Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 13 «Весна» г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район г. Новокубанск Краснодарского края, ул. Халтурина,40

УТВЕРЖДАЮ 3авелующи ИДЭБУ № 13 И.А. Чавычалова 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энерг.	Вита-	№ pe-
Прием пищи			Белки,	Жиры	Угле- воды,	цен- ность, ккал	мин С,	цеп-
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Макароны отварные с овощами	150	1,00	4,50	4,25	61,00	3,50	50
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	396
	Батон йодированный , сливочное масло	30/5	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	ИТОГО:		10,29	12,27	48,87	356,49	3,92	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	ИТОГО:		0,75	0	17,55	70,50	3,00	
Обед:	Овощи свежие (квашеные) в ассортименте	60	0,36	0,05	1,17	6,30	4,50	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/9	1,38	3,87	6,72	67,12	14,62	67
	Плов из говядины	170	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	258
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		14,71	7,5	64,4	385,62	39,64	
Полдник:	Биточек рыбный	70	3,85	4,06	13,40	105,92	0,72	94
	Икра свекольная, зеленый горошек	40/60	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО:		5,03	4,19	27,68	169,62	0,74	
пеш э	ВСЕГО за 1 день:		30,78	23,96	158,50	982,23	47,30	
ДЕНЬ 2 Завтрак:	Суп молочный с пшеном	180	4,10	4,45	21,93	144,00	1,52	179
завтрак.	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,02	372
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		7,6	10,61	56,9	302,29	1,54	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
Обед:	Овощи свежие (квашеные) в	60	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	

	ассортименте							
	Суп картофельный с бобовыми	250	1,94	2,08	8,92	62,24	4,85	200/115
	Котлеты рубленые из							
		70	8,28	11,84	6,75	166 92	0,26	307
	птицы, запеченные с соусом молочным	70	0,20	11,04	0,73	166,83	0,20	307
	-	150	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	336
	Капуста тушеная Компот из смеси	130	2,07	3,24	9,43	73,10	17,10	330
		180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	сухофруктов							
	Хлеб ржаной,	38/30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	пшеничный		1.4.40	17.52	(1.02	461.02	27.57	
	ИТОГО:		14,49	17,53	61,03	461,92	27,57	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоком, со сгущенным	100/20	12,50	8,80	20,69	193,00	0,27	236
	молоком							
	Кефир, кондитерские	180/50	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	изделия	100/30				· ·	, i	101
	ИТОГО:		16,85	12,55	26,99	269	0,72	
	ВСЕГО за 2 день:		39,14	40,89	149,82	1055,21	34,83	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Омлет с мукой	80	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
Эавтрак.	(«Драчена»)	00	0,40	0,03	1,50	7,00	3,00	
	Кофейный напиток с	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	молоком			, i	•	· ·	, i	392
	Батон йодированный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное	_	0.04	2 (2	0.07	22.05	0.00	41
	(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	8	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		7,52	11,62	20,87	219,01	5,37	
2 завтрак:	Кефир (ряженка), яблоко	180/75	4,35	3,75	6,00	74,97	1,05	401
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,00	74,97	1,05	
Обед:	Щи со свежей капустой	250	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	81
- C C C A .	Шницель из говядины,							
	каша гречневая	70/150	4,11	10,53	21,72	238,18	19,55	298/355
	Кисель из сухофрукты	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:	40	11,42	14,74	72,11	507,4	26,74	
	Котлета рыбная	70	3,85	4,06	13,40	105,92	0,72	94
Полдник:	Икра овощная	60/60	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Напиток	00/00	0,04	0,01	0,77	20,00	0,02	372
				2 00		70,00	0.00	
		180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	витаминизированный					·		
	витаминизированный Хлеб пшеничный	180 30	5,88	3,49	34,85	194,60	0,14	395 477
	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО:		5,88 8,66	3,49 5,76	34,85 74,77	194,60 385,6	0,14 3,75	
	витаминизированный Хлеб пшеничный		5,88	3,49	34,85	194,60	0,14	
	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО:		5,88 8,66	3,49 5,76	34,85 74,77	194,60 385,6	0,14 3,75	
ДЕНЬ 4	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день:	30	5,88 8,66 31,95	3,49 5,76 35,87	34,85 74,77 173,75	194,60 385,6 1186,98	0,14 3,75 36,91	477
ДЕНЬ 4 Завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой	30	5,88 8,66 31,95	3,49 5,76 35,87	34,85 74,77 173,75	194,60 385,6 1186,98	0,14 3,75 36,91	477 177
• •	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром	30	5,88 8,66 31,95	3,49 5,76 35,87	34,85 74,77 173,75	194,60 385,6 1186,98	0,14 3,75 36,91	477
	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой	30 180 180	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02	477 177
	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный	30	5,88 8,66 31,95	3,49 5,76 35,87	34,85 74,77 173,75	194,60 385,6 1186,98	0,14 3,75 36,91	477 177
	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное	30 180 180 30	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00	177 392
• •	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями)	30 180 180	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00	477 177
	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО:	30 180 180 30 5	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00	477 177 392
	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями)	30 180 180 30	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00	477 177 392
Завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО:	30 180 180 30 5	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,92	177 392 41
Завтрак: 2 завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Сок яблочный	30 180 180 30 5 180	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10 0,20 0,20 0,20	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65 0,20 0,20	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00 4,90 4,90	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58 22,00 22,00	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,92 5,00 5,00	177 392 41 368
Завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Сок яблочный ИТОГО:	30 180 180 30 5	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10 0,20	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65 0,20	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00 4,90	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58 22,00	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,92 5,00	177 392 41
Завтрак: 2 завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Сок яблочный ИТОГО: Овощи по сезону (нарезка)	30 180 180 30 5 180	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10 0,20 0,20 0,20	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65 0,20 0,20	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00 4,90 4,90	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58 22,00 22,00	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,92 5,00 5,00	177 392 41 368
Завтрак: 2 завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Сок яблочный ИТОГО: Овощи по сезону (нарезка) Суп харчо	30 180 180 30 5 180 60 250	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10 0,20 0,20 1,19 1,62	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65 0,20 0,20 2,08 4,05	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00 4,90 4,90 2,50 11,37	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58 22,00 22,00 33,44 83,21	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,00 0,92 5,00 4,40 4,73	477 177 392 41 368 10
Завтрак: 2 завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Сок яблочный ИТОГО: Овощи по сезону (нарезка) Суп харчо Жаркое по домашнему	30 180 180 30 5 180 60 250 160	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10 0,20 0,20 0,20 1,19 1,62 9,32	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65 0,20 0,20 2,08 4,05 7,07	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00 4,90 4,90 2,50 11,37 9,64	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58 22,00 22,00 33,44 83,21 139,00	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,92 5,00 5,00 4,40 4,73 0,09	477 177 392 41 368 10 4 281
Завтрак: 2 завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Сок яблочный ИТОГО: Овощи по сезону (нарезка) Суп харчо Жаркое по домашнему Компот из яблок	30 180 180 30 5 180 60 250 160 180	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10 0,20 0,20 0,20 1,19 1,62 9,32 0,11	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65 0,20 0,20 2,08 4,05 7,07 0,05	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00 4,90 4,90 2,50 11,37 9,64 20,46	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58 22,00 22,00 33,44 83,21 139,00 82,65	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,92 5,00 5,00 4,40 4,73 0,09 0,92	477 177 392 41 368 10 4
Завтрак: 2 завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Сок яблочный ИТОГО: Овощи по сезону (нарезка) Суп харчо Жаркое по домашнему Компот из яблок Хлеб ржаной	30 180 180 30 5 180 60 250 160	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10 0,20 0,20 1,19 1,62 9,32 0,11 1,47	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65 0,20 0,20 2,08 4,05 7,07 0,05 0,30	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00 4,90 4,90 2,50 11,37 9,64 20,46 13,80	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58 22,00 22,00 33,44 83,21 139,00 82,65 66,00	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,92 5,00 5,00 4,40 4,73 0,09 0,92 0,00	477 177 392 41 368 10 4 281
Завтрак: 2 завтрак:	витаминизированный Хлеб пшеничный ИТОГО: ВСЕГО за 3 день: Суп молочный с крупой Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Сок яблочный ИТОГО: Овощи по сезону (нарезка) Суп харчо Жаркое по домашнему Компот из яблок	30 180 180 30 5 180 60 250 160 180	5,88 8,66 31,95 6,92 0,04 1,14 0,04 8,10 0,20 0,20 0,20 1,19 1,62 9,32 0,11	3,49 5,76 35,87 7,52 0,01 0,12 3,63 7,65 0,20 0,20 2,08 4,05 7,07 0,05	34,85 74,77 173,75 29,72 6,99 7,29 0,07 44,00 4,90 4,90 2,50 11,37 9,64 20,46	194,60 385,6 1186,98 213,88 28,00 35,70 33,05 277,58 22,00 22,00 33,44 83,21 139,00 82,65	0,14 3,75 36,91 0,90 0,02 0,00 0,00 0,92 5,00 5,00 4,40 4,73 0,09 0,92	477 177 392 41 368 10 4 281

	Кефир, яблоко	180/80	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	ИТОГО:		7,15	4,40	37,30	328,80	1,83	
прии с	ВСЕГО за 4 день:		32,88	26,40	171,07	1162,78	33,84	
ДЕНЬ 5	V	50	0.50	1.06	0.60	20.40	£ 40	81
Завтрак:	Колбаса отварная	50 150	0,56 5,49	1,96 11,40	0,60 4,55	30,40 142,80	5,40 0,60	219
	Капуста тушенная Кофейный напиток со	150	3,49	11,40	4,55	142,80	0,60	219
	сгущенным молоком	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	(порциями)	3			·	,		72
	ИТОГО: Фрукты свежие (по		8,39	14,97	19,43	254,90	6,06	
2 завтрак:	сезону)	80	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	Кефир (ряженка)	180	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		4,55	3,95	10,9	97	6,05	
Обед:	Овощи по сезону	60	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	10
	(нарезка)			- 0,02	1,00	7,00		
	Суп картофельный с гренками	250	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	82
	Тефтеля мясная в	70/60	0.22	7.07	0.64	120.00	0.00	202
	сметанном соусе	70/60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	282
	Картофельное пюре	150	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	344
	Компот из сухофрукты	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		15,68	13,51	65,19	443,82	22,60	
Полдник:	Ленивые вареники со	90/12	1,76	4,03	25,48	145,00	20,70	181
	сметаной Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Кондитерские изделия	50	0,76	0,08	4,86	23,80	0,00	371
	ИТОГО:	50	5,67	6,83	43,30	257,80	21,90	
	ВСЕГО за 5 день:		34,29	39,26	138,82	1053,52	56,61	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Морковь тушенная с	200	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
Эавтрак.	рисом и изюмом					·		
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	(порциями)	,				·	-	72
	ИТОГО:		11,88	3,74	18,15	154,70	5,26	
2 завтрак:	Кефир (ряженка)	180	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		4,55	3,95	11,2	98,00	5,45	
Обед:	Рассольник домашний	250	0,56	1,96	0,60	30,40	5,40	81
	Голубцы ленивые соусом сметанным и томатом	170/35	8,95	6,79	9,26	133,51	0,09	282/ 367
	Компот из яблок	180	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	372
	Хлеб ржаной	38	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:	30	16,98	14,67	74,52	508,71	15,42	
П	Оладьи со сгущенным	100						1120
Полдник:	молоком	100	3,90	1,50	28,90	153,12	0,02	1120
	Сок яблочный, яблоко	180/70	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
	ИТОГО:		8,48	5,58	36,48	238,12	2,07	
	ВСЕГО за 6 день:		41,89	27,94	140,35	999,53	28,20	
ДЕНЬ 7	- C							
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	180/5	15,04	12,62	15,56	236,50	0,15	230
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	-/-
	Масло сливочное		•				•	4.1
		5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	(порциями)							
	Сыр (порциями)	8	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
2 завтрак:		8	1,16 17,42 0,20	1,48 17,86 0,20	0,00 29,91 4,90	18,00 351,25 22,00	0,04 0,21 5,00	368

	ИТОГО:		4,55	3,95	11,2	98,00	5,45	
Обед:	Овощи по сезону	60	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
Оосд.	(нарезка)			·	·		·	20.4
	Суп с вермишелью	250	5,57	4,55	14,09	113,14	5,89	204
	Фрикадельки мясные из птицы	70	8,11	8,19	7,45	136,25	0,43	228/356
	Рагу овощное	150	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	344
	Компот из сухофруктов	180	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		19,24	17,26	72,04	514,49	22,89	
	Пудинг из творога с	100/25	5 50	4.11	22.12	101.74	0.50	199/
Полдник:	рисом со сгущенным	100/25	5,50	4,11	33,12	191,74	0,53	384
	молоком Молоко кипяченное							
	Молоко кипяченное	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Яблоко	80	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		7,84	6,11	43,75	261,74	1,51	
	ВСЕГО за 7 день:		49,05	45,18	156,90	1225,48	30,06	
ДЕНЬ 8 Завтрак:	Каша янтарная	180	0,80	3,60	3,40	48,80	2,80	50
эавтрак.	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный,							372
	сливочное масло	30/5	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	ИТОГО:		8,09	14,81	21,21	251,40	2,92	
2 завтрак:	Ряженка (кефир)	180	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
Обед:	Овощная нарезка по	60	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Сезону			•		·	· ·	90
	Борщ вегетарианский Рыба тушенная с	250	1,57	2,05	10,29	65,88	5,94	80
	овощами	80	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Картофельное пюре	150	2,35	4,60	12,33	101,00	6,73	54
	Кисель из яблок	180	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	379
	сушеных	100	0,17	0,01	20,43	100,03	0,11	319
	Хлеб ржаной,	38/30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	пшеничный			·		,	· ·	
	ИТОГО:		16,83	15,26	75,42	508,70	17,89	
Полдник:	Яйцо отварное	40	0,28	0,28	21,73	91,00	2,97	385
полдник.	Икра кабачковая	60	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	82
	Чай с сахаром	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	
	ИТОГО:		8,66	4,76	53,61	295,00	5,02	
	ВСЕГО за 8 день:		37,93	38,58	156,54	1131,10	26,28	
ДЕНЬ 9	G W							
Завтрак:	Суп молочный с	180	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	93
	макаронными изделиями Какао с молоком	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,02	392
	Масло сливочное							
	(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		5,53	7,67	28,48	205,65	0,70	
	Сок яблочный	180	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		4,59	3,99	12,18	102,40	6,45	
Обед:	Овощная нарезка по	60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60	10
	сезону Суп картофельный с с							1
	клецками	250	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06	83
	Котлета рубленая из		0.00		7 0 -	100.00	6.22	200
	говядины	70	9,08	6,95	5,85	122,00	0,32	308
	товидины			1	20.50	101.70	0.00	313
	Каша вязкая	150	3,19	2,96	20,59	121,70	0,00	313
		150 180 30	3,19 0,75 2,28	2,96 0 0,24	20,59 17,55	70,50 71,40	3,00	313

	Хлеб ржаной	38	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		23,34	17,30	87,24	598,96	17,98	
Полдник:	Запеканка творожная с яблочным соусом	100/50	7,18	3,86	22,62	154,41	0,00	1098
	Чай с сахаром, кондитерское изделие	180/50	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	ИТОГО:		9,52	5,86	33,25	224,41	0,98	
	ВСЕГО за 9 день:		42,98	34,82	161,15	1131,42	26,11	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180/3,8	6,92	7,52	29,72	213,88	0,90	177
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,27	0,06	29,75	0,00	41
	Сыр (порциями)	8	0,93	1,18	0,00	14,40	0,03	42
	ИТОГО:		9,97	7,01	23,66	198,45	4,33	
	Кефир	160	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		4,61	4,01	12,37	103,60	7,55	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,32	0,04	1,04	5,60	4,00	
	Свекольник со сметаной	250/10	2,08	4,52	10,40	90,63	13,51	59
	Фрикаделька мясная в томатном соусе	70/60	11,60	8,94	13,07	179,00	0,00	279
	Картофельное пюре	150	2,2	0,44	17,38	82,5	15,95	692
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		18,00	14,26	76,52	508,48	33,76	
Полдник:	Блины со сгущенным молоком	90/25	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	94
	Молоко кипяченное	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Яблоко	80	0,32	0,04	1,04	5,60	4,00	
	ИТОГО:		8,64	6,95	34,18	234,80	1,88	
<u> </u>	ВСЕГО за 10 день:		41,22	32,23	146,73	1045,33	47,52	_

Инженер-технолог

Eperl,

А.П.Еронина

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак — 18-20% II завтрак — 4-5 % Обед — 33-35,5 % Уплотненный полдник — 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

Пон]	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин С,		
День	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	ценность, ккал	МΓ	
1	30,78	23,96	158,50	982,23	47,30	
2	39,14	40,89	149,82	1055,21	34,83	
3	31,95	35,87	173,75	1186,98	36,91	
4	32,88	26,40	171,07	1162,78	33,84	
5	34,29	39,26	138,82	1053,52	56,61	
6	41,89	27,94	140,35	999,53	28,20	
7	49,05	45,18	156,90	1225,48	30,06	
8	37,93	38,58	156,54	1131,10	26,28	
9	42,98	34,82	161,15	1131,42	26,11	
10	41,22	32,23	146,73	1045,33	47,52	
СРЕДНЕЕ	38,21	34,51	155,36	1097,36	36,77	