Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов,11-12 и более часов).

Рацион для детей в возрасте 1,5-3 с пребыванием 8 -10 часов 11-12 и более часов

Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения с уплотненными полдниками

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины, мг ,				минеральные вещества, мг ,						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День11(понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке ячневая	150	3,79	6,11	15,96	134,44	0,17	12,60	0,04	0,04	110,17	103,62	20,52	0,32	0,13	3,50	120222
2	Чай с лимоном	180	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	8	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	368	**11,72**	**13,49**	**46,22**	**351,30**	**0,43**	**23,18**	**0,06**	**0,39**	**242,12**	**167,62**	**28,67**	**0,91**	**0,20**	**7,38**	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1), напиток	95	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,00	0,03	0,00	210103
	Итого:	95	**0,89**	**0,27**	**31,10**	**118,94**	**0,22**	**24,13**	**0,08**	**1,73**	**16,23**	**17,30**	**24,08**	**0,14**	**0,22**	**3,48**	
Обед																	
1	огурец соленный	40	0,38	2,27	2,28	31,05	0,02	1,43	0,00	0,70	11,10	22,59	15,56	0,29	0,03	2,62	100407
2	бульон куриный с гренками	160	2,67	1,71	10,19	69,65	0,11	8,12	0,00	0,14	14,76	93,36	24,86	2,82	0,11	2,90	110330
4	гречка по-купечески	120	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,50	0,01	1,50	130401
5	Компот	180	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,32	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	540	**16,66**	**13,19**	**64,13**	**441,48**	**0,38**	**10,05**	**1,53**	**1,62**	**92,45**	**263,94**	**76,09**	**6,08**	**0,34**	**15,40**	
Полдник																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
2	выпечка	50	3,03	2,32	27,05	133,50	0,05	0,31	0,01	1,25	5,69	18,60	4,94	0,31	0,02	3,28	190301
	Итого:	200	**3,03**	**2,32**	**34,54**	**161,93**	**0,05**	**0,31**	**0,01**	**1,25**	**17,92**	**18,63**	**7,63**	**0,34**	**0,04**	**3,28**	
Ужин																	
1	плов с мясом птицы	120	9,48	11,28	19,57	209,42	0,05	2,72	24,50	2,18	13,72	101,19	22,34	0,96	0,07	2,83	120605
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	330	**11,03**	**11,81**	**37,71**	**292,45**	**0,12**	**2,72**	**0,05**	**2,48**	**55,57**	**101,22**	**28,23**	**1,47**	**0,19**	**3,13**	

	Итого за день	1533	**44,46**	**45,72**	**206,68**	**1300,73**	**1,26**	**66,82**	**1,73**	**5,59**	**579,51**	**673,63**	**169,25**	**9,39**	**0,99**	**40,23**	
							День 12 (вторник)										
							Завтрак 1										
1	Каша манная молочная	150	3,79	6,11	15,96	134,44	0,17	12,60	0,04	0,04	110,17	103,62	20,52	0,32	0,13	3,50	120222
2	Чай с лимоном	160	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	350	**7,43**	**14,67**	**19,45**	**241,41**	**0,10**	**2,10**	**0,04**	**0,40**	**35,13**	**7,24**	**3,56**	**0,55**	**0,05**	**0,50**	
							Завтрак 2										
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1), напиток	95	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,01	17,00	11,50	6,50	0,00	0,02	0,00	210102
	Итого:	95	**0,56**	**0,18**	**18,84**	**82,31**	**0,02**	**31,50**	**0,00**	**0,13**	**28,94**	**16,30**	**11,45**	**0,71**	**0,03**	**2,25**	
							Обед										
1	свежая зелень	10	2,71	3,34	3,93	56,98	0,01	0,99	0,00	0,56	28,63	92,07	14,17	0,43	0,05	16,20	100602
2	Суп гороховый	150	3,81	4,77	10,79	97,82	0,03	1,85	0,02	0,08	10,05	50,54	9,18	1,22	0,03	0,00	110333
3	Плов с мясом птицы	120	9,48	11,28	19,57	209,42	0,05	2,72	24,50	2,18	13,72	101,19	22,34	0,96	0,07	2,83	120605
4	Компот	180	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,32	160211
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	500	**16,90**	**18,83**	**63,68**	**486,78**	**0,28**	**10,72**	**19,02**	**3,32**	**128,02**	**276,57**	**76,14**	**4,39**	**0,28**	**24,04**	
							Полдник										
1	молоком	60	14,99	8,76	21,52	231,60	0,06	0,22	0,05	0,45	139,38	201,61	23,91	0,68	0,24	1,74	120313
2	витаминный напиток	180	0,15	0,03	22,25	84,38	0,00	2,66	0,02	0,17	11,97	10,44	4,61	0,12	0,00	0,35	160225
	Итого:	240	**15,14**	**8,79**	**43,77**	**315,98**	**0,06**	**2,88**	**0,07**	**0,62**	**151,35**	**212,05**	**28,52**	**0,80**	**0,24**	**2,09**	
							УЖИН										
1	запеканка картофельная с мясом	120	2,16	3,90	10,37	83,78	0,02	1,27	0,00	0,00	34,22	41,04	18,71	1,24	0,04	1,35	130209
2	сорта	40	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
3	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
	Итого:	340	**3,71**	**4,43**	**28,51**	**166,81**	**0,09**	**1,27**	**0,00**	**0,30**	**76,07**	**41,07**	**24,60**	**1,75**	**0,10**	**1,65**	
	Итого за день	1525	**40,56**	**45,97**	**202,84**	**1304,00**	**0,63**	**48,45**	**19,15**	**4,83**	**518,27**	**673,80**	**143,18**	**6,90**	**0,77**	**35,87**	
							День 13 (среда)										
							Завтрак 1										
1	Каша овсянная молочная	120	4,40	4,18	21,38	142,44	0,22	24,06	0,02	0,04	91,81	128,32	33,30	0,84	0,11	2,65	120201
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное	8	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	338	**6,01**	**12,96**	**39,60**	**300,27**	**0,28**	**24,06**	**0,06**	**0,44**	**134,86**	**130,25**	**39,19**	**1,37**	**0,17**	**2,95**	
							Завтрак 2										
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1), напиток	95	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
	Итого:	95	**0,31**	**0,27**	**20,00**	**84,99**	**0,03**	**5,50**	**0,00**	**0,26**	**20,54**	**11,30**	**10,05**	**0,68**	**0,01**	**2,32**	
							Обед										
1	икра кабачковая	40	0,74	4,54	4,35	60,72	0,01	12,02	0,00	0,85	20,57	14,16	7,80	0,27	0,02	1,24	100201
2	суп сырный	150	2,52	5,49	8,15	96,81	0,08	6,78	0,01	0,15	22,34	81,55	21,48	2,56	0,10	3,63	110207
4	рыбные тефтели с рисом	120	5,56	4,33	24,28	162,96	0,14	0,00	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	0,07	2,07	130309
5	Компот	180	0,42	0,09	20,76	71,54	0,03	0,00	0,00	0,09	21,30	23,22	9,06	0,56	0,02	1,29	160216
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	530	**21,68**	**22,13**	**80,79**	**605,55**	**0,43**	**22,87**	**2,94**	**2,22**	**132,03**	**418,11**	**149,95**	**10,02**	**1,05**	**16,67**	
							Полдник										
1	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
2	Омлет с зленым горошком	100	5,80	5,89	1,13	81,06	0,03	0,90	0,00	0,00	0,29	0,36	0,00	0,00	0,00	0,20	120301
	Итого:	280	**5,80**	**5,89**	**8,62**	**109,49**	**0,03**	**0,90**	**0,00**	**0,00**	**12,52**	**0,39**	**2,69**	**0,03**	**0,02**	**0,20**	
							Ужин										
1	винегрет с сельдью	80	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,50	0,01	1,50	130401
2	сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
	Итого:	290	**4,86**	**3,23**	**37,71**	**203,27**	**0,11**	**0,00**	**0,02**	**0,35**	**45,80**	**23,37**	**11,01**	**1,01**	**0,07**	**1,80**	
	Итого за день	1533	**41,45**	**46,98**	**194,47**	**1454,10**	**0,93**	**57,51**	**3,06**	**4,04**	**490,66**	**749,22**	**246,51**	**15,46**	**1,48**	**23,94**	
							День 14 (четверг)										
							Завтрак 1										
1	Каша молочная пшеничная	150	5,40	7,50	19,61	168,00	0,02	10,56	0,04	0,04	135,50	154,78	38,24	0,78	0,17	3,96	120224
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	8	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	368	**7,80**	**17,20**	**38,63**	**338,64**	**0,17**	**14,31**	**0,08**	**0,44**	**216,98**	**190,44**	**47,91**	**1,34**	**0,28**	**4,74**	
							Завтрак 2										
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1), напиток	95	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
	Итого:	95	**0,31**	**0,27**	**20,00**	**84,99**	**0,03**	**5,50**	**0,00**	**0,26**	**20,54**	**11,30**	**10,05**	**0,68**	**0,01**	**2,32**	

	Обед																
1	свежая зелень	10	0,57	1,89	1,91	27,61	0,02	8,81	0,00	1,43	7,68	10,08	7,60	0,35	0,02	1,13	100506
2	суп-уха	150	1,61	3,78	7,07	68,55	0,05	8,67	0,00	1,47	30,26	40,05	18,65	0,59	0,03	4,17	110322
3	жаркое по-домашнему	120	5,56	4,33	24,28	162,96	0,14	0,00	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	0,07	2,07	130309
4	Компот	180	0,42	0,09	20,76	71,54	0,03	0,00	0,00	0,09	21,30	23,22	9,06	0,56	0,02	1,29	160216
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	500	**13,82**	**9,81**	**64,03**	**384,67**	**0,48**	**155,59**	**5,65**	**4,17**	**222,46**	**317,54**	**71,09**	**3,39**	**0,25**	**182,41**	
	Полдник																
1	кисель	150	0,39	0,05	17,66	60,35	0,09	120,00	0,00	0,00	7,32	2,04	2,04	0,38	0,03	120,00	160214
3	оладьи со сгущенным молоком	60	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,89	26,06	5,03	0,39	0,02	3,58	190102
2	**Итого:**	210	**4,23**	**3,68**	**39,90**	**192,66**	**0,24**	**34,16**	**0,05**	**1,06**	**66,03**	**95,77**	**27,85**	**2,05**	**0,12**	**9,28**	
	Ужин																
1	лапшевник с творогом	120	3,82	3,68	4,19	63,91	0,05	2,51	0,02	0,14	11,94	36,23	8,43	0,47	0,05	0,75	120539
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	330	**5,37**	**4,21**	**22,33**	**146,94**	**0,24**	**34,16**	**0,05**	**1,06**	**66,03**	**95,77**	**27,85**	**2,05**	**0,12**	**9,28**	
	Итого за день	1503	**41,62**	**46,79**	**200,54**	**1297,16**	**1,10**	**225,68**	**5,84**	**7,39**	**527,19**	**695,04**	**155,93**	**6,91**	**0,86**	**199,91**	
	День 15 (пятница)																
	Завтрак 1																
1	Каша молочная "Дружба"	150	5,40	7,50	19,61	168,00	0,02	10,56	0,04	0,04	135,50	154,78	38,24	0,78	0,17	3,96	120224
2	Чай с лимоном	180	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	4	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	364	**12,58**	**9,53**	**29,07**	**250,17**	**0,10**	**1,45**	**4,10**	**0,56**	**212,02**	**172,34**	**20,53**	**0,95**	**0,20**	**3,19**	
	Завтрак 2																
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1), напиток	95	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,00	0,03	0,00	210103
	Итого:	95	**0,75**	**0,25**	**10,50**	**48,00**	**0,04**	**5,00**	**1,50**	**0,20**	**19,75**	**20,90**	**26,10**	**0,11**	**0,04**	**2,25**	
	Обед																
1	огурец соленный	40	0,48	6,82	4,65	82,78	0,01	8,02	0,00	1,24	14,94	10,57	6,31	0,43	0,01	2,62	100504
2	щи со сметаной	180	2,31	2,73	5,80	56,59	0,07	15,67	0,01	0,15	17,77	59,25	17,99	1,15	0,07	4,00	110326
3	гуляш из мяса птицы	60	9,48	11,28	19,57	209,42	0,05	2,72	24,50	2,18	13,72	101,19	22,34	0,96	0,07	2,83	120605
4	Компот	180	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,33	160211
5	Хлеб ржано-пшеничный	45	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	505	**16,53**	**17,57**	**76,42**	**526,33**	**0,37**	**29,82**	**24,51**	**4,02**	**126,41**	**217,05**	**77,33**	**4,40**	**0,32**	**14,78**	
	Полдник																

1	снежок	180	3,78	4,32	5,54	75,60	0,05	0,81	0,03	0,00	162,00	129,60	20,25	0,14	0,14	6,08	230103
2	Печенье	50	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,23	27,91	5,38	0,41	0,02	0,98	190107
	Итого:	230	**8,14**	**7,38**	**8,60**	**207,87**	**0,14**	**2,41**	**0,04**	**0,50**	**168,23**	**157,51**	**25,63**	**0,55**	**0,16**	**7,06**	
								Ужин									
1	каша гречневая молочная	150	7,05	5,20	3,60	90,80	0,05	0,00	0,01	0,03	12,15	59,23	10,41	0,61	0,08	0,75	120540
2	Чай с лимоном	180	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	30,00	0,00	0,11	14,63	10,14	6,08	0,21	0,00	3,15	160203
3	сорта	35	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	365	**8,75**	**5,76**	**32,99**	**223,76**	**0,65**	**19,41**	**0,16**	**0,79**	**262,66**	**232,94**	**38,05**	**1,18**	**0,45**	**13,03**	
	Итого за день	1559	**48,65**	**43,23**	**194,22**	**1361,53**	**1,16**	**55,68**	**30,27**	**5,57**	**620,84**	**643,22**	**162,01**	**6,64**	**1,00**	**33,24**	
	Итого за 5 дней	7653	**42,47**	**46,85**	**202,35**	**1397,50**	**1,01**	**92,99**	**12,00**	**5,48**	**524,10**	**685,48**	**169,53**	**8,96**	**0,99**	**67,82**	
							День 16 (понедельник)										
								Завтрак 1									
1	Каша овсянная молочная	150	3,79	6,11	15,96	134,44	0,17	12,60	0,04	0,04	110,17	103,62	20,52	0,32	0,13	3,50	120222
2	Чай с лимоном	180	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	8	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	368	**11,72**	**13,49**	**46,22**	**351,30**	**0,43**	**23,18**	**0,06**	**0,39**	**242,12**	**167,62**	**28,67**	**0,91**	**0,20**	**7,38**	
								Завтрак 2									
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1), напиток	95	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
	Итого:	95	**0,34**	**0,18**	**19,99**	**84,40**	**0,02**	**35,50**	**0,00**	**1,40**	**21,77**	**8,04**	**6,53**	**0,24**	**0,01**	**0,03**	
								Обед									
1	салат из соленых огурцов	40	0,48	6,82	4,65	82,78	0,01	8,02	0,00	1,24	14,94	10,57	6,31	0,43	0,01	2,62	100504
2	суп с вермишелью на кур бульоне	140	4,33	3,15	10,95	84,36	0,13	3,64	0,00	1,37	20,85	59,58	21,36	1,11	0,04	2,41	100327-1
3	котлета мясная с соусом	60	14,42	10,32	0,14	169,41	0,04	0,00	0,00	0,02	10,80	116,13	16,14	1,18	0,10	23,95	120509
4	гречка отварная рассыпчатая	120	1,25	4,97	8,16	81,47	0,05	6,26	0,00	1,98	21,42	45,07	19,28	0,71	0,05	1,50	130203
5	компот	150	0,11	0,12	14,85	61,49	0,02	3,00	0,00	0,06	11,04	3,30	4,05	0,68	0,00	2,32	160209
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	550	**24,42**	**26,47**	**65,90**	**610,95**	**0,45**	**20,93**	**0,00**	**5,30**	**134,93**	**255,78**	**79,92**	**5,45**	**0,33**	**35,10**	
								Полдник									
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
2	выпечка	60	3,03	2,32	27,05	133,50	0,05	0,31	0,01	1,25	5,69	18,60	4,94	0,31	0,02	3,28	190301
	Итого:	210	**3,03**	**2,32**	**34,54**	**161,93**	**0,17**	**16,36**	**4,57**	**1,39**	**195,56**	**283,40**	**43,36**	**1,95**	**0,12**	**62,17**	
								Ужин									
1	каша рисовая молочная	120	9,48	11,28	19,57	209,42	0,05	2,72	24,50	2,18	13,72	101,19	22,34	0,96	0,07	2,83	120605
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105

3	сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	330	**11,03**	**11,81**	**37,71**	**292,45**	**0,12**	**2,72**	**0,05**	**2,48**	**55,57**	**101,22**	**28,23**	**1,47**	**0,19**	**3,13**	
	Итого за день	1553	**42,46**	**46,72**	**202,68**	**1390,73**	**1,26**	**66,82**	**1,73**	**5,59**	**579,51**	**673,63**	**169,25**	**9,39**	**0,99**	**40,23**	
							День 17 (вторник)										
							Завтрак 1										
1	Каша пшеничная молочная	150	3,79	6,11	15,96	134,44	0,17	12,60	0,04	0,04	110,17	103,62	20,52	0,32	0,13	3,50	120222
2	Чай с лимоном	180	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
3	несоленое	8	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	368	**7,43**	**14,67**	**19,45**	**241,41**	**0,10**	**2,10**	**0,04**	**0,40**	**35,13**	**7,24**	**3,56**	**0,55**	**0,05**	**0,50**	
							Завтрак 2										
1	приложение №1), напиток	95	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210110
	Итого:	95	**0,31**	**0,28**	**19,69**	**84,31**	**0,02**	**4,00**	**0,00**	**0,32**	**21,44**	**12,80**	**10,95**	**0,71**	**0,03**	**2,25**	
							Обед										
1	свекла отварная	40	2,71	3,34	3,93	56,98	0,01	0,99	0,00	0,56	28,63	92,07	14,17	0,43	0,05	16,20	100602
2	Срассольник со сметаной	150	3,81	4,77	10,79	97,82	0,03	1,85	0,02	0,08	10,05	50,54	9,18	1,22	0,03	0,00	110333
3	суфле из мяса птицы	60	9,48	11,28	19,57	209,42	0,05	2,72	24,50	2,18	13,72	101,19	22,34	0,96	0,07	2,83	120605
4	Компот	180	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,32	160211
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	470	**16,90**	**18,83**	**63,68**	**486,78**	**0,28**	**10,72**	**19,02**	**3,32**	**128,02**	**276,57**	**76,14**	**4,39**	**0,28**	**24,04**	
							Полдник										
1	творожная запеканка со сгущен	70	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,23	27,91	5,38	0,41	0,02	0,98	190107
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
	Итого:	250	**4,36**	**3,06**	**10,55**	**160,70**	**0,42**	**26,47**	**0,07**	**0,84**	**292,36**	**285,82**	**62,13**	**1,85**	**0,44**	**16,08**	
							Ужин										
1	оладьи печеночные с соусом молочным	60	5,10	6,30	5,94	97,97	0,07	2,01	0,03	0,09	46,61	64,36	10,78	0,52	0,10	0,54	120535
2	зеленый горошек	40	0,36	4,50	3,24	54,67	0,03	26,67	0,00	0,83	33,68	20,41	10,16	0,38	0,03	0,66	100203

3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	310	**7,01**	**11,33**	**27,32**	**235,67**	**0,42**	**26,47**	**0,07**	**0,84**	**292,36**	**285,82**	**62,13**	**1,85**	**0,44**	**16,08**	
	Итого за день	1493	**41,53**	**48,18**	**199,37**	**1435,58**	**1,39**	**88,45**	**0,25**	**6,55**	**712,33**	**765,94**	**165,75**	**9,83**	**1,45**	**36,30**	
День 18 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша молочная ячневая	150	5,04	6,53	21,20	164,53	0,19	10,56	0,04	0,04	129,65	110,36	17,93	0,30	0,16	4,46	120205
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	8	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	368	**7,44**	**16,22**	**40,23**	**335,17**	**0,34**	**14,31**	**0,08**	**0,44**	**211,12**	**146,03**	**27,59**	**0,86**	**0,27**	**5,24**	
Завтрак 2																	
1	приложение №1), напиток	95	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,00	0,03	0,00	210103
	Итого:	95	**1,14**	**0,30**	**28,16**	**108,35**	**0,11**	**125,00**	**0,00**	**0,20**	**11,32**	**16,04**	**23,04**	**0,38**	**0,06**	**120,00**	
Обед																	
1	зсвежая зелень	10	0,53	3,19	4,18	48,04	0,02	2,05	0,00	1,55	11,10	22,59	15,56	0,29	0,03	2,05	100302
2	суп шпинатом	150	6,58	9,66	4,48	130,76	0,06	14,10	0,01	0,15	20,92	37,93	16,42	0,52	0,06	2,73	110305
3	биточки рыбные	60	6,45	0,95	5,55	53,15	0,05	0,00	5,63	0,50	133,61	195,17	13,22	0,35	0,04	53,46	120403
4	пюре картофельное	120	2,23	2,80	17,15	101,56	0,11	9,69	0,01	0,14	10,39	60,14	22,38	0,98	0,07	1,40	130105
5	Компот	180	0,27	0,06	11,34	33,86	0,02	0,00	1,50	0,00	15,75	6,90	5,10	0,11	0,02	2,25	160212
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	560	**17,23**	**16,85**	**51,58**	**405,17**	**0,46**	**25,84**	**7,15**	**2,98**	**247,64**	**343,85**	**85,46**	**3,60**	**0,33**	**64,19**	
Полдник																	
1	кисель	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	30,00	0,00	0,11	14,63	10,14	6,08	0,21	0,00	3,15	160203
2	маслом сливочным	80	5,48	7,88	17,47	156,90	0,05	0,15	0,05	1,12	108,57	85,36	9,50	0,45	0,07	0,00	190112
	Итого:	230	**5,63**	**7,91**	**36,21**	**235,26**	**0,05**	**30,15**	**0,05**	**1,23**	**123,20**	**95,50**	**15,58**	**0,66**	**0,07**	**3,15**	
Ужин																	
1	салат из моркови и котлета мясная	80	3,82	3,68	4,19	63,91	0,05	2,51	0,02	0,14	11,94	36,23	8,43	0,47	0,05	0,75	120539
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102

	Итого:	290	**5,37**	**11,19**	**59,60**	**393,89**	**0,28**	**32,01**	**0,05**	**0,55**	**103,24**	**206,85**	**108,91**	**4,17**	**0,21**	**6,06**	
	Итого за день	1543	**40,91**	**43,87**	**201,76**	**1403,23**	**1,18**	**197,16**	**7,27**	**4,16**	**573,32**	**712,77**	**245,01**	**9,00**	**0,85**	**195,48**	
							День 19 (четверг)										
							Завтрак 1										
1	Каша манная молочная	150	4,40	4,18	21,38	142,44	0,22	24,06	0,02	0,04	91,81	128,32	33,30	0,84	0,11	2,65	120201
2	Чай с лимоном	180	0,03	0,00	7,59	30,95	0,00	1,20	0,00	0,00	4,02	4,98	0,36	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	8	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,00	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	368	**8,59**	**7,32**	**39,62**	**262,39**	**0,29**	**25,34**	**0,05**	**0,39**	**225,45**	**197,30**	**41,36**	**1,45**	**0,18**	**2,95**	
							Завтрак 2										
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1), напиток	95	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210104
	Итого:	95	**0,31**	**0,27**	**20,00**	**84,99**	**0,03**	**5,50**	**0,00**	**0,26**	**20,54**	**11,30**	**10,05**	**0,68**	**0,01**	**2,32**	
							Обед										
1	огурец соленный	40	1,76	3,31	4,14	48,22	0,01	4,25	0,00	1,43	17,44	18,95	9,45	0,60	0,02	3,00	100406
2	Суп рыбный с пшеном	180	3,81	4,77	10,79	97,82	0,03	1,85	0,02	0,08	10,05	50,54	9,18	1,22	0,03	0,00	110333
3	гуляш из мяса птицы	60	7,82	6,77	3,89	108,34	0,05	0,65	0,01	0,06	27,57	63,89	10,90	0,41	0,07	1,15	120537
4	Рис отварной	120	2,16	3,90	10,37	83,78	0,02	1,27	0,00	0,00	34,22	41,04	18,71	1,24	0,04	1,35	130209
5	Компот	180	0,42	0,12	19,26	67,04	0,20	13,67	0,08	1,50	21,30	14,94	19,86	0,56	0,21	5,10	160215
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	620	**16,64**	**11,48**	**61,46**	**393,48**	**0,46**	**24,28**	**0,11**	**3,80**	**95,53**	**164,59**	**69,70**	**4,41**	**0,43**	**12,10**	
							Полдник										
1	отвар шиповника	180	0,15	0,03	22,25	84,38	0,00	2,66	0,02	0,17	11,97	10,44	4,61	0,12	0,00	0,35	160225
2	ватрушка с джемом	60	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,38	18,99	5,12	0,56	0,02	0,00	190204
	Итого:	240	**3,43**	**2,19**	**44,08**	**200,06**	**0,05**	**3,21**	**0,03**	**0,60**	**18,35**	**29,43**	**9,73**	**0,68**	**0,02**	**0,35**	
							Ужин										
1	овощное рагу	120	2,21	3,38	17,13	105,63	0,11	9,72	0,00	1,43	10,08	59,82	22,44	0,98	0,07	0,40	130106
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
3	сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	330	**3,76**	**3,91**	**35,27**	**188,66**	**0,18**	**9,72**	**0,00**	**1,73**	**51,93**	**59,85**	**28,33**	**1,49**	**0,13**	**0,70**	
	Итого за день	1653	**42,04**	**46,08**	**202,50**	**1391,91**	**1,15**	**75,64**	**3,42**	**7,19**	**403,67**	**588,18**	**164,30**	**11,56**	**1,58**	**18,96**	
							День 20 (пятница)										
							Завтрак 1										
1	Каша молочная "Дружба"	150	4,40	4,18	21,38	142,44	0,22	24,06	0,02	0,04	91,81	128,32	33,30	0,84	0,11	2,65	120201
2	какао на молоке	180	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,66	33,77	6,47	0,06	0,06	0,48	160108
3	Сыр полутвердый	4	2,60	2,61	0,00	34,40	0,00	0,08	0,02	0,05	100,00	64,00	4,50	0,08	0,03	0,00	100102

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого:	364	**14,88**	**12,61**	**36,58**	**316,87**	**0,29**	**11,40**	**0,20**	**0,80**	**38,23**	**9,86**	**3,65**	**0,61**	**0,09**	**4,08**	
							Завтрак 2										
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1), напиток	95	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	0,00	0,01	0,00	210110
	Итого:	95	**0,34**	**0,23**	**19,74**	**84,40**	**0,02**	**35,50**	**0,00**	**1,40**	**21,77**	**8,04**	**6,53**	**0,24**	**0,01**	**0,03**	
							Обед										
1	свежая зелень	10	0,36	4,50	3,24	54,67	0,03	26,67	0,00	0,83	33,68	20,41	10,16	0,38	0,03	0,66	100203
2	суп овощной	150	2,99	6,68	6,74	109,31	0,03	6,87	0,00	1,55	30,92	45,45	16,07	0,53	0,03	2,55	110331
3	соус Болоньезе	60	7,82	6,77	3,89	108,34	0,05	0,65	0,01	0,06	27,57	63,89	10,90	0,41	0,07	1,15	120537
4	макароны отварные	120	2,16	3,90	10,37	83,78	0,02	1,27	0,00	0,00	34,22	41,04	18,71	1,24	0,04	1,35	130209
5	Компот	180	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,70	22,46	16,76	0,59	0,03	2,32	160211
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,08	21,11	7,30	0,49	0,04	2,00	200103
	Итого:	560	**16,39**	**22,56**	**63,85**	**537,48**	**0,29**	**35,88**	**0,01**	**3,10**	**187,78**	**214,34**	**83,09**	**4,11**	**0,28**	**10,33**	
							Полдник										
1	снежок	180	3,78	4,32	5,54	75,60	0,05	0,81	0,03	0,00	162,00	129,60	20,25	0,14	0,14	6,08	230103
2	Печенье	60	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,23	27,91	5,38	0,41	0,02	0,98	190107
	Итого:	240	**8,14**	**7,38**	**8,60**	**207,87**	**0,14**	**2,41**	**0,04**	**0,50**	**168,23**	**157,51**	**25,63**	**0,55**	**0,16**	**7,06**	
							Ужин										
1	свекла с чесноком	40	6,22	7,52	5,83	109,81	0,07	3,48	0,04	0,09	69,56	75,54	10,26	0,50	0,07	1,05	120619
2	ежики мясные с соусом	60	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,50	0,01	1,50	130401
3	чай с лимоном	180	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,23	0,03	2,69	0,03	0,02	0,00	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,62	0,00	3,20	0,48	0,04	0,30	200102
	Итого	310	**11,08**	**10,75**	**43,54**	**313,08**	**0,18**	**3,48**	**0,06**	**0,44**	**115,36**	**98,91**	**21,27**	**1,51**	**0,14**	**2,85**	
	Итого за день	1569	**42,05**	**47,95**	**201,36**	**1400,59**	**0,83**	**88,53**	**0,28**	**6,29**	**640,61**	**848,31**	**132,06**	**6,86**	**0,58**	**20,34**	
	Итого за 5 дней	7811	**42,14**	**47,56**	**202,32**	**1399,96**	**1,10**	**106,34**	**3,17**	**6,54**	**517,42**	**721,04**	**179,73**	**9,46**	**1,01**	**74,03**	