

Согласовано:

Заведующая МБДОУ № 15 "Нэбзый"

пгт. Яблоновский

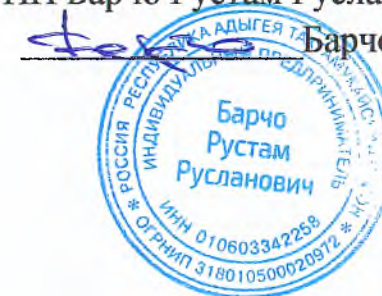
Курганова Р. Р.



Утверждаю:

ИП Барчо Рустам Русланович

Барчо Р. Р.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей 1,5-3 лет  
в МБДОУ № 15 "Нэбзый" пгт. Яблоновский  
(осень-зима)

2023г.

Категория:

Дети 1,5-3 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С      | № рецептуры |
|-----------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                       |   |             | Б                   | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 1</b>         |   |             |                     |              |               |                                |                |             |
| ЗАВТРАК               | Омлет натуральный                           | 90          | 7,22                | 7,50         | 1,79          | 103,69                         | 0,387          | 215         |
| ЗАВТРАК               | Икра из кабачков (консервированная)         | 40          | 0,40                | 2,80         | 2,80          | 38,8                           | 0              | 28          |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с маслом                         | 30/5        | 2,45                | 3,99         | 15,01         | 104,46                         | 0              | 1           |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток с молоком                  | 180         | 3,11                | 2,74         | 14,02         | 93,89                          | 1,296          | 395         |
| ЗАВТРАК 2             | Соки фруктовый в ассортименте               | 95          | 0,10                | 0,10         | 10,83         | 47,5                           | 0              | 399         |
| ОБЕД                  | Борщ  | 150         | 3,60                | 6,00         | 17,92         | 141,75                         | 63,81          | 500         |
| ОБЕД                  | Запеканка картофельная с мясом              | 210         | 14,95               | 14,99        | 27,49         | 287,03                         | 32,151         | 291         |
| ОБЕД                  | Салат из горошка зеленого консервированного | 40          | 1,18                | 0,00         | 2,47          | 14,59                          | 3,8            | 10          |
| ОБЕД                  | Компот из сушеных фруктов                   | 180         | 0,02                | 0,00         | 12,28         | 46,69                          | 0              | 376         |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                 | 50          | 3,30                | 0,60         | 16,70         | 87                             | 0              | 700         |
| ПОЛДНИК               | Кефир                                       | 150         | 4,35                | 3,75         | 6,00          | 79,5                           | 1,05           | 401         |
| ПОЛДНИК               | Печенье                                     | 15          | 1,12                | 1,77         | 11,24         | 62,57                          | 0              | 702.1       |
| ПОЛДНИК               | Яблоки                                      | 85          | 0,34                | 0,34         | 8,33          | 39,95                          | 8,5            | 368         |
| УЖИН                  | Рыба, тушенная с овощами                    | 70          | 12,68               | 2,48         | 2,57          | 83,65                          | 4,508          | 247         |
| УЖИН                  | Каша вязкая пшеничная соленая               | 130         | 4,80                | 0,30         | 21,01         | 100,66                         | 0              | 168.7       |
| УЖИН                  | Салат из кукурузы (консервированной)        | 40          | 0,82                | 0,15         | 4,17          | 21,58                          | 1,784          | 12          |
| УЖИН                  | Чай с лимоном                               | 150         | 0,14                | 0,03         | 10,14         | 40,11                          | 1,845          | 393         |
| УЖИН                  | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,37                | 0,30         | 14,49         | 70,5                           | 0              | 701         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   | <b>1735</b> | <b>62,95</b>        | <b>47,84</b> | <b>199,26</b> | <b>1463,92</b>                 | <b>119,131</b> |             |
| <b>День 2</b>         |   |             |                     |              |               |                                |                |             |
| ЗАВТРАК               | Суп молочный рисовый                        | 150         | 4,57                | 5,97         | 14,53         | 130,74                         | 1,695          | 90          |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с маслом и сыром                 | 30/8/5      | 4,21                | 6,23         | 15,01         | 132,12                         | 0,001          | 3           |
| ЗАВТРАК               | Чай с лимоном                               | 150         | 0,14                | 0,03         | 10,14         | 40,11                          | 1,845          | 393         |
| ЗАВТРАК 2             | Соки фруктовый в ассортименте               | 95          | 0,10                | 0,10         | 10,83         | 47,5                           | 0              | 399         |
| ОБЕД                  | Суп картофельный гороховый                  | 150         | 4,59                | 5,28         | 15,43         | 127,92                         | 11,58          | 81          |
| ОБЕД                  | Котлеты, биточки, шницели рубленые          | 70          | 12,74               | 12,08        | 8,40          | 193,17                         | 1,057          | 282.1       |
| ОБЕД                  | Пюре картофельное                           | 150         | 3,15                | 3,46         | 21,57         | 130,48                         | 25,455         | 321         |
| ОБЕД                  | Салат из соленых огурцов с луком            | 40          | 0,37                | 0,85         | 1,12          | 14,41                          | 2,412          | 19          |
| ОБЕД                  | Компот из сушеных фруктов                   | 180         | 0,02                | 0,00         | 12,28         | 46,69                          | 0              | 376         |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                 | 50          | 3,30                | 0,60         | 16,70         | 87                             | 0              | 700         |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3,16                | 0,40         | 19,32         | 94                             | 0              | 701.1       |
| ПОЛДНИК               | Ряженка                                     | 150         | 4,35                | 3,75         | 6,30          | 81                             | 0,45           | 401         |
| ПОЛДНИК               | Булочка домашняя                            | 50          | 5,76                | 7,16         | 34,51         | 225,26                         | 0,195          | 453         |
| ПОЛДНИК               | Банан                                       | 85          | 1,27                | 0,42         | 17,85         | 81,6                           | 8,5            | 368         |
| УЖИН                  | Вареники ленивые                            | 120         | 17,65               | 11,12        | 16,75         | 237,2                          | 0,48           | 230         |
| УЖИН                  | Соус сметанный сладкий                      | 35          | 1,15                | 1,45         | 5,34          | 39,35                          | 0,305          | 354         |
| УЖИН                  | Салат из моркови                            | 40          | 0,50                | 0,04         | 3,45          | 16,63                          | 1,92           | 41          |

|                       |  |             |              |              |               |                |                |       |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------|
| УЖИН                  | Какао с молоком                              | 180         | 3,19         | 2,68         | 13,90         | 91,55          | 1,296          | 397   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1765</b> | <b>70,22</b> | <b>61,62</b> | <b>243,43</b> | <b>1816,73</b> | <b>57,191</b>  |       |
| <b>День 3</b>         |  |             |              |              |               |                |                |       |
| ЗАВТРАК               | Суп молочный с гречкой                       | 150         | 5,09         | 6,05         | 15,02         | 135,06         | 1,695          | 94    |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с маслом                          | 30/5        | 2,45         | 3,99         | 15,01         | 104,46         | 0              | 1     |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 3,11         | 2,74         | 14,02         | 93,89          | 1,296          | 395   |
| ЗАВТРАК 2             | Соки фруктовый в ассортименте                | 95          | 0,10         | 0,10         | 10,83         | 47,5           | 0              | 399   |
| ОБЕД                  | Суп-лапша домашняя                           | 150         | 1,90         | 6,18         | 7,47          | 93,47          | 8,535          | 86    |
| ОБЕД                  | Плов из птицы                                | 200         | 18,24        | 18,98        | 21,74         | 306,92         | 4,44           | 304   |
| ОБЕД                  | Салат из свеклы с огурцами солеными          | 40          | 1,39         | 0,88         | 4,64          | 31,73          | 3,12           | 36    |
| ОБЕД                  | Компот из сушеных фруктов                    | 180         | 0,02         | 0,00         | 12,28         | 46,69          | 0              | 376   |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 0              | 700   |
| ПОЛДНИК               | Кефир  | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 79,5           | 1,05           | 401   |
| ПОЛДНИК               | Вафли  | 10          | 0,32         | 0,28         | 8,11          | 34,21          | 0,06           | 702.2 |
| ПОЛДНИК               | Апельсин                                     | 85          | 0,76         | 0,17         | 6,89          | 36,55          | 51             | 368   |
| УЖИН                  | Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные | 70          | 14,42        | 3,36         | 8,91          | 123,46         | 8,141          | 258   |
| УЖИН                  | Винегрет овощной гарнир                      | 180         | 3,89         | 2,70         | 18,79         | 116,66         | 30,33          | 45    |
| УЖИН                  | Чай с лимоном                                | 150         | 0,14         | 0,03         | 10,14         | 40,11          | 1,845          | 393   |
| УЖИН                  | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0              | 701   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1750</b> | <b>61,85</b> | <b>50,11</b> | <b>191,04</b> | <b>1447,71</b> | <b>111,512</b> |       |
| <b>День 4</b>         |  |             |              |              |               |                |                |       |
| ЗАВТРАК               | Каша вязкая пшеничная                        | 150         | 5,77         | 6,27         | 20,61         | 162,96         | 1,695          | 168.1 |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с маслом и сыром                  | 30/8/5      | 4,21         | 6,23         | 15,01         | 132,12         | 0,001          | 3     |
| ЗАВТРАК               | Чай с лимоном                                | 150         | 0,14         | 0,03         | 10,14         | 40,11          | 1,845          | 393   |
| ЗАВТРАК 2             | Соки фруктовый в ассортименте                | 95          | 0,10         | 0,10         | 10,83         | 47,5           | 0              | 399   |
| ОБЕД                  | Борщ   | 150         | 3,60         | 6,00         | 17,92         | 141,75         | 63,81          | 500   |
| ОБЕД                  | Тефтели мясные                               | 70          | 11,93        | 12,01        | 3,80          | 170,88         | 0,798          | 287.1 |
| ОБЕД                  | Икра свекольная                              | 130         | 2,42         | 2,16         | 15,24         | 90,45          | 17,303         | 54    |
| ОБЕД                  | Компот из сушеных фруктов                    | 180         | 0,02         | 0,00         | 12,28         | 46,69          | 0              | 376   |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 0              | 700   |
| ОБЕД                  | Соленый огурец                               | 40          | 0,32         | 0,04         | 0,68          | 5,2            | 2              | 11    |
| ПОЛДНИК               | Ряженка                                      | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 81             | 0,45           | 401   |
| ПОЛДНИК               | Бутерброды с повидлом                        | 28/9        | 2,21         | 0,28         | 13,92         | 65,8           | 0              | 2     |
| ПОЛДНИК               | Яблоки                                       | 85          | 0,34         | 0,34         | 8,33          | 39,95          | 8,5            | 368   |
| УЖИН                  | Запеканка из творога                         | 120         | 17,68        | 9,84         | 19,86         | 235,93         | 0,732          | 237   |
| УЖИН                  | Соус сметанный сладкий                       | 35          | 1,15         | 1,45         | 5,34          | 39,35          | 0,305          | 354   |
| УЖИН                  | Салат из моркови и яблок                     | 40          | 0,34         | 0,09         | 3,95          | 18,7           | 2,78           | 40    |
| УЖИН                  | Какао с молоком                              | 180         | 3,19         | 2,68         | 13,90         | 91,55          | 1,296          | 397   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1683</b> | <b>61,07</b> | <b>51,87</b> | <b>194,81</b> | <b>1496,94</b> | <b>101,515</b> |       |
| <b>День 5</b>         |  |             |              |              |               |                |                |       |
| ЗАВТРАК               | Каша вязкая манная                           | 150         | 6,92         | 6,02         | 30,48         | 204,74         | 1,695          | 168.6 |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с маслом                          | 30/5        | 2,45         | 3,99         | 15,01         | 104,46         | 0              | 1     |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 3,11         | 2,74         | 14,02         | 93,89          | 1,296          | 395   |
| ЗАВТРАК 2             | Соки фруктовый в ассортименте                | 95          | 0,10         | 0,10         | 10,83         | 47,5           | 0              | 399   |
| ОБЕД                  | Харчо по-грузински                           | 150         | 2,62         | 6,15         | 18,65         | 140,94         | 12             | 80    |

|                       |                                  |             |              |              |               |                |               |     |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| ОБЕД                  | Гуляш из отварного мяса          | 70          | 11,82        | 13,33        | 4,49          | 185,63         | 4,312         | 277 |
| ОБЕД                  | Каша рассыпчатая гречневая       | 100         | 3,15         | 0,82         | 14,27         | 77             | 0             | 165 |
| ОБЕД                  | Компот из сушеных фруктов        | 180         | 0,02         | 0,00         | 12,28         | 46,69          | 0             | 376 |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                      | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 0             | 700 |
| ОБЕД                  | Салат из соленых томатов с луком | 40          | 0,48         | 0,45         | 1,09          | 10,82          | 4,192         | 19  |
| ПОЛДНИК               | Кефир                            | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 79,5           | 1,05          | 401 |
| ПОЛДНИК               | Булочка сахарная                 | 50          | 5,70         | 7,15         | 33,03         | 219,31         | 0,195         | 453 |
| ПОЛДНИК               | Банан                            | 85          | 1,27         | 0,42         | 17,85         | 81,6           | 8,5           | 368 |
| УЖИН                  | Макаронные изделия отварные      | 130         | 4,54         | 3,11         | 27,43         | 155,87         | 0             | 317 |
| УЖИН                  | Салат из белокочанной капусты    | 40          | 0,68         | 0,84         | 4,08          | 26,65          | 14,804        | 20  |
| УЖИН                  | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0             | 701 |
| УЖИН                  | Чай с лимоном                    | 150         | 0,14         | 0,03         | 10,14         | 40,11          | 1,845         | 393 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                  | <b>1680</b> | <b>53,02</b> | <b>49,80</b> | <b>250,84</b> | <b>1672,21</b> | <b>49,889</b> |     |

|                       |  |             |              |              |               |                |               |       |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| <b>День 6</b>         |  |             |              |              |               |                |               |       |
| ЗАВТРАК               | Яйца вареные                                 | 40          | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63             | 0             | 213   |
| ЗАВТРАК               | Икра из кабачков (консервированная)          | 40          | 0,40         | 2,80         | 2,80          | 38,8           | 0             | 28    |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с маслом и сыром                  | 30/8/5      | 4,21         | 6,23         | 15,01         | 132,12         | 0,001         | 3     |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 3,11         | 2,74         | 14,02         | 93,89          | 1,296         | 395   |
| ЗАВТРАК 2             | Соки фруктовый в ассортименте                | 95          | 0,10         | 0,10         | 10,83         | 47,5           | 0             | 399   |
| ОБЕД                  | Рассольник ленинградский                     | 150         | 1,83         | 5,80         | 11,42         | 105,98         | 12,375        | 76    |
| ОБЕД                  | Жаркое по-домашнему                          | 200         | 14,16        | 14,46        | 24,98         | 268,9          | 30            | 276   |
| ОБЕД                  | Винегрет овощной                             | 40          | 0,88         | 0,88         | 4,20          | 28,59          | 6,78          | 45    |
| ОБЕД                  | Компот из сушеных фруктов                    | 180         | 0,02         | 0,00         | 12,28         | 46,69          | 0             | 376   |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 0             | 700   |
| ПОЛДНИК               | Ряженка                                      | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 81             | 0,45          | 401   |
| ПОЛДНИК               | Печенье                                      | 15          | 1,12         | 1,77         | 11,24         | 62,57          | 0             | 702.1 |
| ПОЛДНИК               | Апельсин                                     | 85          | 0,76         | 0,17         | 6,89          | 36,55          | 51            | 368   |
| УЖИН                  | Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные | 70          | 14,42        | 3,36         | 8,91          | 123,46         | 8,141         | 258   |
| УЖИН                  | Рис отварной                                 | 130         | 2,44         | 0,84         | 20,24         | 98,48          | 0             | 315   |
| УЖИН                  | Соус красный основной                        | 25          | 0,36         | 1,02         | 1,85          | 18,38          | 1,95          | 348   |
| УЖИН                  | Салат из соленых огурцов с луком             | 40          | 0,37         | 0,85         | 1,12          | 14,41          | 2,412         | 19    |
| УЖИН                  | Чай с лимоном                                | 150         | 0,14         | 0,03         | 10,14         | 40,11          | 1,845         | 393   |
| УЖИН                  | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0             | 701   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1700</b> | <b>59,42</b> | <b>50,30</b> | <b>193,70</b> | <b>1457,93</b> | <b>116,25</b> |       |

|               |                                     |      |       |       |       |        |       |        |
|---------------|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|
| <b>День 7</b> |                                     |      |       |       |       |        |       |        |
| ЗАВТРАК       | Каша вязкая пшеничная сладкая       | 150  | 2,44  | 2,61  | 13,56 | 84,96  | 0     | 168.7a |
| ЗАВТРАК       | Бутерброды с маслом                 | 30/5 | 2,45  | 3,99  | 15,01 | 104,46 | 0     | 1      |
| ЗАВТРАК       | Чай с лимоном                       | 150  | 0,14  | 0,03  | 10,14 | 40,11  | 1,845 | 393    |
| ЗАВТРАК 2     | Соки фруктовый в ассортименте       | 95   | 0,10  | 0,10  | 10,83 | 47,5   | 0     | 399    |
| ОБЕД          | Борщ                                | 150  | 3,60  | 6,00  | 17,92 | 141,75 | 63,81 | 500    |
| ОБЕД          | Котлеты, биточки, шницели рубленные | 70   | 12,74 | 12,08 | 8,40  | 193,17 | 1,057 | 282.1  |
| ОБЕД          | Макаронные изделия отварные         | 100  | 3,97  | 3,02  | 24,01 | 139,19 | 0     | 317    |
| ОБЕД          | Соус красный основной               | 25   | 0,36  | 1,02  | 1,85  | 18,38  | 1,95  | 348    |
| ОБЕД          | Компот из сушеных фруктов           | 180  | 0,02  | 0,00  | 12,28 | 46,69  | 0     | 376    |
| ОБЕД          | Хлеб ржаной                         | 50   | 3,30  | 0,60  | 16,70 | 87     | 0     | 700    |

|                      |                                  |             |              |              |               |                |               |     |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| БЕД                  | Салат из соленых томатов с луком | 40          | 0,48         | 0,45         | 1,09          | 10,82          | 4,192         | 19  |
| ОЛДНИК               | Кефир                            | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 79,5           | 1,05          | 401 |
| ОЛДНИК               | Бутерброды с повидлом            | 28/9        | 2,21         | 0,28         | 13,92         | 65,8           | 0             | 2   |
| ОЛДНИК               | Яблоки                           | 85          | 0,34         | 0,34         | 8,33          | 39,95          | 8,5           | 368 |
| ЖИН                  | Сырники из творога               | 120         | 17,65        | 11,12        | 16,75         | 237,2          | 0,48          | 231 |
| ЖИН                  | Соус сметанный сладкий           | 35          | 1,15         | 1,45         | 5,34          | 39,35          | 0,305         | 354 |
| ЖИН                  | Салат из моркови                 | 40          | 0,50         | 0,04         | 3,45          | 16,63          | 1,92          | 41  |
| ЖИН                  | Какао с молоком                  | 180         | 3,19         | 2,68         | 13,90         | 91,55          | 1,296         | 397 |
| <b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                  | <b>1678</b> | <b>58,99</b> | <b>49,56</b> | <b>199,48</b> | <b>1484,01</b> | <b>86,405</b> |     |

ень 8

|                      |                                      |             |              |              |               |                |               |     |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| АВТРАК               | Суп молочный с макаронными изделиями | 150         | 5,37         | 6,15         | 17,47         | 147,1          | 1,815         | 93  |
| АВТРАК               | Бутерброды с маслом и сыром          | 30/8/5      | 4,21         | 6,23         | 15,01         | 132,12         | 0,001         | 3   |
| АВТРАК               | Кофейный напиток с молоком           | 180         | 3,11         | 2,74         | 14,02         | 93,89          | 1,296         | 395 |
| АВТРАК 2             | Соки фруктовый в ассортименте        | 95          | 0,10         | 0,10         | 10,83         | 47,5           | 0             | 399 |
| БЕД                  | Суп картофельный с гречками          | 150         | 1,26         | 3,07         | 8,85          | 68,34          | 14,7          | 77  |
| БЕД                  | Птица отварная                       | 70          | 18,70        | 16,10        | 0,00          | 190            | 2,002         | 300 |
| БЕД                  | Каша рассыпчатая гречневая           | 100         | 3,15         | 0,82         | 14,27         | 77             | 0             | 165 |
| БЕД                  | Соус красный основной                | 25          | 0,36         | 1,02         | 1,85          | 18,38          | 1,95          | 348 |
| БЕД                  | Салат из соленых огурцов с луком     | 40          | 0,37         | 0,85         | 1,12          | 14,41          | 2,412         | 19  |
| БЕД                  | Компот из сушеных фруктов            | 180         | 0,02         | 0,00         | 12,28         | 46,69          | 0             | 376 |
| БЕД                  | Хлеб ржаной                          | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 0             | 700 |
| ОЛДНИК               | Ряженка                              | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 81             | 0,45          | 401 |
| ОЛДНИК               | Булочка домашняя                     | 50          | 5,76         | 7,16         | 34,51         | 225,26         | 0,195         | 453 |
| ОЛДНИК               | Банан                                | 85          | 1,27         | 0,42         | 17,85         | 81,6           | 8,5           | 368 |
| ЖИН                  | Рыба соленая (порциями)              | 70          | 13,43        | 3,54         | 0,82          | 88,89          | 1,001         | 8   |
| ЖИН                  | Пюре картофельное                    | 150         | 3,15         | 3,46         | 21,57         | 130,48         | 25,455        | 321 |
| ЖИН                  | Салат из кукурузы (консервированной) | 40          | 0,82         | 0,15         | 4,17          | 21,58          | 1,784         | 12  |
| ЖИН                  | Чай с лимоном                        | 150         | 0,14         | 0,03         | 10,14         | 40,11          | 1,845         | 393 |
| ЖИН                  | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0             | 701 |
| <b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                      | <b>1795</b> | <b>71,24</b> | <b>56,49</b> | <b>222,25</b> | <b>1661,85</b> | <b>63,406</b> |     |

ень 9

|          |                                     |      |       |       |       |        |        |        |
|----------|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| АВТРАК   | Каша вязкая "Дружба"                | 150  | 5,54  | 6,24  | 20,90 | 162,88 | 1,695  | 168.10 |
| АВТРАК   | Бутерброды с маслом                 | 30/5 | 2,45  | 3,99  | 15,01 | 104,46 | 0      | 1      |
| АВТРАК   | Чай с лимоном                       | 150  | 0,14  | 0,03  | 10,14 | 40,11  | 1,845  | 393    |
| АВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте       | 95   | 0,10  | 0,10  | 10,83 | 47,5   | 0      | 399    |
| БЕД      | Суп рыбный                          | 150  | 3,24  | 5,19  | 8,58  | 94,22  | 8,52   | 87     |
| БЕД      | Котлеты, биточки, шницели рубленные | 70   | 12,74 | 12,08 | 8,40  | 193,17 | 1,057  | 282.1  |
| БЕД      | Компот из сушеных фруктов           | 180  | 0,02  | 0,00  | 12,28 | 46,69  | 0      | 376    |
| БЕД      | Хлеб ржаной                         | 50   | 3,30  | 0,60  | 16,70 | 87     | 0      | 700    |
| БЕД      | Капуста тушеная                     | 120  | 3,62  | 2,63  | 13,78 | 95,29  | 72,804 | 336    |
| БЕД      | Соус красный основной               | 25   | 0,36  | 1,02  | 1,85  | 18,38  | 1,95   | 348    |
| ОЛДНИК   | Кефир                               | 150  | 4,35  | 3,75  | 6,00  | 79,5   | 1,05   | 401    |
| ОЛДНИК   | Печенье                             | 15   | 1,12  | 1,77  | 11,24 | 62,57  | 0      | 702.1  |
| ОЛДНИК   | Апельсин                            | 85   | 0,76  | 0,17  | 6,89  | 36,55  | 51     | 368    |
| ЖИН      | Котлеты картофельные                | 105  | 3,48  | 5,12  | 22,34 | 149,64 | 21,682 | 139    |
| ЖИН      | Соус красный основной               | 25   | 0,36  | 1,02  | 1,85  | 18,38  | 1,95   | 348    |

|  |  |               |               |               |                |                |                |       |
|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-------|
| ЖИН  | Салат из свеклы                        | 40            | 0,62          | 0,84          | 3,61           | 24,46          | 4,12           | 33    |
| ЖИН  | Какао с молоком                        | 180           | 3,19          | 2,68          | 13,90          | 91,55          | 1,296          | 397   |
| ЖИН  | Хлеб пшеничный                         | 30            | 2,37          | 0,30          | 14,49          | 70,5           | 0              | 701   |
| <b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1650</b>   | <b>47,76</b>  | <b>47,53</b>  | <b>198,79</b>  | <b>1422,85</b> | <b>168,969</b> |       |
| <b>ень 10</b>  |  |               |               |               |                |                |                |       |
| АВТРАК   | Каша вязкая "Геркулес"                 | 150           | 5,67          | 6,64          | 19,58          | 161,65         | 1,695          | 168.5 |
| АВТРАК   | Бутерброды с маслом и сыром            | 30/8/5        | 4,21          | 6,23          | 15,01          | 132,12         | 0,001          | 3     |
| АВТРАК   | Кофейный напиток с молоком             | 180           | 3,11          | 2,74          | 14,02          | 93,89          | 1,296          | 395   |
| АВТРАК 2   | Соки фруктовый в ассортименте          | 95            | 0,10          | 0,10          | 10,83          | 47,5           | 0              | 399   |
| БЕД  | Борщ                                   | 150           | 3,60          | 6,00          | 17,92          | 141,75         | 63,81          | 500   |
| БЕД  | Тефтели мясные                         | 70            | 11,93         | 12,01         | 3,80           | 170,88         | 0,798          | 287.1 |
| БЕД  | Пюре картофельное                      | 150           | 3,15          | 3,46          | 21,57          | 130,48         | 25,455         | 321   |
| БЕД  | Соус сметанный с томатом               | 15            | 0,30          | 0,46          | 1,14           | 10,18          | 0,698          | 355   |
| БЕД  | Салат из капусты квашеной белокачанной | 40            | 2,06          | 0,91          | 4,44           | 34,45          | 11             | 20    |
| БЕД  | Компот из сушеных фруктов              | 180           | 0,02          | 0,00          | 12,28          | 46,69          | 0              | 376   |
| БЕД  | Хлеб ржаной                            | 50            | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 87             | 0              | 700   |
| ОЛДНИК   | Ряженка                                | 150           | 4,35          | 3,75          | 6,30           | 81             | 0,45           | 401   |
| ОЛДНИК   | Булочка сахарная                       | 50            | 5,70          | 7,15          | 33,03          | 219,31         | 0,195          | 453   |
| ОЛДНИК   | Яблоки                                 | 85            | 0,34          | 0,34          | 8,33           | 39,95          | 8,5            | 368   |
| ЖИН  | Омлет натуральный                      | 90            | 7,22          | 7,50          | 1,79           | 103,69         | 0,387          | 215   |
| ЖИН  | Икра из кабачков (консервированная)    | 40            | 0,40          | 2,80          | 2,80           | 38,8           | 0              | 28    |
| ЖИН  | Чай с лимоном                          | 150           | 0,14          | 0,03          | 10,14          | 40,11          | 1,845          | 393   |
| ЖИН  | Хлеб пшеничный                         | 30            | 2,37          | 0,30          | 14,49          | 70,5           | 0              | 701   |
| <b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1705</b>   | <b>57,97</b>  | <b>61,02</b>  | <b>214,17</b>  | <b>1649,95</b> | <b>116,13</b>  |       |
| <b>ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>  |  | <b>17141</b>  | <b>604,49</b> | <b>526,14</b> | <b>2107,77</b> | <b>15574,1</b> | <b>990,398</b> |       |
| <b>РЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |  | <b>1714,1</b> | <b>60,45</b>  | <b>52,61</b>  | <b>210,78</b>  | <b>1557,41</b> | <b>99,0398</b> |       |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b> |  |               | <b>15,53</b>  | <b>30,40</b>  | <b>54,14</b>   | <b>15574,1</b> | <b>25,44</b>   |       |