

К договору № _____ от _____

К договору № _____ от _____

К договору № _____ от _____

К договору № _____ от _____

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ №5 "Аленький
цветочек"

Н.А. Мачульская

«24» мая 2019г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «Мираж»

В.И. Тишин

«24» мая 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РЕУТОВ

2019 год

Меню Лето-Осень ДЕТИ

Меню Лето-Осень ДЕТИ						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,20	9,40	23,14	203,32
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	4,82	5,28	19,76	148,12
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Завтрак	Сыр	14	3,25	4,13	0,00	50,96
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,40	3,08	1,88	37,65
Обед	Суп вермишелевый на к/б	250	2,73	2,70	8,73	113,25
Обед	Солянка с курицей	180	17,26	21,24	11,66	309,64
Обед	Сок (обед)	180	0,90	0,18	18,18	82,8
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Горошек консервированный(пол)	30	6,90	0,85	16,00	95,3
Полдник	Омлет натуральный пол	130	14,86	23,57	2,24	175,15
Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Полдник	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,02	45,34
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	65,99	77,41	170,28	1631,43
День 2						
Завтрак	Вермишель отварная молочная	200	6,74	9,46	12,94	220,76
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	200	4,96	5,32	18,64	147,14
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из св.капусты с морковью	60	0,97	3,05	4,80	51,18
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,57	7,88	21,48	187,95
Обед	Шницель мясной в томатном соусе	80	13,26	13,07	12,82	221,69
Обед	Картофельное пюре Л	130	2,83	4,59	19,64	131,55
Обед	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Салат "Студенческий"(пол)	110	3,73	10,55	13,49	164,76
Полдник	Булочка домашняя	60	4,86	4,93	31,04	190,72
Полдник	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,02	45,34
Полдник	Кондитерские изделия	25	0,80	0,70	20,27	85,53
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1711	59,69	73,03	225,57	1781,3
День 3						
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	6,48	9,82	25,80	218,82
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	4,82	5,28	19,76	148,12
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Завтрак	Сыр	14	3,25	4,13	0,00	50,96
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,35	4,11	2,44	49,9
Обед	Рассольник со сметаной	250	2,98	5,17	18,70	135,23
Обед	Котлета рыбная	90	12,33	7,23	11,34	160,05
Обед	Картофельное пюре Л	130	2,83	4,59	19,64	131,55
Обед	Кисель	200	0,00	0,00	7,58	30,56
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Запеканка творожная с повидл(пол)	150	17,82	15,03	34,38	408,16
Полдник	Кефир с сахаром	180	5,22	5,76	13,18	130,12
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	62,03	67,14	194,09	1729,77
День 4						
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,68	8,98	22,02	199,06
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	200	4,96	5,32	18,64	147,14
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4

Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из св.капусты с морковью	60	0,97	3,05	4,80	51,18
Обед	Суп крестьянский со сметаной на к/б	250	4,07	6,60	13,15	129,43
Обед	Плов с курицей	180	15,43	15,97	33,86	341,53
Обед	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Макароны с сыром(полд)	150	18,95	9,15	97,90	549,81
Полдник	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	11,16	46,54
Полдник	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1661	66,89	65,50	279,69	1903,65
День 5						
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,88	10,36	21,68	208,74
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	4,82	5,28	19,76	148,12
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Свежие овощи	60	0,48	0,06	1,50	8,4
Обед	Суп рыбный из консервов	250	8,05	4,52	13,37	126,72
Обед	Ежики из говядины	90	13,64	18,80	25,67	327,5
Обед	Соус молочный	40	1,38	2,95	3,68	47,24
Обед	Свекла тушеная	150	2,57	2,00	15,08	88,46
Обед	Компот из ягод	200	0,08	0,00	12,54	51,78
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	150	20,23	17,05	40,98	477,06
Полдник	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,02	45,34
Полдник	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1836	64,74	67,14	216,65	1841,66
День 6						
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,68	8,98	22,02	199,06
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	200	4,96	5,32	18,64	147,14
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,40	3,08	1,88	37,65
Обед	Суп из овощей с мясом со сметаной	260	9,41	10,79	15,86	197,96
Обед	Плов с мясом б/к	180	15,43	15,97	33,86	341,53
Обед	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Рыба отварная под омлетом	130	14,08	8,66	7,89	167,52
Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Полдник	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,02	45,34
Полдник	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1691	69,27	70,49	205,43	1679,76
День 7						
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,20	9,40	23,14	203,32
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	4,82	5,28	19,76	148,12
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из моркови с раст.маслом	60	1,03	0,80	6,03	39
Обед	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	260	7,96	8,27	12,51	157,14
Обед	Гуляш из печени	80	15,70	7,07	12,43	178,01
Обед	Картофельное пюре Л	130	2,83	4,59	19,64	131,55
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,74	0,16	21,04	87,2
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком Л	150	19,22	15,67	33,80	427,99

Полдник	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,02	45,34
Полдник	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1776	65,11	57,36	210,74	1729,97

День 8

Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,34	6,38	33,94	219,08
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	200	4,96	5,32	18,64	147,14
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из св.капусты с морковью	60	0,97	3,05	4,80	51,18
Обед	Суп гороховый на м/б со сметаной	250	5,80	4,63	20,75	148,55
Обед	Котлета мясная в том,подливе	80	15,42	14,94	13,49	250,41
Обед	Картофель запеченный в сметане	130	3,89	6,92	24,34	175,82
Обед	Компот из ягод	200	0,08	0,00	12,54	51,78
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Пудинг рыбный в мол,соусе	110	8,11	5,60	5,33	103,61
Полдник	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,02	45,34
Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Полдник	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1766	54,74	53,92	212,62	1608,81

День 9

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,08	8,92	24,38	203,44
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	4,82	5,28	19,76	148,12
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Завтрак	Сыр	14	3,25	4,13	0,00	50,96
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Крем геркулесовый	250	4,63	2,95	21,25	130,68
Обед	Жаркое по-домашнему	180	16,97	17,17	27,25	332,46
Обед	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Винегрет овощной	150	4,83	12,43	20,98	214,75
Полдник	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,02	45,34
Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Полдник	Кондитерские изделия	25	0,80	0,70	20,27	85,53
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	57,81	66,32	220,44	1650,56

День 10

Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,88	10,36	21,68	208,74
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	200	4,96	5,32	18,64	147,14
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,96	16,40	103,6
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,40	3,08	1,88	37,65
Обед	Борщ со сметаной на к/б Л	260	2,83	5,12	16,07	122,3
Обед	Суфле куриное в молочном соусе	80	18,74	22,30	6,37	301,57
Обед	Макароны отварные	120	13,57	4,50	83,54	428,35
Обед	Напиток цитрусовый	200	0,14	0,02	17,44	73,28
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
Полдник	Слойка с сахаром	70	7,16	7,47	45,76	283,31
Полдник	Кефир с сахаром	180	5,22	5,76	13,18	130,12
Полдник	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
На день	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1666	66,35	70,05	275,93	2044,76

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17112	632,62	668,36	2211,44	17601,67
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1711,2	63,26	66,84	221,14	1760,167

меню за плановый период в % от калорийности			14,38	34,17	50,26	17601,67
---	--	--	-------	-------	-------	----------

Меню Лето-Осень ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,65	7,05	17,35	152,49
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	3,62	3,96	14,82	111,09
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,4
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Салат из свежих овощей	40	0,27	2,05	1,26	25,1
Обед	Суп вермишелевый на к/б	200	2,18	2,16	6,98	90,6
Обед	Солянка с курицей	150	14,39	17,70	9,72	258,03
Обед	Сок (обед)	150	0,75	0,15	15,15	69
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Горошек консервированный(пол)	30	6,90	0,85	16,00	95,3
Полдник	Омлет натуральный пол	110	12,57	19,94	1,89	148,2
Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Полдник	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	8,27	34,01
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	54,41	63,20	137,90	1322,66
День 2						
Завтрак	Вермишель отварная молочная	150	5,05	7,10	9,70	165,57
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	3,72	3,99	13,98	110,35
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из св.капусты с морковью	40	0,64	2,04	3,20	34,12
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,06	6,30	17,18	150,36
Обед	Шницель мясной в томатном соусе	60	9,95	9,80	9,62	166,27
Обед	Картофельное пюре Л	110	2,40	3,88	16,62	111,31
Обед	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Салат "Студенческий"(пол)	80	2,71	7,67	9,81	119,82
Полдник	Булочка домашняя	60	4,86	4,93	31,04	190,72
Полдник	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	8,27	34,01
Полдник	Кондитерские изделия		0,00	0,00	0,00	0
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	46,15	56,90	167,28	1358,3
День 3						
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	4,86	7,36	19,35	164,12
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	3,62	3,96	14,82	111,09
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,4
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Салат из свежих овощей	40	0,23	2,74	1,62	33,26
Обед	Рассольник со сметаной	200	2,38	4,14	14,96	108,18
Обед	Котлета рыбная	70	9,59	5,62	8,82	124,48
Обед	Картофельное пюре Л	110	2,40	3,88	16,62	111,31
Обед	Кисель	150	0,00	0,00	5,68	22,92
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Запеканка творожная с повидл(пол)	120	14,26	12,02	27,50	326,53
Полдник	Кефир с сахаром	160	4,64	5,12	11,71	115,66
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	49,02	53,46	155,24	1378,69
День 4						
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,01	6,73	16,52	149,29
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	3,72	3,99	13,98	110,35
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4

Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из св.капусты с морковью	40	0,64	2,04	3,20	34,12
Обед	Суп крестьянский со сметаной на к/б	200	3,26	5,28	10,52	103,54
Обед	Плов с курицей	150	12,85	13,30	28,21	284,61
Обед	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Макароны с сыром(полд)	120	15,16	7,32	78,32	439,85
Полдник	Чай с лимоном	150	0,11	0,00	8,37	34,91
Полдник	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	53,27	52,80	225,71	1536,72
День 5						
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,16	7,77	16,26	156,56
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	3,62	3,96	14,82	111,09
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Свежие овощи	40	0,32	0,04	1,00	5,6
Обед	Суп рыбный из консервов	200	6,44	3,62	10,70	101,38
Обед	Ежики из говядины	70	10,61	14,62	19,96	254,72
Обед	Соус молочный	25	0,86	1,84	2,30	29,52
Обед	Свекла тушеная	120	2,05	1,60	12,06	70,76
Обед	Компот из ягод	150	0,06	0,00	9,40	38,83
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	120	16,19	13,64	32,78	381,65
Полдник	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	8,27	34,01
Полдник	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	50,65	52,86	171,81	1454,86
День 6						
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,01	6,73	16,52	149,29
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	3,72	3,99	13,98	110,35
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Салат из свежих овощей	40	0,27	2,05	1,26	25,1
Обед	Суп из овощей с мясом со сметаной	210	7,60	8,72	12,81	159,89
Обед	Плов с мясом б/к	150	12,85	13,30	28,21	284,61
Обед	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Рыба отварная под омлетом	110	11,91	7,33	6,68	141,75
Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Полдник	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	8,27	34,01
Полдник	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	55,82	57,28	166,32	1363,75
День 7						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,65	7,05	17,35	152,49
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	3,62	3,96	14,82	111,09
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из моркови с раст.маслом	40	0,68	0,53	4,02	26
Обед	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	210	6,43	6,68	10,10	126,92
Обед	Гуляш из печени	60	11,78	5,30	9,32	133,51
Обед	Картофельное пюре Л	110	2,40	3,88	16,62	111,31
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,12	15,78	65,4
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком Л	120	15,37	12,54	27,04	342,4

Полдник	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	8,27	34,01
Полдник	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	50,83	45,83	167,58	1373,87
День 8						
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,76	4,79	25,45	164,31
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	3,72	3,99	13,98	110,35
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из св.капусты с морковью	40	0,64	2,04	3,20	34,12
Обед	Суп гороховый на м/б со сметаной	200	4,64	3,70	16,60	118,84
Обед	Котлета мясная в том,подливе	60	11,56	11,21	10,12	187,81
Обед	Картофель запеченный в сметане	110	3,29	5,85	20,59	148,78
Обед	Компот из ягод	150	0,06	0,00	9,40	38,83
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Пудинг рыбный в мол,соусе	75	5,53	3,82	3,64	70,64
Полдник	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	8,27	34,01
Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Полдник	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	41,46	41,89	167,81	1256,13
День 9						
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,56	6,69	18,28	152,58
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	3,62	3,96	14,82	111,09
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,4
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Крем геркулесовый	200	3,70	2,36	17,00	104,54
Обед	Жаркое по-домашнему	150	14,15	14,31	22,71	277,05
Обед	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Винегрет овощной	120	3,86	9,95	16,79	171,8
Полдник	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	8,27	34,01
Полдник	Хлеб пшеничный(пол)	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Полдник	Кондитерские изделия		0,00	0,00	0,00	0
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	44,79	52,43	157,73	1241,94
День 10						
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,16	7,77	16,26	156,56
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	150	3,72	3,99	13,98	110,35
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,72	12,30	77,7
Завтрак	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
Второй завтрак	Сок(дет.)	100	0,50	0,10	10,10	46
Обед	Салат из свежих овощей	40	0,27	2,05	1,26	25,1
Обед	Борщ со сметаной на к/б Л	210	2,29	4,14	12,98	98,78
Обед	Суфле куриное в молочном соусе	60	14,06	16,73	4,78	226,18
Обед	Макароны отварные	100	11,31	3,75	69,62	356,96
Обед	Напиток цитрусовый	150	0,11	0,01	13,08	54,96
Обед	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64
Полдник	Слойка с сахаром	60	6,14	6,40	39,22	242,84
Полдник	Кефир с сахаром	160	4,64	5,12	11,71	115,66
Полдник	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
На день	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	52,92	55,73	227,15	1658,13
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13550	499,32	532,38	1744,53	13945,05
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1355	49,93	53,24	174,45	1394,505
меню за плановый период в % от калорийности			14,32	34,36	50,04	13945,05