



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------------|
|                |                                          |                | Б                   | Ж     | У      |                                      |                |
| День 1         |                                          |                |                     |       |        |                                      |                |
| ЗАВТРАК        | Каша рисовая молочная жидкая             | 180            | 4,99                | 8,14  | 29,25  | 212,58                               | 283            |
| ЗАВТРАК        | Батон нарезной                           | 40             | 3,00                | 1,16  | 20,56  | 104,8                                | 125            |
| ЗАВТРАК        | Масло сливочное                          | 5              | 0,02                | 4,12  | 0,04   | 37,4                                 | 119            |
| ЗАВТРАК        | Чай с сахаром,вареньем,медом             | 180            | 0,00                | 0,00  | 13,54  | 54,11                                | 505            |
|                | Итого                                    | 405            | 8,01                | 13,42 | 63,39  | 408,89                               |                |
| ЗАВТРАК 2      | Сок фруктовый                            | 180            | 0,90                | 0,18  | 18,18  | 82,8                                 | 532            |
|                | Итого                                    | 180            | 0,90                | 0,18  | 18,18  | 82,8                                 |                |
|                |                                          |                |                     |       |        |                                      |                |
| ОБЕД           | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180            | 1,64                | 2,11  | 8,89   | 74,3                                 | 163            |
| ОБЕД           | Фрикадельки мясные для супов, бульонов   | 18             | 3,60                | 2,86  | 0,15   | 41,4                                 | 184            |
| ОБЕД           | Каша гречневая рассыпчатая               | 130            | 7,41                | 6,80  | 6,40   | 223,38                               | 252            |
| ОБЕД           | Котлеты ,биточки , шницели               | 70             | 12,54               | 11,80 | 10,02  | 196,46                               | 391            |
| ОБЕД           | Соус молочный к блюдам (3-й вариант)     | 50             | 1,00                | 2,12  | 3,33   | 36,33                                | 449            |
| ОБЕД           | Компот из смеси сухофруктов              | 180            | 0,50                | 0,00  | 24,66  | 100,66                               | 522            |
| ОБЕД           | Хлеб пшеничный                           | 40             | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 94                                   | 122            |
| ОБЕД           | Хлеб ржаной                              | 20             | 1,32                | 0,24  | 6,68   | 34,8                                 | 123            |
|                | Итого                                    | 688            | 31,05               | 26,25 | 79,81  | 801,33                               |                |
| ПОЛДНИК        | Слойка со сгущенным молоком              | 75             | 5,81                | 7,09  | 47,54  | 277,24                               | 4/585          |
| ПОЛДНИК        | Чай с сахаром,вареньем,медом             | 180            | 0,00                | 0,00  | 13,54  | 54,11                                | 505            |
|                | Итого                                    | 255            | 5,81                | 7,09  | 61,08  | 331,35                               |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                          | 1528           | 45,77               | 46,94 | 222,46 | 1624,37                              |                |
|                |                                          |                |                     |       |        |                                      |                |
| День 2         |                                          |                |                     |       |        |                                      |                |
| ЗАВТРАК        | Каша молочная пшеничная жидкая           | 180            | 6,68                | 6,53  | 32,74  | 219,31                               | 279            |
| ЗАВТРАК        | Батон нарезной                           | 40             | 3,00                | 1,16  | 20,56  | 104,8                                | 125            |
| ЗАВТРАК        | Паста сырная (1 вариант )                | 10             | 1,60                | 5,72  | 0,04   | 58,33                                | 473            |
| ЗАВТРАК        | Чай с сахаром,вареньем,медом             | 180            | 0,00                | 0,00  | 13,54  | 54,11                                | 505            |
|                | Итого                                    | 410            | 11,28               | 13,41 | 66,88  | 436,55                               |                |
| ЗАВТРАК 2      | Плоды свежие банан                       | 100            | 1,50                | 0,10  | 21,00  | 89                                   | 126            |
|                | Итого                                    | 100            | 1,50                | 0,10  | 21,00  | 89                                   |                |
| ОБЕД           | Суп с крупой                             | 180            | 1,49                | 3,76  | 10,39  | 81,5                                 | 170            |
| ОБЕД           | Макаронные изделия отварные              | 130            | 4,78                | 5,40  | 29,33  | 191,02                               | 432            |
| ОБЕД           | Котлеты ,биточки , шницели               | 70             | 12,54               | 11,80 | 10,02  | 196,46                               | 391            |
| ОБЕД           | Соус томатный                            | 50             | 0,54                | 1,86  | 3,46   | 33,46                                | 465            |
| ОБЕД           | Напиток из шиповника                     | 180            | 0,61                | 0,00  | 20,74  | 85,41                                | 533            |
| ОБЕД           | Хлеб пшеничный                           | 40             | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 94                                   | 122            |
| ОБЕД           | Хлеб ржаной                              | 20             | 1,32                | 0,24  | 6,68   | 34,8                                 | 123            |
|                | Итого                                    | 670            | 24,32               | 23,14 | 100,30 | 716,65                               |                |
| ПОЛДНИК        | Молоко кипяченое                         | 180            | 5,02                | 5,74  | 9,07   | 108,11                               | 529            |
| ПОЛДНИК        | Сдоба обыкновенная                       | 70             | 5,90                | 3,87  | 41,69  | 225,04                               | 584            |
|                | Итого                                    | 250            | 10,92               | 9,61  | 50,76  | 333,15                               |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                          | 1430           | 48,02               | 46,50 | 238,94 | 1575,35                              |                |
|                |                                          |                |                     |       |        |                                      |                |
| День 3         |                                          |                |                     |       |        |                                      |                |
| ЗАВТРАК        | Каша гречневая вязкая                    | 180            | 8,23                | 11,38 | 29,59  | 256,77                               | 263            |
| ЗАВТРАК        | Батон нарезной                           | 40             | 3,00                | 1,16  | 20,56  | 104,8                                | 125            |
| ЗАВТРАК        | Повидло, джем, варенье                   | 15             | 0,06                | 0,00  | 9,75   | 39,3                                 | 86             |
| ЗАВТРАК        | Чай с сахаром,вареньем,медом             | 180            | 0,00                | 0,00  | 13,54  | 54,11                                | 505            |
|                | Итого                                    | 415            | 11,29               | 12,54 | 73,44  | 454,98                               |                |
| ЗАВТРАК 2      | Напиток из шиповника                     | 180            | 0,61                | 0,00  | 20,74  | 85,41                                | 533            |
|                | Итого                                    | 180            | 0,61                | 0,00  | 20,74  | 85,41                                |                |
| ОБЕД           | Салат из свеклы отварной                 | 50             | 0,86                | 2,55  | 4,66   | 45,28                                | 60             |
| ОБЕД           | Щи из свежей капусты с картофелем        | 180            | 1,13                | 3,15  | 4,66   | 60,46                                | 156            |
| ОБЕД           | Бульон из кур                            | 135            | 0,68                | 2,82  | 0,34   | 29,5                                 | 135            |
| ОБЕД           | Картофельное пюре                        | 130            | 2,66                | 5,51  | 12,21  | 125,92                               | 441            |
| ОБЕД           | Котлеты рыбные                           | 70             | 10,14               | 1,65  | 4,00   | 71,54                                | 356            |
| ОБЕД           | Компот из смеси сухофруктов              | 180            | 0,50                | 0,00  | 24,66  | 100,66                               | 522            |
| ОБЕД           | Хлеб пшеничный                           | 40             | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 94                                   | 122            |
| ОБЕД           | Хлеб ржаной                              | 20             | 1,32                | 0,24  | 6,68   | 34,8                                 | 123            |
|                | Итого                                    | 805            | 20,33               | 16,24 | 76,89  | 562,16                               |                |
| ПОЛДНИК        | Печенье                                  | 70             | 5,25                | 6,86  | 52,08  | 291,9                                | 604            |
| ПОЛДНИК        | Чай с сахаром,вареньем,медом             | 180            | 0,00                | 0,00  | 13,54  | 54,11                                | 505            |
|                | Итого                                    | 250            | 5,25                | 6,86  | 65,62  | 346,01                               |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                          | 1650           | 37,48               | 35,64 | 236,69 | 1448,56                              |                |

|                       |                                        |             |              |              |               |                |     |
|-----------------------|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>День 4</b>         |                                        |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша пшенная молочная жидкая           | 180         | 7,00         | 8,89         | 32,31         | 240,19         | 282 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Батон нарезной                         | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 125 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Масло сливочное                        | 5           | 0,02         | 4,12         | 0,04          | 37,4           | 119 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Кофейный напиток с молоком 2 вариант)  | 180         | 1,26         | 0,02         | 15,61         | 67,66          | 515 |
|                       | Итого                                  | 405         | 11,28        | 14,19        | 68,52         | 450,05         |     |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>      | плоды свежие яблоки                    | 100         | 0,40         | 0,40         | 10,40         | 45             | 126 |
|                       | Итого                                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 10,40         | 45             |     |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп картофельный с бобовыми (1вариант) | 180         | 1,64         | 3,20         | 7,15          | 72,36          | 158 |
| <b>ОБЕД</b>           | Бульон из кур                          | 135         | 0,68         | 2,82         | 0,34          | 29,5           | 135 |
| <b>ОБЕД</b>           | Плов из отварной птицы                 | 200         | 12,52        | 12,48        | 34,68         | 296,8          | 416 |
| <b>ОБЕД</b>           | Компот из кураги                       | 180         | 0,29         | 0,18         | 19,67         | 81,52          | 526 |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 122 |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб ржаной                            | 20          | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8           | 123 |
|                       | Итого                                  | 755         | 19,49        | 19,24        | 88,20         | 608,98         |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Омлет натуральный                      | 70          | 6,03         | 9,26         | 1,63          | 114,02         | 311 |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Чай с сахаром,вареньем,медом           | 180         | 0,00         | 0,00         | 13,54         | 54,11          | 505 |
|                       | Итого                                  | 250         | 6,03         | 9,26         | 15,17         | 168,13         |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                        | <b>1510</b> | <b>37,20</b> | <b>43,09</b> | <b>182,29</b> | <b>1272,16</b> |     |

|                       |                                                       |             |              |              |               |                |     |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>День 5</b>         |                                                       |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Суп молочный с макаронными изделиями                  | 180         | 5,13         | 4,72         | 15,52         | 128,81         | 180 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Батон нарезной                                        | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 125 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Паста сырная (1 вариант )                             | 10          | 1,60         | 5,72         | 0,04          | 58,33          | 473 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Чай с сахаром,вареньем,медом                          | 180         | 0,00         | 0,00         | 13,54         | 54,11          | 505 |
|                       | Итого                                                 | 410         | 9,73         | 11,60        | 49,66         | 346,05         |     |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>      | Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошк возраста | 180         | 0,00         | 0,00         | 21,60         | 85,5           | 504 |
|                       | Итого                                                 | 180         | 0,00         | 0,00         | 21,60         | 85,5           |     |
| <b>ОБЕД</b>           | Свекольник                                            | 180         | 1,57         | 3,17         | 8,69          | 83,36          | 145 |
| <b>ОБЕД</b>           | Бульон из кур                                         | 135         | 0,68         | 2,82         | 0,34          | 29,5           | 135 |
| <b>ОБЕД</b>           | Картофель отварной                                    | 130         | 2,39         | 6,21         | 14,23         | 112,27         | 438 |
| <b>ОБЕД</b>           | Птица отварная                                        | 70          | 11,33        | 8,50         | 0,00          | 131,6          | 414 |
| <b>ОБЕД</b>           | Компот из смеси сухофруктов                           | 180         | 0,50         | 0,00         | 24,66         | 100,66         | 522 |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб пшеничный                                        | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 122 |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб ржаной                                           | 20          | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8           | 123 |
|                       | Итого                                                 | 755         | 20,83        | 21,26        | 74,28         | 586,19         |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Пряники                                               | 70          | 4,13         | 3,29         | 52,50         | 256,2          | 603 |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Какао с молоком (1-й вариант)                         | 180         | 2,34         | 0,40         | 23,35         | 106,45         | 508 |
|                       | Итого                                                 | 250         | 6,47         | 3,69         | 75,85         | 362,65         |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                                       | <b>1595</b> | <b>37,03</b> | <b>36,55</b> | <b>221,39</b> | <b>1380,39</b> |     |

|                       |                              |             |              |              |               |                |     |
|-----------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>День 6</b>         |                              |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша манная молочная жидкая  | 180         | 5,58         | 6,37         | 27,81         | 193,48         | 277 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Батон нарезной               | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 125 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Паста сырная (1 вариант )    | 10          | 1,60         | 5,72         | 0,04          | 58,33          | 473 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Чай с сахаром,вареньем,медом | 180         | 0,00         | 0,00         | 13,54         | 54,11          | 505 |
|                       | Итого                        | 410         | 10,18        | 13,25        | 61,95         | 410,72         |     |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>      | Сок фруктовый                | 180         | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 82,8           | 532 |
|                       | Итого                        | 180         | 0,90         | 0,18         | 18,18         | 82,8           |     |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп картофельный с рыбой     | 180         | 8,87         | 3,64         | 15,19         | 141,98         | 165 |
| <b>ОБЕД</b>           | Макаронные изделия отварные  | 130         | 4,78         | 5,40         | 29,33         | 191,02         | 432 |
| <b>ОБЕД</b>           | Мясо тушеное                 | 70          | 11,20        | 10,50        | 3,50          | 153,3          | 321 |
| <b>ОБЕД</b>           | Компот из смеси сухофруктов  | 180         | 0,50         | 0,00         | 24,66         | 100,66         | 522 |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб пшеничный               | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 122 |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб ржаной                  | 20          | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8           | 123 |
|                       | Итого                        | 620         | 29,71        | 20,10        | 99,04         | 715,76         |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Булочка с маком              | 75          | 5,68         | 10,05        | 47,61         | 91,09          | 8   |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Чай с сахаром,вареньем,медом | 180         | 0,00         | 0,00         | 13,54         | 54,11          | 505 |
|                       | Итого                        | 255         | 5,68         | 10,05        | 61,15         | 145,2          |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                              | <b>1465</b> | <b>46,47</b> | <b>43,58</b> | <b>240,32</b> | <b>1354,48</b> |     |

|                  |                                   |     |       |       |        |        |     |
|------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| <b>День 7</b>    |                                   |     |       |       |        |        |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>   | Каша рисовая молочная жидкая      | 180 | 4,99  | 8,14  | 29,25  | 212,58 | 283 |
| <b>ЗАВТРАК</b>   | Батон нарезной                    | 40  | 3,00  | 1,16  | 20,56  | 104,8  | 125 |
| <b>ЗАВТРАК</b>   | Масло сливочное                   | 5   | 0,02  | 4,12  | 0,04   | 37,4   | 119 |
| <b>ЗАВТРАК</b>   | Чай с сахаром,вареньем,медом      | 180 | 0,00  | 0,00  | 13,54  | 54,11  | 505 |
|                  | Итого                             | 405 | 8,01  | 13,42 | 63,39  | 408,89 |     |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> | Плоды свежие банан                | 100 | 1,50  | 0,10  | 21,00  | 89     | 126 |
|                  | Итого                             | 100 | 1,50  | 0,10  | 21,00  | 89     |     |
| <b>ОБЕД</b>      | Рассольник ленинградский          | 180 | 1,49  | 3,85  | 9,18   | 88,07  | 148 |
| <b>ОБЕД</b>      | Тефтели из мяса с рисом ("ежики") | 70  | 6,29  | 9,77  | 7,48   | 143    | 400 |
| <b>ОБЕД</b>      | Капуста тушеная                   | 130 | 2,74  | 4,46  | 42,95  | 102    | 435 |
| <b>ОБЕД</b>      | Напиток из шиповника              | 180 | 0,61  | 0,00  | 20,74  | 85,41  | 533 |
| <b>ОБЕД</b>      | Хлеб пшеничный                    | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94     | 122 |
| <b>ОБЕД</b>      | Хлеб ржаной                       | 20  | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,8   | 123 |
|                  | Итого                             | 620 | 15,49 | 18,64 | 100,03 | 547,28 |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>   | Шанежка наливная                  | 70  | 5,47  | 4,83  | 35,34  | 206,72 | 564 |
| <b>ПОЛДНИК</b>   | Молоко кипяченое                  | 180 | 5,02  | 5,74  | 9,07   | 108,11 | 529 |

|                                    |                                                               |               |               |               |                |                 |       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
|                                    | Итого                                                         | 250           | 10,49         | 10,57         | 44,41          | 862,11          |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                               | <b>1375</b>   | <b>35,49</b>  | <b>42,73</b>  | <b>235,51</b>  | <b>1360</b>     |       |
| <b>День 8</b>                      |                                                               |               |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша ячневая вязкая                                           | 180           | 4,68          | 9,41          | 34,43          | 244,13          | 270   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Батон нарезной                                                | 40            | 3,00          | 1,16          | 20,56          | 104,8           | 125   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Повидло, джем, варенье                                        | 15            | 0,06          | 0,00          | 9,75           | 39,3            | 86    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Чай с сахаром, вареньем, медом                                | 180           | 0,00          | 0,00          | 13,54          | 54,11           | 505   |
|                                    | Итого                                                         | 415           | 7,74          | 10,57         | 78,28          | 442,34          |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | Напиток "Витошка" с витаминами для детей дошкольного возраста | 180           | 0,00          | 0,00          | 17,10          | 72              | 507н  |
|                                    | Итого                                                         | 180           | 0,00          | 0,00          | 17,10          | 72              |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком              | 50            | 1,38          | 3,57          | 4,93           | 57,65           | 88    |
| <b>ОБЕД</b>                        | Борщ с капустой и картофелем                                  | 180           | 1,28          | 3,69          | 8,08           | 73,12           | 142   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Бульон из кур                                                 | 135           | 0,68          | 2,82          | 0,34           | 29,5            | 135   |
| <b>ОБЕД</b>                        | рис отварной                                                  | 130           | 3,24          | 5,29          | 32,59          | 195,64          | 424   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Рыба, припущенная в молоке                                    | 70            | 13,76         | 9,74          | 2,20           | 151,43          | 347   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Компот из смеси сухофруктов                                   | 180           | 0,50          | 0,00          | 24,66          | 100,66          | 522   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Хлеб пшеничный                                                | 40            | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 94              | 122   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Хлеб ржаной                                                   | 20            | 1,32          | 0,24          | 6,68           | 34,8            | 123   |
|                                    | Итого                                                         | 805           | 25,20         | 25,43         | 99,16          | 736,8           |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Коржик молочный                                               | 75            | 5,10          | 9,15          | 51,51          | 308,8           | 593/2 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Чай с сахаром, вареньем, медом                                | 180           | 0,00          | 0,00          | 13,54          | 54,11           | 505   |
|                                    | Итого                                                         | 255           | 5,10          | 9,15          | 65,05          | 362,91          |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                               | <b>1655</b>   | <b>38,04</b>  | <b>45,39</b>  | <b>259,59</b>  | <b>1614,05</b>  |       |
| <b>День 9</b>                      |                                                               |               |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша "Дружба"                                                 | 180           | 5,58          | 9,14          | 29,72          | 223,43          | 275   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Батон нарезной                                                | 40            | 3,00          | 1,16          | 20,56          | 104,8           | 125   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Масло сливочное                                               | 5             | 0,02          | 4,12          | 0,04           | 37,4            | 119   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Чай с сахаром, вареньем, медом                                | 180           | 0,00          | 0,00          | 13,54          | 54,11           | 505   |
|                                    | Итого                                                         | 405           | 8,60          | 14,42         | 63,86          | 419,74          |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | плоды свежие яблоки                                           | 100           | 0,40          | 0,40          | 10,40          | 45              | 126   |
|                                    | Итого                                                         | 100           | 0,40          | 0,40          | 10,40          | 45              |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат из свеклы с солеными огурцами                           | 50            | 0,72          | 5,05          | 3,65           | 63,29           | 63    |
| <b>ОБЕД</b>                        | Щи из свежей капусты с картофелем                             | 180           | 1,13          | 3,15          | 4,66           | 60,46           | 156   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Бульон из кур                                                 | 135           | 0,68          | 2,82          | 0,34           | 29,5            | 135   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Картофельное пюре                                             | 130           | 2,66          | 5,51          | 12,21          | 125,92          | 441   |
| <b>ОБЕД</b>                        | котлеты припущенные, куриные                                  | 70            | 8,89          | 10,44         | 6,30           | 154,8           | 422   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Компот из кураги                                              | 180           | 0,29          | 0,18          | 19,67          | 81,52           | 526   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Хлеб пшеничный                                                | 40            | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 94              | 122   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Хлеб ржаной                                                   | 20            | 1,32          | 0,24          | 6,68           | 34,8            | 123   |
|                                    | Итого                                                         | 805           | 18,73         | 27,71         | 69,54          | 581             |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Пудинг из творога паровой                                     | 60            | 9,02          | 5,81          | 13,87          | 123,62          | 327   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Молоко сгущенное                                              | 20            | 1,44          | 1,70          | 11,10          | 65,4            | 471   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Чай с сахаром, вареньем, медом                                | 180           | 0,00          | 0,00          | 13,54          | 54,11           | 505   |
|                                    | Итого                                                         | 260           | 10,46         | 7,51          | 38,51          | 243,13          |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                               | <b>1570</b>   | <b>38,19</b>  | <b>50,04</b>  | <b>185,96</b>  | <b>1352,16</b>  |       |
| <b>День 10</b>                     |                                                               |               |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая             | 180           | 6,55          | 7,88          | 26,69          | 203,81          | 281   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Батон нарезной                                                | 40            | 3,00          | 1,16          | 20,56          | 104,8           | 125   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Паста сырная (1 вариант)                                      | 10            | 1,60          | 5,72          | 0,04           | 58,33           | 473   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Кофейный напиток с молоком 2 вариант)                         | 180           | 1,26          | 0,02          | 15,61          | 67,66           | 515   |
|                                    | Итого                                                         | 410           | 12,41         | 14,78         | 62,90          | 434,6           |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста  | 180           | 0,00          | 0,00          | 21,60          | 85,5            | 504   |
|                                    | Итого                                                         | 180           | 0,00          | 0,00          | 21,60          | 85,5            |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Суп-пюре из картофеля                                         | 180           | 3,53          | 4,64          | 13,18          | 123,71          | 174   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 130           | 7,41          | 6,80          | 6,40           | 223,38          | 252   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Курица в соусе с томатом                                      | 70            | 6,05          | 4,71          | 2,38           | 60,19           | 415   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Компот из смеси сухофруктов                                   | 180           | 0,50          | 0,00          | 24,66          | 100,66          | 522   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Хлеб пшеничный                                                | 40            | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 94              | 122   |
| <b>ОБЕД</b>                        | Хлеб ржаной                                                   | 20            | 1,32          | 0,24          | 6,68           | 34,8            | 123   |
|                                    | Итого                                                         | 620           | 21,85         | 16,71         | 72,98          | 636,74          |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Вафли                                                         | 70            | 1,96          | 2,31          | 54,11          | 247,8           | 602   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Какао с молоком (1-й вариант)                                 | 180           | 2,34          | 0,40          | 23,35          | 106,45          | 508   |
|                                    | Итого                                                         | 250           | 4,30          | 2,71          | 77,46          | 354,25          |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                               | <b>1460</b>   | <b>38,56</b>  | <b>34,20</b>  | <b>234,94</b>  | <b>1511,09</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                                               | <b>15238</b>  | <b>402,25</b> | <b>424,63</b> | <b>2258,09</b> | <b>14492,61</b> |       |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                                               | <b>1523,8</b> | <b>40,23</b>  | <b>42,46</b>  | <b>225,81</b>  | <b>1449,26</b>  |       |