

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОУ

*Иванов И.И.*

*12.08*

*2024г.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

*Суровцева В.И.*

*12.08*

*2024г.*

В.И.Суровцева

2024г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ  
МБДОУ Тотемский детский сад «Сказка»**

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»

Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания, 2004г.

«Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»,

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016г.,

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций  
и детских оздоровительных учреждений», Уральский региональный центр питания, 2013г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	155	4,6	5,5	25,9	171,8		96
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	35	6,2	3,03	44,8	267		
<b>Итого завтрак:</b>	<b>356</b>	<b>10,89</b>	<b>8,53</b>	<b>79,73</b>	<b>475,28</b>	<b>0,02</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	150/12,5	6,8	4,05	16,7	131,3	3,5	36/181
Биточек по-школьному	60	9,8	13,4	8,5	211	10,3	тк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	130	5	0,7	27	134,4		194
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,3	1,5	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>742,5</b>	<b>25,32</b>	<b>19,95</b>	<b>102,62</b>	<b>708,8</b>	<b>18</b>	
<b>Полдник</b>							
Картофельники с овощами	80	2,8	9,04	17,02	159	18	тк
Соус томатный	15	0,2	0,7	1,2	11,2	0,4	366
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>418</b>	<b>8,09</b>	<b>13,9</b>	<b>53,73</b>	<b>365,48</b>	<b>19,19</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1516,5</b>	<b>44,3</b>	<b>42,38</b>	<b>236,08</b>	<b>1549,56</b>	<b>37,21</b>	
<b>1 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	155	5,5	5,5	30,8	194,2		88
Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,4	1,2	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>11,39</b>	<b>17,85</b>	<b>68,56</b>	<b>479,6</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	150/12,5/6	5	7,6	6,7	114,2	10,1	56/ 181
Грудка кури в соусе с томатом	60	17	20,4	2,6	261,3	2,4	тк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	130	7,6	4,7	39	228,6		186
Напиток яблочный	150	0,08	0	19,84	77	3	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>710,5</b>	<b>33,68</b>	<b>33,7</b>	<b>105,64</b>	<b>856,5</b>	<b>25,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за полдник</b>	<b>436</b>	<b>8,19</b>	<b>7,06</b>	<b>43,81</b>	<b>272,29</b>	<b>0,99</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1501,5</b>	<b>54,76</b>	<b>59,11</b>	<b>239,01</b>	<b>1703,39</b>	<b>37,69</b>	
<b>1 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	155	5	6,3	26,5	182,3		84
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1

<b>Итого завтрак:</b>	<b>366</b>	<b>8,15</b>	<b>15,7</b>	<b>53,83</b>	<b>388,78</b>	<b>0,02</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,8	5	11,03	102,8	5,03	71
Жаркое по -домашнему	130	9,2	21,7	12,3	284,5	5,02	153
Напиток из шиповника	150	0,51	0	15,8	35,15	75	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>17,51</b>	<b>27,7</b>	<b>76,63</b>	<b>597,85</b>	<b>95,05</b>	
<b>Полдник</b>							
Блины с повидлом	130/15	7	5	58	302,6	0,09	265
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>431</b>	<b>9,59</b>	<b>8,2</b>	<b>78,43</b>	<b>418,08</b>	<b>0,81</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1487</b>	<b>36,75</b>	<b>52,1</b>	<b>229,89</b>	<b>1499,71</b>	<b>105,88</b>	
<b>1 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	155	5,6	6,1	26,7	184,4	0	91
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>8,75</b>	<b>15,5</b>	<b>54,03</b>	<b>390,88</b>	<b>0,02</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	150/12,5/6	4,8	7,8	6,8	116,3	6,2	27/ 181
Куриная котлета	60	9,4	10,7	6,4	159,5	0,4	178
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	130	3,4	4,4	34,9	195		191
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,3	1,5	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>740,5</b>	<b>22,32</b>	<b>25,2</b>	<b>108,92</b>	<b>753,9</b>	<b>18,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога с повидлом	130/15	23,8	4,6	51,7	342,8	0,3	129
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>431</b>	<b>26,39</b>	<b>7,8</b>	<b>72,13</b>	<b>458,28</b>	<b>1,02</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1536,5</b>	<b>58,96</b>	<b>49</b>	<b>256,08</b>	<b>1698,06</b>	<b>29,84</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	155	3,9	5	24,7	158,9	0,7	98
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48		263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	35	6,2	3,03	44,8	267		
<b>Итого завтрак:</b>	<b>406</b>	<b>3,99</b>	<b>5</b>	<b>33,73</b>	<b>195,38</b>	<b>0,7</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский крупой	150/12,5/6	6,4	9,5	4,2	128,3	6	134/181
Голубцы ленивые	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	гтк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре	130	2,8	5,3	20,2	139	15,7	206
Напиток яблочный	150	0,08	0	19,84	77	3	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>710,5</b>	<b>18,18</b>	<b>33,1</b>	<b>81,44</b>	<b>696,1</b>	<b>56</b>	
<b>Полдник</b>							

Макароны с сыром	150	9,3	10,05	22,7	218,03	0,2	263
Чай с сахаром	150/11	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>411</b>	<b>11,92</b>	<b>13,25</b>	<b>46,14</b>	<b>345,67</b>	<b>0,93</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1527,5</b>	<b>34,59</b>	<b>51,35</b>	<b>171,91</b>	<b>1281,15</b>	<b>59,63</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная молочная	155	5,6	8,2	37,4	246	0,7	91
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	35	6,2	3,03	44,8	267		
<b>Итого завтрак:</b>	<b>356</b>	<b>11,89</b>	<b>11,23</b>	<b>91,23</b>	<b>549,48</b>	<b>0,72</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	150/12,5	6,8	4,05	16,7	131,3	3,5	36/181
Митболы с сыром	60	11,4	15	6,6	187	2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	130	5	0,7	27	134,4		194
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,3	1,5	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>742,5</b>	<b>26,92</b>	<b>21,55</b>	<b>100,72</b>	<b>684,8</b>	<b>9,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>426</b>	<b>14,89</b>	<b>19,33</b>	<b>38,11</b>	<b>382,58</b>	<b>0,95</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1524,5</b>	<b>54,2</b>	<b>52,11</b>	<b>240,66</b>	<b>1660,86</b>	<b>13,37</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	155	5,5	5,5	30,8	194,2		88
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>8,65</b>	<b>14,9</b>	<b>58,13</b>	<b>400,68</b>	<b>0,02</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	150/12,5/6	5	7,6	6,7	114,2	10,1	56/ 181
Рубатки куриные	60	14	10,7	7	157	1,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	130	3,4	4,4	34,9	195		191
Напиток яблочный	150	0,08	0	19,84	77	3	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>740,5</b>	<b>26,78</b>	<b>25</b>	<b>108,34</b>	<b>741</b>	<b>25</b>	
<b>Полдник</b>							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за полдник</b>	<b>436</b>	<b>8,19</b>	<b>7,06</b>	<b>43,81</b>	<b>272,29</b>	<b>0,99</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1531,5</b>	<b>45,12</b>	<b>47,46</b>	<b>231,28</b>	<b>1508,97</b>	<b>36,01</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	155	5	6,3	26,5	182,3		84
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>366</b>	<b>8,15</b>	<b>15,7</b>	<b>53,83</b>	<b>388,78</b>	<b>0,02</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	

<b>Обед</b>							
Рассольник «Ленинградский»	150/12,5/6	5,5	9,2	19,6	122,3	4,5	33/ 181
Картофельные зразы с мясом	100	6	14,5	19,3	232	20,7	тгк
Овощи консервированные ( кукуруза,горошек зел.)	15/15	1	1	2,1	23,4	3	229
Напиток из шиповника	150	0,51	0	15,8	35,15	75	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>660,5</b>	<b>17,01</b>	<b>25,7</b>	<b>94,3</b>	<b>588,25</b>	<b>113,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	130/15	8,06	7,5	83	430,7	0,5	286
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>431</b>	<b>10,65</b>	<b>10,7</b>	<b>103,43</b>	<b>546,18</b>	<b>1,22</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1457,5</b>	<b>37,31</b>	<b>52,6</b>	<b>272,56</b>	<b>1618,21</b>	<b>124,44</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	155	6	6,2	26,4	184,63	0	86
Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,4	1,2	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>11,89</b>	<b>18,55</b>	<b>64,16</b>	<b>470,03</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	150/12,5/6	4,8	7,8	6,8	116,3	6,2	27/ 181
Шницель по-капитански	60	11	9,2	7	137	0,6	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	130	5	0,7	27	134,4		194
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,3	1,5	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>740,5</b>	<b>25,52</b>	<b>20</b>	<b>101,62</b>	<b>670,8</b>	<b>19</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожно-пшениная со сгущ.молоком	130/15	12,4	10,5	36,5	285,3	0,2	тгк
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>431</b>	<b>14,99</b>	<b>13,7</b>	<b>56,93</b>	<b>400,78</b>	<b>0,92</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1526,5</b>	<b>53,9</b>	<b>52,75</b>	<b>243,71</b>	<b>1636,61</b>	<b>31,12</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная из «Геркулеса»	155	4,8	6,7	19,3	157		93
Чай с сахаром	150/11	0,09	0	9,03	36,48	0,02	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	35	6,2	3,03	44,8	267		
<b>Итого завтрак:</b>	<b>406</b>	<b>11,09</b>	<b>9,73</b>	<b>73,13</b>	<b>460,48</b>	<b>0,02</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский крупой	150/12,5/6	6,4	9,5	4,2	128,3	6	134/181
Голубцы ленивые	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре	130	2,8	5,3	20,2	139	15,7	206
Напиток яблочный	150	0,08	0	19,84	77	3	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>722,5</b>	<b>18,18</b>	<b>33,1</b>	<b>81,44</b>	<b>696,1</b>	<b>56</b>	
<b>Полдник</b>							
Сдоба	100	7,76	4,72	52,3	282		449
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,3	63		227
Чай с сахаром	150/11	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263

Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>401</b>	<b>15,46</b>	<b>12,52</b>	<b>76,04</b>	<b>472,64</b>	<b>0,73</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1529,5</b>	<b>45,23</b>	<b>55,35</b>	<b>241,21</b>	<b>1673,22</b>	<b>58,75</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>46,51</b>	<b>51,42</b>	<b>236,24</b>	<b>1582,97</b>	<b>53,39</b>	
завтрак		9,5	13,3	63,0	419,9	0,4	
обед		23,1	26,5	96,2	699,4	43,6	
полдник		12,8	11,4	61,3	393,4	2,8	

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОУ

*М.И.Иванова*  
*руководитель ОУ*  
*Иванова М.И.*  
"12" 08 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

*В.И.Суровцева*

"05" 08 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
МБДОУ Тотемский детский сад «Сказка»**

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»

Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания, 2004г.

"Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях",

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016г.,

"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций  
и детских оздоровительных учреждений", Уральский региональный центр питания, 2013г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	30	5,2	2,7	38,4	229	0	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>11,4</b>	<b>10</b>	<b>84,74</b>	<b>504,84</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Биточек по-школьному	70	11,4	15,6	10,03	246,09	1,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>812,5</b>	<b>30,06</b>	<b>23,6</b>	<b>120,82</b>	<b>836,76</b>	<b>10,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Картофельники с овощами	80	2,8	9,04	17,02	159	18	тгк
Соус томатный	15	0,2	0,7	1,2	11,2	0,4	366
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>450</b>	<b>8,12</b>	<b>13,9</b>	<b>56,74</b>	<b>377,64</b>	<b>19,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1712,5</b>	<b>50,08</b>	<b>47,5</b>	<b>272,9</b>	<b>1763,24</b>	<b>31,73</b>	
<b>1 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,6	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>14,13</b>	<b>20,63</b>	<b>84,95</b>	<b>580,92</b>	<b>1,6</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Грудка кури в соусе с томатом	70	19,7	23,8	3,08	304,9	2,8	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		186
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>780,5</b>	<b>38,5</b>	<b>39,3</b>	<b>120,98</b>	<b>987,1</b>	<b>31,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за полдник</b>	<b>485</b>	<b>8,22</b>	<b>7,06</b>	<b>46,82</b>	<b>284,45</b>	<b>1</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1720,5</b>	<b>62,35</b>	<b>67,49</b>	<b>273,75</b>	<b>1947,47</b>	<b>44,4</b>	
<b>1 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>9,78</b>	<b>17,7</b>	<b>65,39</b>	<b>459,74</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 завтрак</b>							



Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	6,6	14,7	137	6,7	71
Жаркое по-домашнему	150	10,6	25	14,2	328,3	5,8	153
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>20,28</b>	<b>32,6</b>	<b>87,41</b>	<b>687,57</b>	<b>122,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Блины с повидлом	150/20	8	5,7	66,8	349,2	0,1	265
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>10,62</b>	<b>8,9</b>	<b>90,24</b>	<b>476,84</b>	<b>0,83</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1815</b>	<b>42,18</b>	<b>59,7</b>	<b>264,04</b>	<b>1719,15</b>	<b>133,36</b>	
<b>1 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>10,58</b>	<b>17,47</b>	<b>65,64</b>	<b>462,64</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/181
Куриная котлета	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	178
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>810,5</b>	<b>25,28</b>	<b>29,33</b>	<b>124,7</b>	<b>866,18</b>	<b>21,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога с повидлом	150/20	27,5	5,3	59,6	395,6	0,4	129
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>485</b>	<b>30,12</b>	<b>8,5</b>	<b>83,04</b>	<b>523,24</b>	<b>1,13</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1750,5</b>	<b>67,48</b>	<b>55,8</b>	<b>294,38</b>	<b>1947,06</b>	<b>32,56</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	205	5,2	6,6	32,7	210,2		98
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	30	5,2	2,7	38,4	229	0	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>10,52</b>	<b>9,3</b>	<b>83,14</b>	<b>487,84</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Голубцы ленивые	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>780,5</b>	<b>19,6</b>	<b>35,9</b>	<b>92,4</b>	<b>770,5</b>	<b>61,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Макароны с сыром	150	9,3	10,05	22,7	218,03	0,2	220

Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>465</b>	<b>11,92</b>	<b>13,25</b>	<b>46,14</b>	<b>345,67</b>	<b>0,93</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1695,5</b>	<b>42,54</b>	<b>58,45</b>	<b>232,28</b>	<b>1648,01</b>	<b>64,36</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная молочная	205	7,4	10,8	49,5	326	0,9	91
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	30	5,2	2,7	38,4	229	0	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>12,72</b>	<b>13,5</b>	<b>99,94</b>	<b>603,64</b>	<b>0,93</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Митболы с сыром	70	13,3	17,5	7,7	218,4	2,5	тк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>812,5</b>	<b>31,96</b>	<b>25,5</b>	<b>118,49</b>	<b>809,07</b>	<b>11,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>462</b>	<b>14,92</b>	<b>19,33</b>	<b>41,12</b>	<b>394,74</b>	<b>0,96</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1724,5</b>	<b>60,1</b>	<b>58,33</b>	<b>270,15</b>	<b>1851,45</b>	<b>15,69</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	*257		88
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>10,48</b>	<b>16,7</b>	<b>71,04</b>	<b>475,64</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Рубатки куриные	70	16	12,5	8	183	1,4	тк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>810,5</b>	<b>30</b>	<b>28,98</b>	<b>123,6</b>	<b>848,8</b>	<b>31,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
<b>Итого за полдник</b>	<b>485</b>	<b>8,22</b>	<b>7,06</b>	<b>46,82</b>	<b>284,45</b>	<b>1</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1750,5</b>	<b>50,2</b>	<b>53,24</b>	<b>262,46</b>	<b>1703,89</b>	<b>42,13</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>9,78</b>	<b>17,7</b>	<b>65,39</b>	<b>459,74</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 завтрак</b>							

Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Рассольник «Ленинградский»	200/12,5/8	7,3	12,3	26,1	163	6,03	33/ 181
Картофельные зразы с мясом	100	6	14,5	19,3	232	20,7	тгк
Овощи консервированные (кукуруза, горошек зел.	25/25	1,6	1,8	3,6	39	5	229
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>710,5</b>	<b>19,58</b>	<b>29,6</b>	<b>107,51</b>	<b>656,27</b>	<b>141,73</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	150/20	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>485</b>	<b>11,92</b>	<b>11,9</b>	<b>119,04</b>	<b>624,64</b>	<b>1,33</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1650,5</b>	<b>42,78</b>	<b>59,7</b>	<b>312,94</b>	<b>1835,65</b>	<b>153,09</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	205	8	8,2	35	244,2	0	86
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,6	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>14,83</b>	<b>21,53</b>	<b>79,25</b>	<b>568,12</b>	<b>1,6</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Шницель по-капитански	70	13	10,7	8,5	160	0,7	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>810,5</b>	<b>29,16</b>	<b>23,3</b>	<b>116,58</b>	<b>770,17</b>	<b>21,6</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущ.молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>485</b>	<b>17,02</b>	<b>15,5</b>	<b>67,04</b>	<b>465,44</b>	<b>0,93</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1750,5</b>	<b>62,51</b>	<b>60,83</b>	<b>283,87</b>	<b>1898,73</b>	<b>34,13</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,3	9	25,5	207,6		93
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	30	5,2	2,7	38,4	229	0	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>11,62</b>	<b>11,7</b>	<b>75,94</b>	<b>485,24</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Голубцы ленивые	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>792,5</b>	<b>19,6</b>	<b>35,9</b>	<b>92,4</b>	<b>770,5</b>	<b>61,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Сдоба	100	7,76	4,72	52,3	282		449

Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,3	63		227
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
<b>Итого за полдник</b>	<b>455</b>	<b>15,46</b>	<b>12,52</b>	<b>76,04</b>	<b>472,64</b>	<b>0,73</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1697,5</b>	<b>47,18</b>	<b>60,12</b>	<b>254,98</b>	<b>1772,38</b>	<b>64,16</b>	

<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>52,74</b>	<b>58,12</b>	<b>272,18</b>	<b>1808,70</b>	<b>61,56</b>	
завтрак		<b>0,00</b>	15,6	77,5	508,8	0,4	
обед		<b>5,27</b>	30,4	110,5	800,3	51,5	
полдник		<b>6,21</b>	11,8	67,3	425,0	2,8	