

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5"

Адрес: 624475, Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д.5, Телефон: (34380) 4-77-29, 4-77-05
624475 Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д. 19а.Телефон: (34380) 4-72-32, 4-72-33,
e-mail: mdou5@bk.ru адрес сайта: <http://dou5.ru>



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 1 ДО 3 ЛЕТ, С 3 ДО 7 ЛЕТ

Сезон зимне-весенний
(с 01.12. по 31.05)

п. Черемухово

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00-9.00	Омлет запеченый	160/180	17.55	19.5	23.62	26.3	3.13	3.48	235.8	327.5	0.24	0.27	2.6
8.00-9.00	Батон витаминный с маслом	23/35	1.6	2.26	3.2	4.49	9.78	13.7	75.36	105.5	0	0	2.13
8.00-9.00	Чай	150/200	0	0	0	0	3.45	4.6	13.5	18	0	0	10.1
8.00-9.00	Мармелад	10.30	0.04	0.12	0	0	7.66	22.98	29.3	87.9	0	0	
	Всего за завтрак:		19.19	21.88	26.82	30.79	24.02	44.76	353.96	538.9	0.24	0.27	
	II ЗАВТРАК												
10.00	Груша	100/150	0.4	0.6	0.3	0.45	10.3	15.45	46.51	69.76	5	7.5	
	Всего за II завтрак:		0.4	0.6	0.3	0.45	10.3	15.45	46.51	69.76	5	7.5	
	ОБЕД												
11.30 -13.00	Салат из отв. свеклы с рас./масл	50/60	0.7	0.8	4.1	5	3.4	4.1	53.3	64	0.9	1.16	20.1
11.30 -13.00	Рассольник со сметаной	150/200	1.4	1.8	3.4	4.5	9.4	12.5	74.3	99	4	5.37	9.2
11.30 -13.00	Капуста тушеная	130/150	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	52.5	70	8.3
11.30 -13.00	Тефтели из мяса говядины	70/80	21	26.25	19	23.27	13.4	16.75	308	385	9.88	12.35	20.8
11.30 -13.00	Компот из сухофруктов	150/200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	52.5	70	6.10
11.30 -13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
	Всего за обед:		25.7	32.41	26.77	33.11	67.4	87.49	609.8	775.88	119.78	158.88	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Запеканка рисовая со св. плодами	130/150	4	4.65	5.4	6.27	21	24.25	151.1	174.3	11	12.67	44
15.00-16.00	Чай с молоком	150/200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12.10
15.00-16.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за полдник:		6.2	7.65	6.73	8.11	37.5	46.35	237.7	289.9	11.19	12.93	
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		51.49	62.54	60.62	72.46	139.2	194.1	1248	1674.4	136.21	179.58	

ВТОРНИК, 1 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00-9.00	Пудинг из творога с морковью	120/150	14.4	18.1	11.1	13.9	19.7	24.7	234	292	0.7	0.9	18.5
8.00-9.00	Соус молочный сладкий	50/50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.8	54.85	0.2	0.2	2.11
8.00-9.00	Батон витаминный с маслом	23/35	1.6	2.26	3.2	4.49	9.78	13.7	75.36	105.5	0	0	2.13
8.00-9.00	Какао с молоком	150/200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	0.19	0.26	14.10
	Всего за завтрак:		18.29	23	17.7	22.14	45.28	57	409.91	513.35	1.09	1.36	
	II ЗАВТРАК												
10.00	Яблоко	100/150	0.4	0.6	0.4	0.6	9.8	14.7	47	70.5	10	15	
	Всего за II завтрак:		0.4	0.6	0.4	0.6	9.8	14.7	47	70.5	10	15	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Салат из моркови с раст. маслом	50/60	0.6	0.7	3.3	4	5.5	6.6	53.3	64	2.2	2.65	10.1
11.30 -13.00	Борщ со сметаной	150/200	1.28	1.7	3.2	4.3	7.7	10.3	65.3	87	6.4	8.6	2.2
11.30 -13.00	Котлета из мяса говядины	70/80	9.9	11.4	9.7	11.1	4.5	5.2	145.2	166	0	0	14.8
11.30 -13.00	Каша гречневая рассып. с овощами	100/130	5.73	7.46	4.5	5.92	25.2	32.7	221.8	288.4	0.6	0.78	44.3
11.30 -13.00	Соус молочный с овощами	20/30	0.39	0.58	1.18	1.77	1.3	2	17	17.2	0.13	0.15	4.11
11.30 -13.00	Кисель	150/200	0.8	1	0.03	0.04	18.4	24.5	72	96	38.4	51.2	60
11.30 -13.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/18	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
	Всего за обед:		21.9	27.02	22.51	27.91	84.7	109.9	683.3	859.08	47.73	63.38	
	ПОЛДНИК												
15.00 -16.00	Пирожок печеный из др./теста	80/90	4.8	5.4	3.8	4.37	48.4	54.5	244	275	0.13	0.15	17.12
15.00 -16.00	с повидлом												
15.00 -16.00	Молоко кипяченое	150/200	5.2	5.8	5.3	5.9	8.1	9	100	111	1	1.1	79
	Всего за полдник:		10	11.2	9.1	10.27	56.5	63.5	344	386	1.13	1.25	
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		50.59	61.82	49.71	60.92	196.3	245.1	1484.2	1828.9	59.95	80.99	

СРЕДА, 1 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00 - 9.00	Каша ячневая молочная с м/слив.	200/250	6	7.5	5.3	6.62	30.7	38.3	195	243.7	0.42	0.52	14.4
8.00 - 9.00	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25	3	2.17	2.9	10.05	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13.10
8.00 - 9.00	Батон витаминный	20/30	4.9	7.3	2.9	4.35	14	21	104	156	0.07	0.1	3.13
	с сыром	15/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего за завтрак:		13.15	17.8	10.37	13.87	54.75	72.7	365.7	488.7	0.88	1.14	
	II ЗАВТРАК												
10.00	Сок фруктовый	200/200	1	1			20.2	20.2	96	96	10	10	
	Всего за II завтрак:		1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	ОБЕД												
11.30 -13.00	Свекла отварная	50/60	0.75	0.9	0.05	0.06	4.4	5.28	24.5	29.4	5	6	
11.30 -13.00	Суп картофельный с клецками	150/200	2.3	3	1.98	2.63	10.1	13.47	67.2	89.55	3.18	4.24	6
11.30 -13.00	Биточки из мяса кур	70/80	12.51	14.3	10.23	11.7	10.3	11.9	184	211	0.27	0.3	5.9
11.30 -13.00	Морковь тушеная	130/150	1.82	2.1	5.13	5.9	11.21	13	97.8	113	2.22	3.46	10.30
11.30 -13.00	Компот из яблок и изюма	150/200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5	53.2	71	37.5	50	2.10
11.30 -13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
	Всего за обед:		19.58	23.18	17.66	20.63	63.81	79.89	494.5	599.83	48.17	64	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Тефтели рыбные с рисом	130/150	19.3	22.3	6.82	7.87	18.2	21	211.9	244.5	1.39	1.61	12.7
15.00-16.00	Соус молочный	30/50	0.59	0.99	1.75	2.9	1.98	3.3	25.95	43.25	0.08	0.13	1.11
15.00-16.00	Чай с лимоном	150/200	0.08	0.1	0	0	9.2	11.2	27	36	0.6	0.8	11.10
15.00-16.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за полдник:		21.17	24.99	8.9	11.21	37.48	46.4	305.75	378.35	2.07	2.54	
	ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		54.9	66.97	36.93	45.71	176.2	219.2	1262	1562.9	61.12	77.68	

ЧЕТВЕРГ, 1 неделя

Приём пищи	наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00-9.00	Картофельное пюре	130/150	2.7	3.1	3.7	4.2	19.4	22.3	117	135	9.3	10.7	3.3
8.00-9.00	Горошек зеленый с яйцом	50/60	5.1	6.1	4.1	4.9	4.3	5.2	74	88.8	12.5	15	2.1
8.00-9.00	Батон витаминный с маслом	23/35	1.6	2.26	3.2	4.49	9.78	13.7	75.36	105.5	0	0	2.13
8.00-9.00	Какао с молоком	150/200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	14.10
	Всего за завтрак:		10.4	12.86	12	14.99	41.88	52.4	312.06	390.3	21.99	25.96	
	II ЗАВТРАК												
10.00	Сок фруктовый	200/200	1	1			20.2	20.2	96	96	10	10	
	Всего за II завтрак:		1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	ОБЕД												
11.30 -13.00	Салат из прип. морк. и яблок с р/м	50/60	0.6	0.7	3.3	4	5	6.1	51.7	62	1.5	1.82	13.1
11.30 -13.00	Свекольник со сметаной	150/200	1.3	1.7	3.3	4.4	10.3	13.7	69.8	93	4	5.4	5.2
11.30 -13.00	Голубцы с м/г. и рисом (ленивые)	130/150	8.1	9.34	8.4	9.6	7.1	8.19	138	159	2.17	2.5	31.8
11.30 -13.00	с соусом сметанным	50/60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.8
11.30 -13.00	Компот из свежих фруктов	150/200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5	53.2	71	37.5	50	27
11.30 -13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за обед:		13.4	16.22	15.6	18.78	58.3	75.13	421.4	525.48	45.17	59.72	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Запеканка из творога с яблоками	120/150	14.4	18.1	11.1	13.9	19.7	24.7	234	292	0.35	0.42	16.5
15.00-16.00	Соус молочный сладкий	50/50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	0.2	0.2	2.11
15.00-16.00	Чай с молоком	150/200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12.10
	Всего за полдник:		16.64	20.74	14.45	17.65	35.5	43.3	334.55	407.85	0.74	0.88	
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		41.44	50.82	42.05	51.42	155.9	191	1164	1419.6	77.9	96.56	

ПЯТНИЦА, 1 неделя

Приём пищи	наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00-9.00	Каша геркулесовая мол. с м/слив	200/250	6.4	8	7.4	9.2	27.2	34	202	252.2	0.42	0.52	8.4
8.00-9.00	Батон витаминный с маслом	23/35	5.45	7.52	8.4	11.5	10.5	15.8	141	199.1	0.1	0.14	4.13
8.00-9.00	и сыром	15/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8.00-9.00	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25	3	2.17	2.9	10.05	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13.10
	Всего за завтрак:		14.1	18.52	17.97	23.6	47.75	63.2	409.7	540.3	0.91	1.18	
	II ЗАВТРАК												
10.00	Апельсин	100/150	0.9	1.35	0.2	0.3	8.1	12.15	36	54	53.3	80	
	Всего за II завтрак:		0.9	1.35	0.2	0.3	8.1	12.15	36	54	53.3	80	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Салат из отв. свек. с изюм и р./м	50/60	0.7	0.8	4.1	4.9	10.2	12.2	78.3	94	0.7	0.88	25.1
11.30 - 13.00	Суп овощн с мясн фрикад со смет	150/200	3.8	5.1	9.2	12.3	10.3	13.7	141	188	5.3	7.1	15.2
11.30 - 13.00	Биточки (котлеты) рыбные	70/80	9.62	11	1.4	1.6	5.6	6.4	73.5	84	0.44	0.51	9.7
11.30 - 13.00	Картофельное пюре с морковью	130/150	2.4	2.8	3.6	4.1	16.7	19.2	102	118	7.1	8.2	4.3
11.30 - 13.00	Компот из сухофруктов	150/200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	52.5	70	6.10
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за обед:		20.02	24.37	18.9	23.68	78.5	98.34	556.7	695.48	66.04	86.69	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Пирожок печеный из др./теста	80/90	5.02	5.65	3.65	4.1	27.2	30.6	162.2	182.5	0.41	0.46	9.12
15.00-16.00	с морковью												
15.00-16.00	Кефир	180/200	6	7.2	4.8	5.76	6.3	7.6	100.5	120	0.45	0.54	24
	Всего за полдник:		11.02	12.85	8.45	9.86	33.5	38.2	262.7	302.5	0.86	1	
	ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		46.04	57.09	45.52	57.44	167.9	211.9	1265.1	1592.3	121.11	168.87	

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00 - 9.00	Макаронные изделия отварные	150/180	5.3	6.37	3.8	4.53	32.4	38.8	188	225.6	0	0	43-2/3
8.00 - 9.00	с сыром	15/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8.00 - 9.00	Чай с лимоном	150/200	0.08	0.1	0	0	9.2	11.2	27	36	0.6	0.8	11.10
8.00 - 9.00	Мармелад	10.30	0.04	0.12	0	0	7.66	22.98	29.3	87.9	0	0	
	Всего за завтрак:		5.42	6.59	3.8	4.53	49.26	72.98	244.3	349.5	0.6	0.8	
	2 ЗАВТРАК												
10.00	Апельсин	100/150	0.9	1.35	0.2	0.3	8.1	12.15	36	54	53.3	80	
	Всего за 2 завтрак:		0.9	1.35	0.2	0.3	8.1	12.15	36	54	53.3	80	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Салат из отв. свеклы с рас./масл	90/100	1.2	1.38	7.43	8.26	6.1	6.8	96	106	1.7	1.9	20.1
11.30 - 13.00	Суп картофельный с бобовыми	150/200	3.2	4.3	3	4	11.9	15.9	88.5	118	3.3	4.5	17.2
11.30 - 13.00	Рулет из мяса говядины с яйцом	110/120	16.5	18	19.66	21.44	5.36	5.8	264	288	0	0	29.8
11.30 - 13.00	Компот из сухофруктов	150/200	0.3	0.49	0	0	13.61	18.26	53.25	71	52.56	70.08	6.10
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за обед:		24.4	28.35	30.69	34.48	59.07	75.4	610.45	723.48	57.56	76.48	
	ПОЛДНИК												
15.00 -16.00	Суп молочный с крупой	200/250	3.5	4.4	4.2	5.2	14.2	17.6	108	135	0.52	0.65	22.2
15.00 -16.00	Батон витаминный	20/30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.7	53.5	80.25	0	0	
15.00 -16.00	Чай с молоком	150/200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12.10
	Всего за полдник:		6.02	8.01	6.04	7.79	33.09	44.5	207.2	276.25	0.71	0.91	
	ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		36.74	44.3	40.73	47.1	149.5	205	1098	1403.2	112.17	158.19	

ВТОРНИК, 2 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00 -9.00	Пудинг из творога с морковью	120/150	14.4	18.1	11.1	13.9	19.7	24.7	234	292	0.7	0.9	18.5
8.00 -9.00	Соус молочный сладкий	50/50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	0.2	0.2	2.11
8.00 -9.00	Батон витаминный с маслом	23/35	1.6	2.26	3.2	4.49	9.78	13.7	75.36	105.5	0	0	2.13
8.00 -9.00	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25	3	2.17	2.9	10	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13.10
	Всего за завтрак:		19.45	24.56	18.82	23.64	46.88	59.2	430.91	541.35	1.29	1.62	
	2 ЗАВТРАК												
10.00	Сок фруктовый	200/200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	Всего за 2 завтрак:		1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Салат из отв. свек. и морк. с р/м	50/60	0.7	0.8	4.9	5.9	3.7	4.4	60.8	73	3.8	4.54	21.1
11.30 - 13.00	Суп картофельный с крупой	150/200	2	2.7	3.3	4.4	12.2	16.3	87.8	117	3.9	5.2	16.2
11.30 - 13.00	Рыба тушеная с овощами в смет. с.	100/120	10.1	11.6	5.51	6.3	4.2	4.9	106	122	1.23	1.41	4.7
11.30 - 13.00	Картофельное пюре	130/150	2.7	3.1	3.7	4.2	19.4	22.3	117	135	9.3	10.7	3.3
11.30 - 13.00	Компот из яблок и изюма	150/200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5	53.2	71	37.5	50	2.10
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный "Умница"	25/30	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
	Всего за обед:		18.9	22.68	18.01	21.58	75.4	95.04	533.5	658.48	55.73	71.85	
	ПОЛДНИК												
15.00 -16.00	Пирожок печеный из др/теста	80/90	4.8	5.4	3.88	4.37	48.45	54.51	244	275	0.13	0.15	1,12+18
15.00 -16.00	с яблоками												
15.00 -16.00	Молоко кипяченое	150/200	5.2	5.8	5.3	5.9	8.1	9	100	111	1	1.1	79
	Всего за полдник:		10	11.2	9.18	10.27	56.55	63.51	344	386	1.13	1.25	
	ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		49.35	59.44	46.01	55.49	199	238	1404.4	1681.8	68.15	84.72	

СРЕДА, 2 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00 - 9.00	Каша мол. ассорти (пшен, рис)с м/с	200/250	5	6.2	5.9	7.3	25.6	32	175	218	0.5	0.66	16.4
8.00 - 9.00	Чай с молоком	150/200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12.10
8.00 - 9.00	Хлеб пшеничный "Умница"	23/35	1.6	2.26	3.2	4.49	9.78	13.7	75.36	105.5	0	0	2.13
8.00 - 9.00	с маслом												
	Всего за завтрак:		7.6	9.86	10.1	13.19	43.78	56.9	296.06	384.5	0.69	0.92	
	2 ЗАВТРАК												
10.00	Сок фруктовый	200/200	1	1			20.2	20.2	96	96	10	10	
	Всего за 2 завтрак:		1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Салат из моркови с изюмом и р/м	50/60	0.65	0.78	2.48	2.98	9.82	11.8	62.5	75	1.8	2.2	12.1
11.30 - 13.00	Щи из св. капусты со сметаной	150/200	1.2	1.6	2	2.6	5	6.6	42	56	8.3	11.3	6.2
11.30 - 13.00	Биточки (котлеты) из мяса кур	70/80	12.5	14.3	10.2	11.7	10.3	11.9	184.6	211	0.27	0.3	5.9
11.30 - 13.00	Сложный гарнир	110/130	2.29	2.83	2.63	3.1	12.77	15.05	85.33	132.1	14.72	17.53	3,3+8,3
11.30 - 13.00	Компот из свежих фруктов	150/200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5	53.2	71	37.5	50	27
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
11.30 - 13.00													
	Всего за обед:		18.84	22.39	17.58	20.72	65.69	81.59	495.43	630.98	62.59	81.33	
	ПОЛДНИК												
15.00 -16.00	Рагу из овощей с крупой в смет./с	180/200	3.52	3.92	5.48	6.08	21.74	24.16	152.4	169.3	12.25	12.67	20.3
15.00 -16.00	Чай с лимоном	150/200	0.08	0.1	0	0	9.2	11.2	27	36	0.6	0.8	11.10
15.00 - 16.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
	Всего за полдник:		4.8	5.62	5.81	6.52	39.04	46.26	220.3	259.9	12.85	13.47	
	ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		32.24	38.87	33.49	40.43	168.7	205	1107.8	1371.4	86.13	105.72	

ЧЕТВЕРГ, 2 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00 - 9.00	Каша пшениная с яблоками и м/с	200/250	6.7	8.3	6.1	7.6	35.5	44.37	226	282	2.3	2.9	12.4
8.00 - 9.00	Какао с молоком	150/200	1	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	0.19	0.29	14.10
8.00 - 9.00	Батон витаминный с маслом	23/35	1.6	2.26	3.2	4.49	9.78	13.7	75.36	105.5	0	0	2.13
	Всего за завтрак:		9.3	11.96	10.35	13.49	53.68	69.27	347.11	448.5	2.49	3.19	
	2 ЗАВТРАК												
10.00	Груша	100/150	0.4	0.6	0.3	0.45	10.3	15.45	46.51	69.76	5	7.5	
	Всего за 2 завтрак:		0.4	0.6	0.3	0.45	10.3	15.45	46.51	69.76	5	7.5	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Салат из отв. свеклы с ябл.и р./м	50/60	0.56	0.67	4.15	4.98	5.84	7	61.6	74	1.55	1.86	24.1
11.30 - 13.00	Суп-пюре из разных овощей	150/200	2	2.68	2.7	3.57	7.1	10.45	60.8	81	4.7	6.2	27.2
11.30 - 13.00	Гуляш из мяса говядины	70/80	10.4	11.9	10.9	12.5	3.2	4.1	154	176	0.45	0.51	11.8
11.30 - 13.00	Макаронные изделия отварные	130/150	4.6	5.3	3.3	3.8	28	32.4	162	188	0	0	43.3
11.30 - 13.00	Компот из сухофруктов	150/200	0.3	0.49	0	0	13.61	18.26	53.25	71	52.56	70.08	6.10
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
	Всего за обед:		21.06	25.22	21.65	25.63	79.85	100.9	600.35	730.48	59.26	78.65	
	ПОЛДНИК												
15.00 - 16.00	Вареники ленивые с маслом слив.	125/157	18.8	23.6	13.68	17.1	20	25.1	121.6	152	0.19	0.24	5.5
15.00 - 16.00	Чай с молоком	150/200	1	1.1	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.2	12.10
	Всего за полдник:		19.8	24.7	14.68	18.5	28.4	36.3	167.3	213	0.38	0.44	
	ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		50.56	62.48	46.98	58.07	172.2	221.9	1161.3	1461.7	67.13	89.78	

ПЯТНИЦА, 2 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	белки		жиры		углев		к/кал		Витамин С		№ рецепту ры
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ЗАВТРАК												
8.00-9.00	Каша мол. ассорти (рис, греча) с м/л	200/250	5.1	6.3	5.9	7.3	24.7	30.8	172	215	0.5	0.66	18.4
8.00-9.00	Хлеб	20/30	4.9	7.3	2.9	4.35	14	21	104	156	0.07	0.1	3.13
8.00-9.00	с сыром	10.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8.00-9.00	Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25	3	2.17	2.9	10	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13.10
	Всего за завтрак:		12.25	16.6	10.97	14.55	48.7	65.2	342.7	460	0.96	1.28	
	2 ЗАВТРАК:												
10.00	Сок фруктовый	200/200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	Всего за 2 завтрак:		1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	ОБЕД												
11.30 - 13.00	Салат из моркови с рас./маслом	50/60	0.6	0.7	3.3	4	5.5	6.6	53.3	64	2.2	2.65	10.1
11.30 - 13.00	Суп крестьянский с крупой и см.	150/200	1.4	1.8	3.28	4.37	7.6	10.1	66	88	4.8	6.4	31.2
11.30 - 13.00	Мясо говядины, тушеное с овощами	200/230	15.7	18	15.7	18	19.8	22.7	285	327.7	10.6	12.2	3.8
11.30 - 13.00	Компот из яблок и изюма	150/200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5	53.2	71	37.5	50	2.10
11.30 - 13.00	Хлеб пшеничный "Умница"	15/20	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	
11.30 - 13.00	Хлеб ржаной "Сила"	30/38	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	
	Всего за обед:		21.1	24.98	22.88	27.15	68.8	86.54	566.2	691.18	55.1	71.25	
	ПОЛДНИК												
15.00-16.00	Пирожок печен с капустой и яйцом	80/90	4.94	5.78	5.63	6.73	26.7	30.5	177.4	205.2	4.51	6.72	19+1,12
15.00-16.00	Кефир	180/200	6	7.2	4.8	5.76	6.3	7.6	100.5	120	0.45	0.54	24
	Всего за полдник:		10.94	12.98	10.43	12.49	33	38.1	277.9	325.2	4.96	7.26	
	ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		45.29	55.56	44.28	54.19	170.7	210	1282.8	1572.4	71.02	89.79	