	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		18,87	18,21	32,56	377,0	0,08	0,29	0,26	161,03	1,29
	Итого за день:		50,9	121,14	183,6	1590,68	0,82	2,93	89,43	711,42	9,87
День 8 (среда)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная рисовая	200	6,98	10,04	25,0	222,38	0,1	0,22	0,9	184,0	1,5
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		11,47	17,17	49,4	402,58	0,16	0,37	2,07	302,5	1,87
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	180	0,9	0,0	18,1	76,0	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Итого:		0,9	0,0	18,1	76,0	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
Обед											
1	Борщ с тушеной говядиной со сметаной	200	1,36	3,86	5,34	61,6	0,0	0,0	16,0	40,0	0,53
2	Гречка отварная с маслом	150	4,5	6,4	21,9	263,0	0,0	0,07	0,0	24,93	2,4
3	Оладьи из печени с соусом	130	9,78	11,66	16,41	210	0,14	0,87	7,37	37,9	3,27
4	Компот из свежемороженых ягод	180	0,1	0,07	15,68	62,5	0,0	0,0	36,0	2,08	0,27
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		19,57	29,66	83,03	749,4	0,21	0,98	59,37	118,32	7,02
Полдник - ужин											
1	Омлет с зеленым горошком	155	18,1	30,8	2,4	268,0	0,1	1,28	0,34	286,2	2,54
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		19,8	35,54	21,9	395,09	0,12	1,29	0,37	300,97	3,06
	Итого за день:		51,74	82,37	172,43	1623,07	4,09	2,66	61,83	734,39	14,47
День 9 (четверг)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186,0	0,7
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43

3	Батон с маслом и сыром	35	4,68	5,9	13,57	126,0	0,05	0,06	0,08	99,68	0,67
	Итого:		15,11	19,5	55,25	457,94	0,2	0,45	2,41	422,68	1,8
Завтрак 2											
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		1,86	3,62	28,22	155,74	0,05	0,03	10,0	21,8	2,21
Обед											
1	Суп куриный с макаронными изделиями	200	6,19	5,11	11,43	107,2	0,1	0,06	6,87	22,58	1,02
2	Капуста тушеная	160	3,03	5,18	15,09	120,16	0,04	0,06	27,46	88,72	1,3
3	Котлета мясная	60	7,05	7,91	5,83	123,0	0,07	0,38	0,04	38,0	0,6
4	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0,0	21,42	81,0	0,0	0,0	0,36	44,23	1,6
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		20,53	25,87	77,47	610,66	0,28	0,54	34,73	206,94	5,34
Полдник											
1	Запеканка морковно-творожная	100	11,66	10,29	23,78	234,0	0,06	0,2	0,71	113,6	0,69
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон с повидлом	25	1,25	1,96	14,44	80,5	0,025	0,015	0,24	5,25	0,345
	Итого:		12,97	12,27	47,68	352,39	0,085	0,215	0,98	128,32	1,305
	Итого за день:		50,47	61,26	208,62	1576,73	0,615	1,235	48,12	779,74	10,655
День 10 (пятница)											
Завтрак 1											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,21	18,83	145,6	0,08	0,2	0,9	161,62	0,5
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		10,23	12,34	43,23	325,8	0,14	0,36	2,07	280,12	0,42
Завтрак 2											
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
			1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
Обед											
1	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,13	4,17	7,37	83,32	0,07	0,06	20,01	55,18	0,87
2	Жаркое по домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	0,13	0,14	7,2	32,0	2,8
3	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,57	4,2	0,01	0,01	2,2	6,9	0,18
4	Компот из	180	0,1	0,07	15,68	62,5	0,0	0,0	36,0	2,08	0,27

	свежемороженых ягод											
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24	
	Итого:		25,19	25,42	63,02	581,77	0,28	0,25	65,41	109,57	4,94	
Полдник-ужин												
1	Пирожок с повидлом	100	6,5	10,68	37,42	289,47	0,08	0,08	0,84	39,9	1,12	
2	Винегрет	150	2,02	9,24	11,53	137,4	0,07	0,08	20,0	50,32	1,32	
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27	
4	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24	
	Итого:		10,18	20,54	68,41	516,56	0,17	0,17	20,87	104,39	2,5	
	Итого за день:		46,81	65,39	184,35	1530,05	0,77	0,91	119,67	546,78	9,51	
День 11 (понедельник)												
Завтрак 1												
1	Макароны отварные маслом и сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	0,05	0,14	104,6	1,14	
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27	
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25	
	Итого:		10,99	14,75	42,21	345,09	0,16	0,06	0,17	119,37	1,66	
Завтрак 2												
1	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,42	
	Итого:		1,96	3,58	28,52	153,96	0,03	0,02	2,0	12,8	1,82	
Обед												
1	Суп бархатный со сметаной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	0,04	6,6	19,2	0,77	
2	Рагу овощное с курицей	180	1,55	4,88	12,9	101,81	0,06	0,06	21,92	33,7	0,87	
3	Салат со свеклы	100	1,2	7,57	6,2	101,66	0,01	0,08	6,66	30,15	1,0	
4	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0,0	21,42	81,0	0,0	0,0	0,36	44,23	1,6	
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24	
	Итого:		8,75	22,39	75,65	536,97	0,23	0,22	35,54	140,69	5,06	
Полдник-ужин												
1	Каша молочная гречневая	200	6,97	10,4	25,0	222,4	0,1	0,22	0,9	184,0	1,5	
2	Батон с маслом и повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,0	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	
	Итого:		13,15	17,52	69,7	490,4	0,2	0,42	2,81	331,5	2,62	
	Итого за день:		34,85	58,24	216,08	1526,42	0,82	0,72	40,52	604,36	11,16	
День 12 (вторник)												
Завтрак 1												

1	Каша молочная геркулесовая	200	6,6	11,0	22,64	224,94	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		11,09	18,13	47,04	405,14	0,16	0,35	2,07	309,32	1,27
Завтрак 2											
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
	Итого:		1,21	7,09	9,69	105,92	0,18	0,13	31,32	52,7	1,65
Обед											
1	Суп рыбный	200	4,84	2,84	9,75	95,2	0,11	0,07	8,96	39,1	1,09
2	Жаркое по домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	0,13	0,14	7,2	32,0	2,8
3	Салат из свежей капусты	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	46,56	0,59
4	Компот из свежемороженых ягод	180	0,1	0,07	15,68	62,5	0,0	0,0	36,0	2,08	0,27
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		25,31	31,15	69,74	677,52	0,34	0,29	77,92	133,15	5,57
Полдник-ужин											
1	Блинчики с повидлом	120	8,8	11,4	48,4	330,35	0,11	0,07	1,45	147,0	0,97
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		10,46	12,02	67,86	420,04	0,13	0,08	1,48	161,17	1,48
	Итого за день:		48,07	38,39	194,33	1608,62	0,81	0,85	112,79	656,34	9,97
День 13 (среда)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186,0	0,7
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		11,25	17,54	50,26	405,14	0,16	0,35	2,07	304,5	1,05
Завтрак 2											
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Итого:		0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
1	Свекольник с курицей со сметаной	200	4,98	4,26	11,28	113,3	0,08	0,06	7,22	5,43	1,24
2	Пельмени с маслом	180	17,86	28,29	33,36	424,0	0,27	0,18	0,0	31,68	1,63
3	Салат из огурца с помидором	50	0,82	3,54	2,45	45,38	0,015	0,02	12,88	46,56	0,29

4	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0,0	21,42	81,0	0,0	0,0	0,36	44,23	1,6
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		27,92	43,76	92,21	842,98	0,07	0,37	20,46	94,75	5,58
Полдник-ужин											
1	Салат с курицей	150	3,31	8,74	19,2	168,66	0,13	0,1	43,38	6,1	1,47
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,0	0,0	0,03	9,47	0,27
3	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
4	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		6,43	12,94	57,08	370,09	0,17	0,12	43,41	26,07	1,99
	Итого за день:		46,0	74,64	209,35	1662,21	0,43	0,86	75,94	431,32	10,82
День 14 (четверг)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная рисовая	200	6,98	10,04	25,0	222,38	0,1	0,22	0,9	184,0	1,5
2	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		11,47	17,17	49,4	402,58	0,16	0,37	2,07	302,5	1,87
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,42
	Итого:		1,96	3,58	28,52	153,96	0,03	0,02	2,0	12,8	1,82
Обед											
1	Суп с фрикадельками	200	8,82	7,32	11,63	148,9	0,1	0,09	4,95	18,81	1,91
2	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,5	0,04	0,05	25,74	83,17	1,21
3	Сарделька говяжья	70	8,96	15,54	1,05	180,25	0,16	1,05	0,0	20,3	1,19
4	Компот из свежемороженных ягод	180	0,1	0,07	15,68	62,5	0,0	0,0	36,0	2,08	0,27
5	Хлеб	37,5/20	2,23/1,6	7,07/0,6	13,7/10,0	127,5/51,8	0,05/0,02	0,03/0,01	0,0	8,71/4,7	0,58/0,24
	Итого:		24,8	35,45	66,2	683,45	0,37	1,23	66,69	137,77	5,4
Полдник-ужин											
1	Ватрушка	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,15	0,05	67,84	0,91
2	Ацидолакт	150	4,35	3,75	6,0	79,5	0,05	0,26	1,05	180,0	0,15
	Итого:		14,83	14,65	39,11	366,8	0,13	0,41	1,1	247,84	1,06
	Итого за день:		53,06	70,85	183,23	1606,79	0,69	2,03	71,86	700,91	10,15

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,0-3 лет на 2021-2022 учебный год

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
День 1 (понедельник)											
Завтрак 1											
1	Омлет на молоке	130	15,18	25,83	2,0	227,77	0,08	1,07	0,28	240,04	2,13
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон с маслом и сыром	35	4,68	5,9	13,57	126,0	0,05	0,06	0,08	99,68	0,67
	Итого:		19,91	31,75	23,45	385,34	0,13	1,13	0,38	347,51	3,02
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,42
	Итого:		1,96	3,58	28,52	153,96	0,03	0,02	2,0	12,8	1,82
Обед											
1	Суп гороховый с гречками	180	5,87	0,7	19,06	115,01	0,19	0,21	3,83	45,17	2,02
2	Голубцы ленивые	160	16,19	13,28	11,03	228,0	0,09	0,14	3,7	31,79	1,52
3	Кисель	150	0,33	0,015	21,03	85,6	0,01	0,02	0,3	24,1	0,94
4	Хлеб ржано-пшеничный	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		28,97	19,75	64,58	543,61	0,33	0,4	7,83	109,23	5,0
Полдник-ужин											
1	Каша молочная геркулесовая	180	5,39	9,9	20,34	199,24	0,09	0,18	0,81	171,74	0,81
2	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	0,04	0,14	1,19	114,17	0,36
3	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		10,65	13,16	43,52	343,42	0,15	0,33	2,0	290,61	1,41
	Итого за день:		61,4	68,24	160,07	1426,33	0,54	1,88	12,21	760,15	11,25
День 2 (вторник)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная манная	180	5,28	8,95	24,12	199,24	0,04	0,18	0,6	163,8	0,4
2	Кофе с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	0,03	0,12	0,97	94,33	0,1
3	Батон с повидлом	25	1,25	1,96	14,44	80,5	0,025	0,015	0,24	5,25	0,345
	Итого:		8,9	12,91	50,53	355,57	0,095	0,315	1,81	263,38	0,845
Завтрак 2											
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,97	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32

	Итого:		0,97	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32
Обед											
1	Суп рыбный	180	4,36	2,55	8,77	85,68	0,1	0,06	8,06	35,19	0,98
2	Макароны отварные с маслом	130	33,29	4,75	179,94	175,4	0,48	0,18	0,0	43,24	7,0
3	Гуляш из отварной курицы	50	6,9	5,4	1,74	83,33	0,02	0,04	0,37	1,24	0,52
5	Компот из свежемороженных ягод	150	0,08	0,06	13,07	52,08	0,0	0,0	30,0	1,73	0,22
6	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		46,87	18,52	216,98	512,49	0,64	0,3	38,43	89,57	9,24
Полдник-ужин											
1	Ленивые вареники со сладким соусом	100	14,61	10,04	14,29	205,83	0,04	0,22	0,2	122,5	0,57
2	Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон.	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		16,26	10,66	32,17	289,2	0,06	0,23	0,22	135,09	1,03
	Итого за день:		73,0	47,76	307,43	1242,0	0,9	0,95	65,52	530,2	12,44
День 3 (среда)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,37	23,27	202,45	0,09	0,18	0,81	167,4	0,63
2	Кофе с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	0,03	0,12	0,97	94,33	0,1
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		10,09	16,09	45,28	367,48	0,14	0,31	1,78	267,03	0,98
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	150	0,75	0,0	15,08	63,33	3,0	0,01	0,01	10,5	2,1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		2,21	3,58	33,5	175,07	3,02	0,02	0,01	16,3	2,11
Обед											
1	Свекольник со сметаной с курицей	180	7,94	8,33	12,69	144,67	0,09	0,09	8,26	7,86	1,53
2	Пюре картофельное с маслом	140	3,18	49,87	19,15	142,33	0,14	0,11	18,82	38,34	1,04
3	Котлета мясная	50	5,87	6,59	4,86	102,5	0,06	0,32	0,03	31,67	0,5
4	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,0	17,85	67,5	0,0	0,0	0,3	36,86	1,33
5	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		19,59	70,55	68,01	572,0	0,33	0,54	27,41	122,9	4,92

Полдник-ужин											
1	Оладьи с повидлом	80	5,83	3,96	27,02	160,84	0,11	0,13	1,45	60,56	1,16
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон.	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		7,48	4,58	44,9	244,21	0,13	0,14	1,47	73,15	1,62
	Итого за день:		39,37	94,8	191,69	1358,76	3,62	1,01	30,34	479,38	489,01
День 4 (четверг)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная гречневая	180	6,27	9,36	22,5	200,16	0,09	0,2	0,81	165,6	1,35
2	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,21	89,17	0,04	0,15	1,07	123,3	0,32
3	Батон с маслом и сыром	25	3,34	4,22	9,69	90,0	0,03	0,04	0,05	71,2	0,48
	Итого:		12,67	16,24	45,4	379,33	0,16	0,39	1,93	360,1	2,15
Завтрак 2											
1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	80	0,97	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32
			0,97	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32
Обед											
1	Суп куриный полевой	180	5,57	4,6	10,29	96,48	0,09	0,05	6,18	20,32	0,92
2	Капуста тушеная с курицей	160	7,2	6,0	5,9	204,0	0,03	0,29	15,2	56,84	0,72
3	Компот из свежемороженых ягод	150	0,08	0,06	13,07	52,08	0,0	0,0	30,0	1,73	0,22
4	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		15,09	16,42	52,72	467,56	0,16	0,36	51,38	87,06	2,92
Полдник-ужин											
1	Манник мо сладким соусом	80	8,24	15,78	46,21	299,04	0,7	0,08	0,09	161,95	0,53
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		8,29	16,4	64,09	382,41	0,72	0,09	0,11	174,54	0,99
	Итого за день:		37,02	54,73	169,96	1314,04	1,18	0,94	78,48	663,86	7,38
День 5 (пятница)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная «Дружба»	180	5,69	9,16	23,71	194,8	0,07	0,2	0,8	165,6	0,49
2	Кофе с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	0,03	0,12	0,97	94,33	0,1
3	Батон с маслом и повидлом	30	1,51	2,36	17,33	96,6	0,03	0,02	0,29	6,3	0,41
	Итого:		9,57	13,52	53,01	367,23	0,13	0,32	2,06	266,23	1,0

Завтрак 2											
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Итого:		0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
1	Щи из квашеной капусты	180	5,52	3,75	6,63	75,0	0,06	0,05	18,0	49,66	0,78
2	Картофельное пюре с маслом	140	3,18	49,87	18,63	142,33	0,14	0,11	18,82	38,34	1,04
3	Котлета рыбная с соусом	50	6,61	4,0	2,61	73,13	0,05	0,06	3,4	70,5	0,53
4	Салат из огурца с помидором	40	0,66	2,83	1,96	36,3	0,01	0,02	10,3	37,25	0,23
5	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,0	17,85	67,5	0,0	0,0	0,3	36,86	1,33
6	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		18,57	66,21	61,14	509,26	0,3	0,26	50,2	240,78	4,43
Полдник-ужин											
1	Булочка сдобная	80	5,76	11,0	38,3	203,09	0,1	0,05	0,3	35,14	0,5
2	Ацидолакт	150	4,35	3,75	6,0	79,5	0,05	0,26	1,05	180,0	0,15
3	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		11,57	18,33	62,72	394,33	0,17	0,32	1,35	220,94	0,21
	Итого за день:		40,11	98,46	186,67	1314,82	0,63	0,92	63,61	743,95	7,84
День 6 (понедельник)											
Завтрак 1											
1	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0,0	16,62	1,6
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон с маслом и сыром	35	4,68	5,9	13,57	126,0	0,05	0,06	0,08	99,68	0,67
	Итого:		7,73	10,19	36,05	332,9	0,09	0,11	0,1	124,19	2,49
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		1,96	3,58	28,52	153,96	0,03	0,02	2,0	13,8	1,41
Обед											
1	Суп с клецками со сметаной	180	3,7	6,12	13,64	141,7	0,11	0,14	3,8	21,22	0,98
2	Плов с курицей	160	6,58	4,07	18,7	135,76	0,03	0,04	0,0	7,1	0,27
3	Салат из свежей капусты	50	0,82	3,54	2,45	45,38	0,01	0,02	12,88	23,28	0,29
4	Компот из свежемороженых фруктов	150	0,08	0,06	13,07	52,08	0,0	0,0	30,0	1,73	0,22
5	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06

	Итого:		13,42	19,55	61,32	489,92	0,19	0,22	46,68	61,5	2,28
Полдник –ужин											
1	Каша молочная геркулесовая	180	5,94	9,9	20,38	202,45	0,09	0,18	0,81	171,74	0,81
2	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,21	89,17	0,04	0,15	1,07	123,3	0,32
3	Батон с маслом и повидлом	30	1,51	2,36	17,33	96,6	0,03	0,02	0,29	6,3	0,41
	Итого:		10,51	14,2	50,92	388,22	0,16	0,35	2,17	301,34	1,54
	Итого за день:		33,62	47,52	176,81	1365,0	0,47	0,7	50,95	400,83	7,72
День 7 (вторник)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная манная	180	5,28	8,95	24,12	199,24	0,04	0,18	0,6	163,8	0,4
2	Кофе с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	0,03	0,12	0,97	94,33	0,1
3	Батон с повидлом	25	1,25	1,96	14,44	80,5	0,025	0,015	0,24	5,25	0,345
	Итого:		8,9	12,91	50,23	355,57	0,09	0,31	1,81	263,38	0,85
Завтрак 2											
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,97	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32
	Итого:		0,97	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32
Обед											
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,36	2,56	8,77	85,68	0,1	0,06	8,06	35,19	0,98
2	Пюре картофельное с маслом	140	3,18	49,87	19,15	142,33	0,14	0,11	18,82	38,34	1,04
3	Котлета мясная	50	5,87	6,59	4,86	102,5	0,06	0,32	0,03	31,67	0,5
4	Салат из свежих огурцов с помидоров	50	0,54	3,05	1,58	36,86	0,02	0,01	12,4	9,34	0,37
5	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,0	17,85	67,5	0,0	0,0	0,3	36,86	1,33
6	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		16,55	67,83	65,31	549,13	0,36	0,52	39,61	159,57	4,74
Полдник - ужин											
1	Сырники с повидлом.	80	13,74	10,78	10,45	199,93	0,05	0,22	0,18	117,0	0,62
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		15,43	15,52	28,37	320,7	0,07	0,23	0,2	130,19	1,09
	Итого за день:		41,85	101,93	151,66	1310,14	0,66	1,16	66,68	595,3	8,0
День 8 (среда)											
Завтрак 1											

1	Каша молочная рисовая	180	5,65	8,14	20,25	180,13	0,08	0,18	0,73	149,04	1,21
2	Кофе с молоком	150	1,97	1,8	10,77	68,25	0,03	0,1	0,83	78,6	0,08
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		9,26	14,66	41,06	337,58	0,13	0,29	1,56	232,94	1,54
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Итого:		0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
1	Борщ с тушеной говядиной со сметаной	180	1,22	3,47	4,8	55,44	0,0	0,0	14,4	36,0	0,48
2	Гречка отварная с маслом	140	4,2	6,0	20,44	245,47	0,0	0,06	0,0	23,29	2,24
3	Оладьи из печени с соусом	60	4,5	5,38	7,57	96,92	0,06	0,4	3,4	17,49	1,5
4	Компот из свежемороженых ягод	150	0,08	0,06	13,07	52,08	0,0	0,0	30,0	1,73	0,22
5	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		12,24	20,67	59,34	564,91	0,1	0,48	47,8	86,68	4,96
Полдник - ужин											
1	Омлет	100	11,68	19,87	1,5	173,0	0,06	0,82	0,22	184,6	1,64
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		13,37	24,71	19,42	293,77	0,08	0,83	0,24	197,79	2,11
	Итого за день:		35,37	60,04	129,92	1238,48	0,32	1,61	51,6	524,41	10,01
День 9 (четверг)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,37	23,27	202,45	0,09	0,18	0,81	167,4	0,63
2	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,21	89,17	0,04	0,15	1,07	123,3	0,32
3	Батон с маслом и сыром	35	4,68	5,9	13,57	126,0	0,05	0,06	0,08	99,68	0,67
	Итого:		13,82	17,93	50,05	417,62	0,18	0,39	1,96	390,38	1,62
Завтрак 2											
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		1,86	3,62	28,22	155,74	0,05	0,03	10,0	21,8	2,21
Обед											
1	Суп куриный с макаронными изделиями	180	5,57	4,6	10,29	96,48	0,09	0,05	6,18	20,32	0,92
2	Капуста тушеная	140	2,65	4,6	13,2	105,14	0,03	0,05	24,03	77,63	1,14
3	Котлета мясная	50	5,87	6,6	4,86	102,5	0,06	0,32	0,03	31,67	0,5
4	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,0	17,85	67,5	0,0	0,0	0,3	36,86	1,33

5	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		16,6	12,36	59,66	486,62	0,22	0,44	30,24	174,65	4,41
Полдник											
1	Запеканка морковно-творожная	80	9,33	8,23	19,02	187,2	0,05	0,2	0,57	90,88	0,6
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон с повидлом	25	1,25	1,96	14,44	80,5	0,025	0,015	0,24	5,25	0,345
	Итого:		10,63	10,21	41,34	299,27	0,07	0,21	0,83	104,02	1,16
	Итого за день:		42,91	44,12	179,27	1359,25	0,52	1,07	43,03	690,85	9,4
День 10 (пятница)											
Завтрак 1											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,7	16,95	131,04	0,07	0,2	0,8	145,46	0,45
2	Кофе с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	0,03	0,12	0,97	94,33	0,1
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		9,18	11,42	38,96	296,07	0,12	0,33	1,77	245,09	0,8
Завтрак 2											
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	1,0	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32
			1,0	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32
Обед											
1	Щи из свежей капусты со сметаной	180	5,52	3,75	6,26	74,99	0,06	0,05	18,01	49,66	0,78
2	Жаркое по домашнему	150	12,41	11,23	13,08	210,37	0,11	0,12	6,0	26,67	2,33
3	Компот из свежемороженых ягод	150	0,08	0,06	13,07	52,08	0,0	0,0	30,0	1,73	0,22
4	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		20,25	20,8	45,87	452,44	0,21	0,19	54,01	86,23	3,79
Полдник-ужин											
1	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,06	0,06	0,67	31,9	0,9
2	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,05	0,05	13,33	33,55	0,88
3	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
4	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		8,2	15,32	55,51	406,55	0,13	0,12	14,14	78,04	2,24
	Итого за день:		38,63	53,21	147,69	1239,8	0,6	0,74	95,52	451,52	8,15
День 11 (понедельник)											
Завтрак 1											
1	Макароны отварные	120	7,43	8,0	18,17	174,4	0,09	0,04	0,11	83,68	0,91

	маслом и сыром											
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22	
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25	
	Итого:		9,12	12,74	36,09	295,17	0,11	0,05	0,13	96,87	1,38	
Завтрак 2												
1	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,42	
	Итого:		1,96	3,58	28,52	153,96	0,03	0,02	2,0	12,8	1,82	
Обед												
1	Суп бархатный со сметаной	180	1,57	2,04	10,29	65,88	0,08	0,04	5,94	17,28	0,7	
2	Рагу овощное с курицей	160	1,38	4,34	11,47	90,5	0,05	0,05	18,92	29,95	0,77	
3	Салат со свеклы	50	0,6	3,78	3,1	50,83	0,00	0,04	3,33	15,7	1,0	
4	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,0	17,85	67,5	0,0	0,0	0,3	36,86	1,33	
5	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06	
	Итого:		6,15	15,92	56,17	389,71	0,17	0,11	28,49	107,96	4,32	
Полдник-ужин												
1	Каша молочная гречневая	180	6,27	9,36	22,5	200,16	0,09	0,2	0,81	165,6	1,35	
2	Батон с маслом и повидлом	30	1,51	2,36	17,33	96,6	0,03	0,02	0,29	6,3	0,41	
3	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,21	89,17	0,04	0,15	1,07	123,3	0,32	
	Итого:		10,84	14,38	53,04	385,93	0,16	0,37	2,17	295,26	2,08	
	Итого за день:		28,07	46,62	173,82	1224,77	0,47	0,55	32,79	512,89	9,6	
День 12 (вторник)												
Завтрак 1												
1	Каша молочная геркулесовая	180	5,39	9,9	20,34	199,24	0,09	0,18	0,81	171,74	0,81	
2	Кофе с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	0,03	0,12	0,97	94,33	0,1	
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25	
	Итого:		9,4	16,62	42,35	364,27	0,14	0,31	1,78	271,37	1,07	
Завтрак 2												
1	Салат из моркови с растительным маслом	80	1,0	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32	
	Итого:		1,0	5,67	7,75	84,74	0,14	0,1	25,06	42,16	1,32	
Обед												
1	Суп рыбный	180	4,36	2,55	8,77	85,68	0,1	0,06	8,06	35,19	0,98	
2	Жаркое по домашнему	160	13,24	11,98	13,95	224,4	0,11	0,12	6,4	28,44	2,49	
3	Салат из свежей капусты	50	0,82	3,54	2,45	45,38	0,01	0,02	12,88	22,78	0,29	

4	Компот из свежемороженых ягод	150	0,08	0,06	13,07	52,08	0,0	0,0	30,0	1,73	0,22
5	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		20,74	23,89	51,7	522,54	0,18	0,22	57,34	96,31	4,28
Полдник-ужин											
1	Блинчики с повидлом	100	7,3	9,5	40,33	275,29	0,09	0,06	1,21	122,0	0,81
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
	Итого:		8,95	10,12	58,21	358,66	0,11	0,07	1,23	134,59	1,37
	Итого за день:		40,09	56,3	152,26	1330,21	0,57	0,7	85,41	544,43	8,04
День 13 (среда)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,37	23,27	202,45	0,09	0,18	0,81	167,4	0,63
2	Кофе с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	0,03	0,12	0,97	94,33	0,1
3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		10,09	16,09	45,28	367,48	0,14	0,31	1,78	267,03	0,98
Завтрак 2											
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Итого:		0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
1	Свекольник с курицей со сметаной	180	4,48	3,83	10,15	101,97	0,07	0,05	6,5	4,89	1,12
2	Пельмени с маслом	150	14,88	23,57	27,8	353,33	0,22	0,15	0,0	26,4	1,36
4	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,0	17,85	67,5	0,0	0,0	0,3	36,86	1,33
5	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		21,96	33,16	69,26	637,8	0,33	0,22	6,8	76,32	4,33
Полдник-ужин											
1	Каша молочная геркулесовая	180	5,94	9,9	20,38	202,45	0,09	0,18	0,81	171,74	0,81
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,57	0,0	0,0	0,02	7,89	0,22
3	Батон	20	1,6	0,6	10,0	51,8	0,02	0,01	0,0	4,7	0,24
4	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,01
	Итого:		9,05	14,1	56,68	397,56	0,13	0,2	0,83	190,13	0,47
	Итого за день:										
День 14 (четверг)											
Завтрак 1											
1	Каша молочная рисовая	180	6,28	9,04	22,5	200,14	0,09	0,2	0,81	165,6	1,35
2	Кофе с молоком	150	2,37	2,0	11,97	75,83	0,03	0,12	0,97	94,33	0,1

3	Батон с маслом	25	1,64	4,72	10,04	89,2	0,02	0,01	0,0	5,3	0,25
	Итого:		10,29	15,76	44,51	275,97	0,14	0,15	1,78	265,23	1,7
Завтрак 2											
1	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,22	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,01	0,0	5,8	0,42
	Итого:		1,96	3,58	28,52	153,96	0,03	0,02	2,0	12,8	1,82
Обед											
1	Суп с фрикадельками	180	7,94	6,59	10,47	134,01	0,09	0,08	4,45	16,93	1,72
2	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	12,73	90,0	0,03	0,04	20,6	66,54	0,98
3	Гуляш из отварной курицы	50	6,9	5,4	1,74	83,33	0,02	0,04	0,37	1,24	0,52
4	Компот из свежемороженных ягод	150	0,08	0,06	13,07	52,08	0,0	0,0	30,0	1,73	0,22
5	Хлеб	30/5	1,84/0,4	5,66/0,1	10,96/2,5	102,0/13,0	0,04/0,0	0,02/0,0	0,0	7,0/1,17	0,46/0,06
	Итого:		19,63	21,69	51,47	474,42	0,18	0,18	55,42	94,61	3,96
Полдник-ужин											
1	Ватрушка	80	8,38	8,72	26,49	229,84	0,06	0,12	0,04	54,27	0,73
2	Ацидолакт	100	2,9	2,5	4,0	63,6	0,03	0,17	0,7	120,0	0,1
	Итого:		11,28	11,22	30,49	239,44	0,09	0,29	0,74	174,27	0,83
	Итого за день:		43,16	52,25	155,4	1143,79	0,44	0,64	59,94	546,91	8,31