

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с №4 «солнечный лучик»
И.Е. Захарчук



Примерное 15-дневное меню
для организации питания детей
в муниципальном автономном дошкольном
образовательном учреждении «Детский сад № 4
«Солнечный лучик»

(от 1,5 до 3 лет)

Категория:

Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,21	5,65	21,65	157,27	1,56	61
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	150	3,46	3,68	10,68	90,2	1,365	80
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	10,30	11,99	42,06	312,83	2,925	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	93
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	Салат "Искринка"	50	0,74	0,62	3,79	23,76	3,785	106
ОБЕД	Щи из свеж.капусты с мясом и со сметаной	150	6,06	8,22	12,18	146,06	37,32	306
ОБЕД	Котлета "Хрюша"	70	7,88	14,89	3,03	193,8	0,07	21
ОБЕД	Макароны отварные	80	2,78	2,45	16,77	99,99	0	61
ОБЕД	Соус томатный с овощами	45	0,65	0,83	3,86	25,85	0,814	407
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	20,61	27,52	62,95	595,66	41,989	
ПОЛДНИК	Омлет	150	9,89	11,70	4,07	161,4	0,975	222
ПОЛДНИК	Горошек к омлету	30	6,90	0,36	15,99	90,81	0	5788
ПОЛДНИК	Печенье	48	3,60	5,66	35,95	200,21	0	70
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		398	22,15	17,98	71,38	517,8	1,035	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	53,67	57,61	196,04	1508,79	45,949	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	4,79	5,90	20,40	152,82	1,56	65
ЗАВТРАК	Сыр	8	2,08	2,08	0,00	28,16	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	150	3,32	3,63	10,85	88,32	1,365	84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		332	11,82	14,27	40,98	334,66	2,925	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	0,00	0,00	0,00	0	0	12

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,00	0,00	0,00	0	0	
ОБЕД	Салат "Вкусный"	50	2,43	1,13	6,20	44,06	13,8	112
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	150	6,43	8,51	14,11	157,75	9,405	309
ОБЕД	Котлета "Золотая рыбка"	70	2,25	2,53	3,85	78,83	0	13
ОБЕД	Пюре картофельное	80	1,68	1,89	10,21	64,67	11,728	60
ОБЕД	Соус сметанно-томатный	45	0,58	1,26	2,88	25,48	0,653	408
ОБЕД	Напиток "Сочный"	150	0,43	0,14	17,59	71,59	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	15,78	15,82	64,86	494,58	35,586	
ПОЛДНИК	Запеканка творожно-манная	150	15,22	10,05	23,92	245,08	0,33	210
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	45	3,24	3,82	24,98	147,6	0,45	406
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	20,22	14,13	64,27	458,06	0,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1422	47,82	44,22	170,11	1287,3	39,351	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,63	5,74	16,08	132,58	1,56	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	150	3,46	3,68	10,68	90,2	1,365	80
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	9,72	12,08	36,49	288,14	2,925	
ЗАВТРАК 2	Банан	145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	
ОБЕД	Салат "Летний"	50	0,31	1,09	1,07	15,21	15,615	101
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной	150	5,88	8,22	15,39	157,33	16,32	307
ОБЕД	Голубцы "Ленивцы"	150	10,23	21,47	13,64	305,14	44,4	11
ОБЕД	Соус томатный с овощами	45	0,65	0,83	3,86	25,85	0,814	407
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	19,57	32,12	57,28	609,73	77,149	
ПОЛДНИК	Салат "Овощной"	150	5,85	3,75	19,59	133,65	11,04	221
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	0	73
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	8,01	4,06	74,86	362,03	11,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	39,47	48,98	199,08	1399,1	105,674	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,49	6,42	19,95	158,35	1,56	62
ЗАВТРАК	Сыр	8	2,08	2,08	0,00	28,16	0	220

ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	150	3,32	3,63	10,85	88,32	1,365	84
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		332	12,52	14,79	40,53	340,19	2,925	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	
ОБЕД	Помидор свежий	40	0,00	0,00	0,00	0	17,1	55
ОБЕД	Суп рыбный	150	2,11	5,57	13,14	110,91	8,94	312
ОБЕД	Плов	150	9,15	19,08	22,07	312,17	0,9	20
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ОБЕД	Напиток "Сочный"	150	0,43	0,14	17,59	71,59	0	83-1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	13,67	25,15	62,82	546,87	26,94	
ПОЛДНИК	Пудинг маннй с курагой	150	5,93	5,97	28,17	189,24	0,72	209
ПОЛДНИК	Повидло	45	0,22	0,00	32,22	124,2	1,08	405
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	7,91	6,23	75,76	378,82	1,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	35,01	46,37	187,33	1309,53	92,625	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	5,09	5,96	20,72	155,71	1,56	62
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	150	3,46	3,68	10,68	90,2	1,365	80
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	10,18	12,30	41,13	311,27	2,925	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	
ОБЕД	Салат "Солнышко"	50	0,88	1,12	3,29	27,1	14,16	107
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" на ГБ	150	5,71	6,61	14,53	139,69	11,22	301
ОБЕД	Печень тушеная в сметане	70	0,59	3,06	3,01	42,13	0,035	27
ОБЕД	Рис отварной	80	1,85	2,56	14,87	89,9	0	63
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	11,53	13,86	59,02	405,02	25,415	
ПОЛДНИК	Оладьи со сгущенным молоком	130	6,62	2,81	41,77	219,91	0,504	42
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	29	3,24	2,46	16,10	95,12	0	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,06	0,06	16,97	67,2	0	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	6,68	2,87	58,74	287,11	0,504	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1229	28,90	29,54	171,39	1063,37	41,604	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,37	6,00	21,03	158,62	1,56	64

ЗАВТРАК	Сыр	8	2,08	2,08	0,00	28,16	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	150	3,32	3,63	10,85	88,32	1,365	84
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		332	12,40	14,37	41,61	340,46	2,925	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	93
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	Салат "Вкусный"	50	2,43	1,13	6,20	44,06	13,8	112
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	150	6,26	6,40	15,09	142,14	39,72	321
ОБЕД	Гуляш	70	7,27	16,19	3,39	205,46	0,994	14
ОБЕД	Гречка отварная	80	2,58	2,66	13,16	89,43	0	62
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	21,04	26,89	61,16	587,29	54,514	
ПОЛДНИК	Пудинг маннй с курагой	150	5,93	5,97	28,17	189,24	0,72	209
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	45	3,24	3,82	24,98	147,6	0,45	406
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	10,93	10,05	68,52	402,22	1,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1377	44,98	51,43	190,94	1412,47	58,669	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,21	5,65	21,65	157,27	1,56	61
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	150	3,46	3,68	10,68	90,2	1,365	80
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	10,30	11,99	42,06	312,83	2,925	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	0,00	0,00	0,00	0	0	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,00	0,00	0,00	0	0	
ОБЕД	Огурец свежий	40	0,00	0,00	0,00	0	17,1	55
ОБЕД	Суп фасолевый с куриц.	150	6,90	7,59	13,83	151,41	9,285	308
ОБЕД	Жаркое "По - домашнему"	150	8,80	18,65	18,21	291,67	19,53	12
ОБЕД	Напиток "Сочный"	150	0,43	0,14	17,59	71,59	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18,11	26,74	59,65	566,87	45,915	
ПОЛДНИК	Омлет	150	9,89	11,70	4,07	161,4	0,975	222
ПОЛДНИК	Кукуруза к омлету	30	0,66	0,12	3,36	17,4	1,44	5788
ПОЛДНИК	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	0	73
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	12,71	12,13	62,70	407,18	2,475	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1394	41,12	50,86	164,41	1286,88	51,315	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,63	5,74	16,08	132,58	1,56	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	150	3,32	3,63	10,85	88,32	1,365	84
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	9,58	12,03	36,66	286,26	2,925	
ЗАВТРАК 2	Банан	145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	
ОБЕД	Салат "Летний"	50	0,31	1,09	1,07	15,21	15,615	101
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной	150	5,88	8,22	15,39	157,33	16,32	307
ОБЕД	Плов	150	9,15	19,08	22,07	312,17	0,9	20
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	17,84	28,90	61,85	590,91	32,835	
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	150	5,02	4,57	21,02	145,63	0	200
ПОЛДНИК	Печенье	48	3,60	5,66	35,95	200,21	0	70
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	10,38	10,49	72,34	411,22	0,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1367	39,97	52,14	201,30	1427,59	50,32	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5,25	5,96	19,34	152,54	1,56	60
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	150	3,46	3,68	10,68	90,2	1,365	80
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	10,34	12,30	39,75	308,1	2,925	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	
ОБЕД	Салат "Солнышко"	50	0,88	1,12	3,29	27,1	14,16	107
ОБЕД	Суп вермишелевый с куриц.	150	5,38	8,79	13,62	154	9,27	304
ОБЕД	Котлета "Золотая рыбка"	70	2,25	2,53	3,85	78,83	0	13
ОБЕД	Пюре картофельное	80	1,68	1,89	10,21	64,67	11,728	60
ОБЕД	Соус сметанно-томатный	45	0,58	1,26	2,88	25,48	0,653	408
ОБЕД	Напиток "Сочный"	150	0,43	0,14	17,59	71,59	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	13,18	16,09	61,46	473,87	35,811	
ПОЛДНИК	Запеканка творожно-манная	150	15,22	10,05	23,92	245,08	0,33	210

ПОЛДНИК	Повидло	45	0,22	0,00	32,22	124,2	1,08	405
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	17,20	10,31	71,51	434,66	1,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1409	41,63	38,90	180,94	1260,28	101,106	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,49	6,42	19,95	158,35	1,56	62
ЗАВТРАК	Сыр	8	2,08	2,08	0,00	28,16	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	150	3,32	3,63	10,85	88,32	1,365	84
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		332	12,52	14,79	40,53	340,19	2,925	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	
ОБЕД	Салат "Помидорка"	50	1,82	1,14	4,37	34,01	25,65	101
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" на ГБ	150	5,71	6,61	14,53	139,69	11,22	301
ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	150	9,24	18,42	9,77	258,75	56,25	30
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	19,27	26,68	51,99	538,65	93,12	
ПОЛДНИК	Оладьи со сгущенным молоком	130	6,62	2,81	41,77	219,91	0,504	42
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	29	3,24	2,46	16,10	95,12	0	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,06	0,06	16,97	67,2	0	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	6,68	2,87	58,74	287,11	0,504	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1237	38,98	44,85	163,76	1225,92	109,309	
День 11								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	5,09	5,96	20,72	155,71	1,56	62
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	150	3,46	3,68	10,68	90,2	1,365	80
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	10,18	12,30	41,13	311,27	2,925	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	93
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	Салат "Искринка"	50	0,74	0,62	3,79	23,76	3,785	106
ОБЕД	Щи на ГБ	150	6,06	8,22	12,18	146,06	37,32	306
ОБЕД	Гуляш	70	7,27	16,19	3,39	205,46	0,994	14
ОБЕД	Рис отварной	80	1,85	2,56	14,87	89,9	0	63
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	18,42	28,10	57,55	571,38	42,099	

ПОЛДНИК	Омлет	150	9,89	11,70	4,07	161,4	0,975	222
ПОЛДНИК	Горошек к омлету	30	6,90	0,36	15,99	90,81	0	5788
ПОЛДНИК	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	0	73
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	18,95	12,37	75,33	480,59	1,035	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1404	48,16	52,89	193,66	1445,74	46,059	
День 12								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,49	6,42	19,95	158,35	1,56	62
ЗАВТРАК	Сыр	8	2,08	2,08	0,00	28,16	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	150	3,32	3,63	10,85	88,32	1,365	84
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		332	12,52	14,79	40,53	340,19	2,925	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	0,00	0,00	0,00	0	0	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,00	0,00	0,00	0	0	
ОБЕД	Огурец свежий	40	0,00	0,00	0,00	0	17,1	55
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	150	6,26	6,40	15,09	142,14	39,72	321
ОБЕД	Котлета "Хрюша"	70	7,88	14,89	3,03	193,8	0,07	21
ОБЕД	Гречка отварная	80	2,58	2,66	13,16	89,43	0	62
ОБЕД	Соус томатный с овощами	45	0,65	0,83	3,86	25,85	0,814	407
ОБЕД	Напиток "Сочный"	150	0,43	0,14	17,59	71,59	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		565	19,78	25,28	62,75	575,01	57,704	
ПОЛДНИК	Запеканка творожно-манная	150	15,22	10,05	23,92	245,08	0,33	210
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	45	3,24	3,82	24,98	147,6	0,45	406
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	20,22	14,13	64,27	458,06	0,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	52,52	54,20	167,55	1373,26	61,469	
День 13								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	5,37	6,00	21,03	158,62	1,56	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	150	3,46	3,68	10,68	90,2	1,365	80
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	10,46	12,34	41,44	314,18	2,925	
ЗАВТРАК 2	Банан	145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	2,17	0,72	30,45	139,2	14,5	
ОБЕД	Салат "Летний"	50	0,31	1,09	1,07	15,21	15,615	101

ОБЕД	Суп фасолевый с куриц.	150	6,90	7,59	13,83	151,41	9,285	308
ОБЕД	Котлета "Золотая рыбка"	70	2,25	2,53	3,85	78,83	0	13
ОБЕД	Пюре картофельное	80	1,68	1,89	10,21	64,67	11,728	60
ОБЕД	Соус томатный	40	0,42	0,58	2,13	15,6	1,812	404
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	14,06	14,19	54,41	431,92	38,44	
ПОЛДНИК	Пудинг маннй с курагой	150	5,93	5,97	28,17	189,24	0,72	209
ПОЛДНИК	Повидло	45	0,22	0,00	32,22	124,2	1,08	405
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	7,91	6,23	75,76	378,82	1,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1404	34,60	33,48	202,06	1264,12	57,725	
День 14								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,21	5,65	21,65	157,27	1,56	61
ЗАВТРАК	Сыр	8	2,08	2,08	0,00	28,16	0	220
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ЗАВТРАК	Кофейный напиток молочный	150	3,32	3,63	10,85	88,32	1,365	84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		332	12,24	14,02	42,23	339,11	2,925	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76	
ОБЕД	Салат "Вкусный"	50	2,43	1,13	6,20	44,06	13,8	112
ОБЕД	Суп рыбный	150	2,11	5,57	13,14	110,91	8,94	312
ОБЕД	Печень тушеная в сметане	70	0,59	3,06	3,01	42,13	0,035	27
ОБЕД	Макароны отварные	80	2,78	2,45	16,77	99,99	0	61
ОБЕД	Напиток "Сочный"	150	0,43	0,14	17,59	71,59	0	83-1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	10,32	12,71	66,73	420,88	22,775	
ПОЛДНИК	Салат "Винегрет"	150	7,35	2,07	25,53	147,51	14,94	221
ПОЛДНИК	Печенье	48	3,60	5,66	35,95	200,21	0	70
ПОЛДНИК	Чай	150	0,18	0,06	5,71	22,66	0,06	87
ПОЛДНИК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	12,71	7,99	76,85	413,1	15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	35,78	35,23	198,31	1233,06	53,46	
День 15								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,63	5,74	16,08	132,58	1,56	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	219
ЗАВТРАК	Какао молочный	150	3,46	3,68	10,68	90,2	1,365	80

ЗАВТРАК	Батон	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		324	9,72	12,08	36,49	288,14	2,925	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,91	0,20	8,22	43,65	60,9	
ОБЕД	Салат "Помидорка"	50	1,82	1,14	4,37	34,01	25,65	101
ОБЕД	Свекольник на ГБ	150	5,88	8,22	15,39	157,33	16,32	307
ОБЕД	Рагу	150	14,17	19,02	25,69	348,97	48,69	15
ОБЕД	Компот	150	0,52	0,15	13,30	54	0	83
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	24,37	28,89	68,77	646,51	90,66	
ПОЛДНИК	Оладьи со сгущенным молоком	130	6,62	2,81	41,77	219,91	0,504	42
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	29	3,24	2,46	16,10	95,12	0	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,06	0,06	16,97	67,2	0	82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	9,62	4,45	59,09	314,45	0,592	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1229	44,62	45,62	172,57	1292,75	155,077	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20482	627,23	686,32	2759,45	19790,16	1069,712	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1365,46667	41,82	45,75	183,96	1319,344	71,31413333	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			12,68	31,21	55,77	19790,16	21,62	

Медсестра _____