

Согласовано

Начальник территориального отдела

Управления Федеральной службы по

надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека по

Ставропольскому краю в г. Невинномысск

И.М. Устинова



Утверждаю

Заведующий ГКДОУ «Детский сад № 34

«Золотой Петушок»

Н.И. Горшкова

Приказ № 33-од от 31.05.2023г

« 2 1 2 0 2 4 » г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД С 01 ОКТЯБРЯ ПО 31 МАЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО ДОШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ДЕТСКИЙ САД № 34 «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»

Организация: Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 34 "Золотой петушок"
 Название меню: Двухнедельное меню на зимний период. Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Срок действия меню: 01.10. - 31.05.

код блюда	Название блюда		Массы		Жиры г	Углевы г	Энерг ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг р	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	г	г	г	г																		
	Понедельник, 1 неделя																					
	Завтрак																					
54-13	10	2,3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0				
177	190	7,4	7	210,8	0,08	0,21	34,9	0,06	0,87	64,77	235,5	182,8	24,95	153,8	0,42	15,05	2,98	39,43				
253 (3)	180	4,8	3,8	105,4	0,05	0,2	21,42	0	0,84	61,79	219	173,2	26,39	137,1	0,5	14,58	2,85	32,4				
Пром.	15	1,1	0,1	7,4	0,02	0	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	9,75	0,17	0,48	0,9	2,18				
	395	15,6	13,9	50	387,2	0,15	82,32	0,16	1,78	282,4	477,2	447	56,94	350,7	1,19	30,11	8,18	74,01				
	Итого за Завтрак																					
	Второй завтрак																					
Пром.	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0				
	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0				
	Итого за Второй завтрак																					
	Обед																					
21	60	0,9	0	1,4	9,6	0,01	0	0	14,4	446,4	144	23,04	7,68	14,88	0,29	0	0,29	3,36				
54-2с	200	1,8	5	10,1	92,3	0,03	139,5	0	6,72	107,1	264,2	82,86	19,28	42,57	0,87	17,18	0,39	22,4				
54-11	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79				
668	80	12,9	12	11,6	205,9	0,07	25,13	0,04	0,58	121,5	164,9	32,62	17,17	115,9	1,06	4,55	2,82	84,42				
1020	200	0,2	0	12,6	51,4	0	7,33	0	0,01	0,05	0,17	24,29	1,03	2,11	0,05	0	0	0				
Пром.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0				
Пром.	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9				
	760	23,7	23,1	82	630,9	0,34	195,7	0,13	31,91	1242	1339	223,8	99,69	351,9	5,47	50,83	20,93	155,9				
	Итого за Обед																					
	Полдник																					
54-15	150	3,8	10,8	19,9	192,6	0,04	51,76	0	10,34	190,5	542,8	53,92	41,82	81,9	2,31	28,72	1,04	30,87				
511	80/5	11,9	11,9	7,2	182,9	0,08	23,4	0,28	0,78	64,07	281,5	33,69	38,89	167,9	0,94	103,6	12,67	485				
54-2г	180/6	0,1	0	5,7	23,5	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	0	0	0				
Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
	440	18,1	22,9	47,6	469,3	0,15	75,3	0,28	11,14	404,6	861,6	151,1	86,63	272,6	3,92	133,3	15,51	520,2				
	Итого за Полдник																					
	Ужин																					
54-4г	190/4	1,4	1,1	8,1	47,7	0,01	6,41	0	0,27	18,4	67,5	96,24	7,6	40,6	0,4	4,28	0,84	9,5				
1312	55	4,1	3,7	34,1	186	0,1	12,49	0,12	0,04	5,46	64,29	10,05	6,35	36,61	0,66	1,26	2,8	9,14				
	245	5,5	4,8	42,2	233,7	0,11	18,9	0,12	0,31	23,86	131,8	106,3	13,95	77,21	1,06	5,54	3,64	18,64				
	Итого за Ужин																					

	Итого за день	2040	63,9	64,9	242	1808	0,77	1,04	372,2	0,69	49,14	1964	3050	942,2	265,2	1066	14,44	219,7	48,26	768,7
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
467	Пудинг из творога	150	28,8	9,8	16,8	270,4	0,06	0,32	52,17	0,23	0,27	52,24	153,3	203,8	30,04	283,1	0,79	14,1	37,67	50,74
54-2г	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0
Пром.	молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
	Итого за Завтрак	380	31,1	12,4	39,9	394,7	0,08	0,43	66,42	0,23	0,59	91,6	273,3	359,8	42,15	352,4	1,22	16,2	38,57	61,24
	Второй завтрак																			
855	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	0,20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	0,20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
	Обед																			
54-12	Икра морковная	60	1,5	4,3	7,2	73,6	0,03	0,03	560,2	0	3,23	67,65	184,2	17,61	22,99	37,46	0,65	10,59	0,18	28,1
186	Щи из свежей капусты с кар	180	1,5	3,6	6,2	63,1	0,04	0,04	124,5	0,05	8,69	9,18	226,4	28,94	13,89	34,19	0,48	3,64	0,25	18,62
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
668	Котлеты (биточки) рубленн	80	12,9	12	11,6	205,9	0,07	0,11	25,13	0,04	0,58	121,5	164,9	32,62	17,17	115,9	1,06	4,55	2,82	84,42
54-3сс	Соус красный основной	25	0,4	0,5	2,5	16,1	0	0	38,03	0,01	0,61	3,14	34,9	9,88	3,13	5,89	0,13	0,48	0,11	1,98
1020	Компот из смеси сухофрук	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,86	0,93	1,89	0,04	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	730	25,6	25,9	93,2	708,4	0,28	0,24	772,8	0,19	13,12	663,9	768,8	233	84,55	304,3	4,68	40,67	15,44	147,9
	Полдник																			
54-1з	Сыр твердых сортов в наре	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
177	Каша из круп жидкая (рис)	200	6,9	7,3	32,1	221,9	0,07	0,23	36,73	0,07	0,92	70,29	240,2	189,2	34,83	179,3	0,44	16,27	7,23	50,74
249 (3	Какао на молоке	180	5,5	4,3	13,8	116,3	0,05	0,22	23,81	0	0,94	68,71	252,1	193,2	31,91	156,3	0,69	16,2	3,17	42,62
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Полдник	425	18,2	16,2	60,7	462,2	0,16	0,51	99,54	0,21	1,97	410,2	533,4	520,4	76,19	430,1	1,61	33,43	14,38	97,71
	Ужин																			
Пром.	Кефир 2.5%	150	4,4	3,8	6	75,2	0,06	0,26	33	0	1,05	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,01	0	0	0	0,6	21,3	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0
	Итого за Ужин	180	6,2	5,2	28,5	185	0,08	0,27	33	0	1,05	75,6	240,3	183,3	23,7	150	0,39	13,5	3	30
	Итого за день	1915	81,9	60,5	241,9	1839	0,66	1,49	981,8	0,63	36,73	1293	2372	1328	244,6	1259	12,3	107,8	71,99	352,9
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
438	Омлет натуральный	140	13,2	15,2	2,4	199,4	0,06	0,41	181,1	2,32	0,2	118,9	166,2	90,94	15,28	201,6	2,26	23,8	28,24	63,81
307	Пюре из свеклы	140	2	6,4	9,7	104,2	0,02	0,04	19,21	0,04	3,2	32,68	209,1	38,61	16,95	41,57	1,04	6,94	0,8	18,99

54-1гн	Чай с сахаром	180/6	0,3	0,1	8,3	35,2	0	0,01	0,54	0	0,07	1,19	37,28	60,67	6,89	12,92	1,31	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,8	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Завтрак	485	17,4	21,9	32,7	397,4	0,11	0,47	200,8	2,36	3,47	277,6	435,8	195,2	42,62	272,4	4,89	31,54	30,54	86,43	
	Второй завтрак																				
Пром.	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	67,2	0,02	0,04	50	0	6	6	152	5	12	15	0,2	0	0	0	
	Итого за Второй завтрак	100	0,3	0	16,5	67,2	0,02	0,04	50	0	6	6	152	5	12	15	0,2	0	0	0	
	Обед																				
54-27г	Морковь отварная долькам	30	0,4	1	2,1	18,8	0,01	0,02	396,5	0,02	0,65	5,39	54,66	26,57	10,81	16,04	0,2	1,64	0,04	18,03	
54-18г	Свекольник (со сметаной)	180	1,7	3,9	10	81,7	0,04	0,04	53,83	0	5,25	274,5	306	62,59	18,89	42,98	0,92	40,12	0,38	22,28	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	0,19	0,1	16,63	0,08	0	129,5	190,1	40,4	104,1	156,9	3,51	19,31	3,05	13,92	
152	Гуляш из отварной говядины	75/25	17,7	17,2	3	237,9	0,05	0,13	18,02	0,05	0,78	277,6	298,4	20,77	21,67	173	2,46	38,9	0,27	67,13	
1020	Компот из смеси сухофрукт	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,86	0,93	1,89	0,04	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0	
	Итого за Обед	670	30,4	28,2	74,3	672,5	0,38	0,33	491,5	0,15	6,69	992,1	971,8	189,7	179,9	469,8	9,08	99,97	19,19	121,4	
	Полдник																				
54-10г	Картофель отварной в молок	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,4	691,5	62,08	33,33	108,6	1,18	30,84	1,5	50,7	
517	Фрикадельки рыбные	75	9,7	1,4	5,9	75,6	0,06	0,09	14,46	0,24	0,58	65,85	228,7	41,54	29,77	141	0,67	81,17	9,73	374,9	
1029	Соус томатный	30	0,2	1,2	1	15,7	0	0	35,12	0,02	0,4	0,71	14,26	1,81	1,55	3,51	0,06	0,23	0,07	2,51	
180/6	Чай с сахаром	180/6	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05	23,7	0,59	0	4,64	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
	Итого за Полдник	495	18,9	8,7	66,2	419,6	0,28	0,24	58,06	0,26	11,91	552,4	1022	177,2	79,72	309,4	3,34	113,7	18,64	434,6	
	Ужин																				
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9	0,07	0,27	39,6	0	2,34	90	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36	
Пром.	Печенье	42	3,2	4,1	31,2	174,6	0,03	0,02	4,62	0	0	138,6	46,2	12,18	8,4	37,8	0,88	0	0	0	
	Итого за Ужин	222	8,4	8,6	39,8	270,5	0,1	0,29	44,22	0	2,34	228,6	309	228,2	33,6	199,8	1,06	16,2	3,6	36	
	Итого за день	1972	75,4	67,4	229,5	1827	0,89	1,37	844,6	2,77	30,41	2057	2891	795,3	347,9	1266	18,57	261,4	71,97	678,4	
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в наре:	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
177	Каша из круп жидкая Геркул	200	8,4	8,7	28,7	227,1	0,15	0,24	36,73	0,07	0,92	72,16	299	201,1	56	227	1,14	17,69	10,97	49,2	
253 (3	Кофейный напиток на молот	200	5,4	4,2	14,4	117,1	0,05	0,22	23,8	0	0,94	68,65	243,4	192,5	29,32	152,3	0,56	16,2	3,17	36	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	430	17,6	16,1	52,9	426,9	0,22	0,5	86,53	0,17	1,93	321,6	569,7	485,5	91,62	442,3	2,02	34,53	16,79	88,1	
	Второй завтрак																				
855	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16	

	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
Итого за Второй завтрак	200																		
Обед																			
209 Суп картофельный с мясным	180/2	8,9	6,2	12,1	139,5	0,09	0,1	101,7	0,06	6,38	26,92	480,6	15,89	26,38	115,9	1,69	7,78	0,98	56,24
317 Свекла тушеная в сметане и	150	2,4	5,5	12,6	109,7	0,03	0,05	6,33	0	6,25	47,24	352	55,02	28,36	66,28	1,76	10,4	0,93	35,55
№ 604 Бифштекс рубленый паров	70	17,8	16,1	0	216,4	0,04	0,12	0	0	0	344,6	276,1	11,32	19,71	167,5	2,42	47,34	0	64,26
1020 Компот из смеси сухофрукт	200	0,2	0	12,6	51,4	0	0	7,33	0	0,01	0,05	0,17	24,29	1,03	2,11	0,05	0	0	0
Пром. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,8	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Итого за Обед	675	34,5	28,6	66,3	661	0,28	0,32	115,3	0,06	12,64	848,5	1255	129	102,5	447,1	8,15	66,32	18,86	159,7
Полдник																			
54-1г Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	304,2	0,06	0,32	51,24	0,16	0,29	188,8	159,6	224,1	32,46	290,8	0,86	29,82	39,13	49,65
Пром. молоко стученное с сахаро	26	1,9	2,2	14,4	85,1	0,02	0,1	12,22	0	0,26	33,8	94,9	79,82	8,84	56,94	0,05	1,82	0,78	9,1
262 Чай с молоком	185/7	2,2	1,7	9,2	60,5	0,02	0,1	10,05	0	0,42	28,75	108,9	82,29	12,55	64,58	0,74	6,66	1,3	14,8
Итого за Полдник	361	33,8	14,6	45,9	449,8	0,1	0,52	73,51	0,16	0,97	251,3	363,3	386,2	53,85	412,3	1,65	38,3	41,21	73,55
Ужин																			
Пром. Кефир 2.5%	185	5,4	4,6	7,4	92,7	0,07	0,31	40,7	0	1,3	92,5	270,1	222	25,9	166,5	0,19	16,65	3,7	37
Пром. Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	0,02	0,01	2,2	0	0	66	22	5,8	4	18	0,42	0	0	0
Итого за Ужин	205	6,9	6,6	22,3	175,9	0,09	0,32	42,9	0	1,3	158,5	292,1	227,8	29,9	184,5	0,61	16,65	3,7	37
Итого за день	1871	93,6	66,7	207	1802	0,75	1,7	328,3	0,39	36,84	1632	3036	1261	295,9	1508	16,83	159,8	81,16	374,3

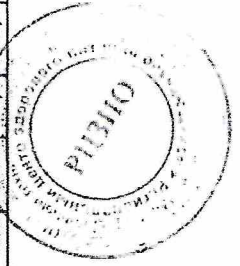
Пятница, 1 неделя																			
Завтрак																			
21 Капуста квашеная	60	0,9	0	1,4	9,6	0,01	0,01	0	0	14,4	446,4	144	23,04	7,68	14,88	0,29	0	0,29	3,36
54-1г Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-3г котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	0,07	0,08	15,65	0,25	0,13	170,4	240,8	32,29	33,03	150,9	0,71	109,5	11,07	452,9
54-3сс Соус красный основной	30	0,5	0,6	3	19,3	0,01	0	45,64	0,01	0,73	3,76	41,88	11,85	3,76	7,06	0,15	0,57	0,13	2,38
54-2г Чай с сахаром	180/6	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	0	0	0
Пром. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Итого за Завтрак	545	19,2	8,4	58,9	388,7	0,26	0,21	85,23	0,35	25,48	1007	1103	173,2	80,72	289,8	3,02	139,9	14,97	508
Второй завтрак																			
Пром. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	0,01	0	0	2	6	120	7	4	7	1,4	0	0	0
Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,01	0,01	0	0	2	6	120	7	4	7	1,4	0	0	0
Обед																			
54-28г Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,5	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08
213,1 Суп с клёцками	180	2,8	3,5	15,6	104,9	0,06	0,05	105	0,15	3,31	404,9	212,6	16,37	13,15	44,79	0,66	57,4	2,02	22,51
163 Плов из отварной говядины	43/13	21,7	19,3	27,2	369,8	0,08	0,15	205,7	0	1,03	312,1	376,2	22,67	44,62	242,2	3,1	43,95	4,99	101,2
1020 Компот из смеси сухофрукт	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,86	0,93	1,89	0,04	0	0	0

Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	0,08	0,04	0	0	0	0	274,5	110,3	15,75	21,15	71,1	1,76	0	13,91	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	0	124,8	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Обед	670	30,5	23,6	86,7	681,6	0,26	0,27	318,1	0,15	7,02		1139	878,9	164,7	95,88	400,7	6,64	106,7	22,82	140,4	
	Полдник																					
177	Каша из круп жидкая (пшен	200	8,2	8	30	224,3	0,14	0,23	37,29	0,07	0,92		69,82	268,6	194,3	43,68	201,6	0,9	17,23	3,87	43,96	
54-60	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0		40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-23	Кофейный напиток с молок	200	3,2	2,5	10,9	78,6	0,03	0,12	13,24	0	0,52		38,25	146,4	144,9	19,58	89,7	0,49	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0		149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Полдник	470	18,5	14,7	56	429,8	0,22	0,5	112,9	0,95	1,44		298,5	489,3	364,6	71,64	377,6	2,59	35,19	18,24	90,31	
	Ужин																					
1312	Булочка сдобная с повидло	55	4,1	3,7	34,1	186	0,1	0,05	12,49	0,12	0,04		5,46	64,29	10,05	6,35	36,61	0,66	1,26	2,8	9,14	
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95		75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Итого за Ужин	205	8,5	7,5	41,3	266	0,16	0,28	45,49	0,12	1,99		80,46	283,3	190,1	27,35	171,6	0,81	14,76	5,8	39,14	
	Итого за день	1990	77,2	54,3	253	1809	0,91	1,27	561,8	1,57	37,93		2531	2874	899,5	279,6	1247	14,46	296,6	61,83	777,8	
	Понедельник, 2 неделя																					
	Завтрак																					
461	Вареники ленивые	178	28,5	12,4	23,9	321,6	0,07	0,32	63,94	0,22	0,3		56,19	171	211,4	30,78	284,5	0,87	15,57	36,81	52,58	
54-2г	Чай с сахаром	190/6	0,1	0	6,1	24,8	0	0	0,14	0	0,02		0,35	9,94	60,71	1,82	3,41	0,36	0	0	0	
	Итого за Завтрак	368	28,6	12,4	30	346,4	0,07	0,32	64,08	0,22	0,32		56,54	181	272,1	32,6	287,9	1,23	15,57	36,81	52,58	
	Второй завтрак																					
855	Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	84,4	0,06	0,04	9,5	0	19		49,4	528,2	30,4	17,1	20,9	4,18	3,8	0,57	15,2	
	Итого за Второй завтрак	190	0,8	0,8	18,6	84,4	0,06	0,04	9,5	0	19		49,4	528,2	30,4	17,1	20,9	4,18	3,8	0,57	15,2	
	Обед																					
54-12	Икра морковная	60	1,5	4,3	7,2	73,6	0,03	0,03	560,2	0	3,23		67,65	184,2	17,61	22,99	37,46	0,65	10,59	0,18	28,1	
54-8с	Суп гороховый	180	3,8	3,6	14,3	104,8	0,13	0,05	109,1	0	4,07		86,42	342,1	59,81	26,35	72,14	1,33	14,45	1,81	25	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2		161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
668	Биточки рубленые из брой	80	12,9	12	11,6	205,9	0,07	0,11	25,13	0,04	0,58		121,5	164,9	32,62	17,17	115,9	1,06	4,55	2,82	84,42	
54-3с	Соус красный основной	25	0,4	0,5	2,5	16,1	0	0	38,03	0,01	0,61		3,14	34,9	9,88	3,13	5,89	0,13	0,48	0,11	1,98	
54-13	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8	0,01	0,04	88,24	0	72		1,55	7,63	73,37	2,66	2,66	0,49	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0		244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	16	1,2	0,1	7,9	37,5	0,02	0	0	0	0		79,84	14,88	3,2	2,24	10,4	0,18	0,51	0,96	2,32	
	Итого за Обед	731	26,1	26,5	90,3	704,4	0,45	0,37	844,4	0,14	90,69		765,9	1471	250	121,6	392,1	6,43	59,04	19,02	184,6	
	Полдник																					
54-1з	Сыр твердых сортов в наре	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11		121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
54-18	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5	0,05	0,18	23,88	0,03	0,73		113,7	183,5	168,5	24,05	131,2	0,27	20,82	4,61	36,06	
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0		40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	

249 (3)	Какао на молоке	180	5,5	4,3	13,8	116,3	0,05	0,22	23,81	0	0,94	68,71	252,1	193,2	31,91	156,3	0,69	16,2	3,17	42,62
Пром.	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,2	77,4	0,04	0,01	0	0	0	164,7	30,69	6,6	4,62	21,45	0,36	1,06	1,98	4,79
	Итого за Полдник	468	21,2	17,5	48,7	437,5	0,17	0,6	149,1	1,05	1,78	509,4	526	519,7	70,01	450,8	2,34	46,08	22,75	105,5
	Ужин																			
1312	Булочка сдобная с повидло	55	4,1	3,7	34,1	186	0,1	0,05	12,49	0,12	0,04	5,46	64,29	10,05	6,35	36,61	0,66	1,26	2,8	9,14
Пром.	Кефир 2.5%	160	4,6	4	6,4	80,2	0,06	0,27	35,2	0	1,12	80	233,6	192	22,4	144	0,16	14,4	3,2	32
	Итого за Ужин	215	8,7	7,7	40,5	266,2	0,16	0,32	47,69	0,12	1,16	85,46	297,9	202,1	28,75	180,6	0,82	15,66	6	41,14
	Итого за день	1972	85,4	64,9	228,1	1839	0,91	1,65	1115	1,53	1,13	1467	3004	1274	270	1332	15	140,2	85,15	399
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	0,19	0,1	16,63	0,08	0	129,5	190,1	40,4	104,1	156,9	3,51	19,31	3,05	13,92
517	Фрикадельки рыбные в том	75	9,7	1,4	5,9	75,6	0,06	0,09	14,46	0,24	0,58	65,85	228,7	41,54	29,77	141	0,67	81,17	9,73	374,9
1029	Соус томатный	25	0,1	1	0,8	13,1	0	0	29,27	0,02	0,34	0,59	11,88	1,51	1,29	2,92	0,05	0,19	0,06	2,09
54-2гн	Чай с сахаром	180/6	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0,01	0	0	0	174,7	32,55	7	4,9	22,75	0,39	1,12	2,1	5,08
	Итого за Завтрак	445	19,7	8,2	60,7	396,7	0,29	0,2	60,5	0,34	0,94	370,9	472,6	148	141,8	326,8	4,96	101,8	14,94	395,9
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9	0,02	0,02	0	0	3,6	10,8	216	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	180	0,9	0,2	18,2	77,9	0,02	0,02	0	0	3,6	10,8	216	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0
	Обед																			
54-15з	Икра свекольная	150	3,8	10,8	19,9	192,6	0,04	0,05	51,76	0	10,34	190,5	542,8	53,92	41,82	81,9	2,31	28,72	1,04	30,87
54-7с-	суп картофельный с макар	180	3,3	2,1	23	123,8	0,09	0,05	109,4	0	6,66	190,3	406,9	15,66	21,72	59,7	0,95	29,98	0,22	34,13
668	Котлеты рубленые из бро	80	12,9	12	11,6	205,9	0,07	0,11	25,13	0,04	0,58	121,5	164,9	32,62	17,17	115,9	1,06	4,55	2,82	84,42
1020	Компот из смеси сухофрук	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,86	0,93	1,89	0,04	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9	0,1	0,04	0	0	0	335,5	134,8	19,25	25,85	86,9	2,15	0	17	0
	Итого за Обед	645	23,8	25,6	84,3	662,4	0,3	0,25	192,9	0,04	17,59	837,9	1249	143,3	107,5	346,3	6,51	63,25	21,08	149,4
	Полдник																			
54-27з	Морковь отварная долька	30	0,4	1	2,1	18,8	0,01	0,02	396,5	0,02	0,65	5,39	54,66	26,57	10,81	16,04	0,2	1,64	0,04	18,03
54-10г	Картофель отварной в молс	120	3,6	4,4	21,2	138,9	0,11	0,1	6,67	0	8,73	135,6	553,2	49,66	26,67	86,89	0,94	24,67	1,2	40,56
54-8г	Капуста тушеная	80	2	2,4	8,2	62,7	0,03	0,04	66,5	0,05	17	88,76	269,6	77,59	17,26	33,67	0,66	13,58	0,36	15,64
54-14г	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0,07	6,48	0,03	0	191,9	165,7	14,88	12,56	101,9	1,48	20,53	0,65	38,1
54-2гн	Чай с сахаром	200/7	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,1	0,05	0,01	0	0	0	204,6	38,13	8,2	5,74	26,65	0,45	1,31	2,46	5,95
	Итого за Полдник	551	20,1	17,8	63,5	495,5	0,23	0,24	476,3	0,1	26,4	626,6	1092	240,8	74,95	268,7	4,1	61,73	4,71	118,3
	Ужин																			
Пром.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	0	0	0	0,4	14,2	2,2	1,8	10	0,16	0	0	0

54-13	Сыр твердых сортов в нарезе	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
177	Каша из круп жидкая (пшен	190	7,8	7,6	28,5	213,1	0,14	0,21	35,42	0,06	0,87	66,33	255,1	184,6	41,49	191,5	0,85	16,36	3,68	41,77
253 (3	Кофейный напиток на моло	180	4,8	3,8	13	105,4	0,05	0,2	21,42	0	0,84	61,79	219	173,2	26,39	137,1	0,5	14,58	2,85	32,4
Пром.	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,1	8,9	42,2	0,02	0,01	0	0	0	89,82	16,74	3,6	2,52	11,7	0,2	0,58	1,08	2,61
	Итого за Завтрак	398	16,3	14,5	50,4	396,5	0,21	0,45	82,84	0,16	1,78	298,9	499,7	449,4	73,9	390,3	1,65	31,52	9,06	76,78
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	0,01	0	0	2	16	150	20	9	12	0,4	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	0,01	0	0	2	16	150	20	9	12	0,4	0	0	0
	Обед																			
54-12	Икра морковная	60	1,5	4,3	7,2	73,6	0,03	0,03	560,2	0	3,23	67,65	184,2	17,61	22,99	37,46	0,65	10,59	0,18	28,1
54-17	Суп из овощей	180	1,3	3,3	7,3	64,1	0,04	0,03	88,93	0	6,12	283,7	232,5	58,37	13,62	32,69	0,51	38,81	0,22	18,43
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-6м	Биточки из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,06	0,12	17,7	0,07	0,1	198,2	235,7	31,92	20,93	146,8	2,05	15,64	3,14	49,4
1020	Компот из смеси сухофрукт	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,86	0,93	1,89	0,04	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Обед	700	26,2	27	88,5	702,3	0,28	0,24	691,8	0,16	9,46	1004	828,9	253,1	89,16	338,5	5,93	85,81	19,05	107,9
	Полдник																			
317	Свекла тушеная в сметане и	150	2,4	5,5	12,6	109,7	0,03	0,05	6,33	0	6,25	47,24	352	55,02	28,36	66,28	1,76	10,4	0,93	35,55
54-7м	Шницель из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,06	0,12	17,7	0,07	0,1	198,2	235,7	31,92	20,93	146,8	2,05	15,64	3,14	49,4
54-2г	Чай с сахаром	180/6	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Полдник	430	18,6	19,6	41,2	416,3	0,11	0,18	24,17	0,07	6,37	345,6	615,7	148,5	53,81	229,3	4,37	26,68	5,27	87,85
	Ужин																			
1312	Булочка сдобная с повидло	50	3,7	3,3	31	169,1	0,09	0,05	11,36	0,11	0,04	4,96	58,45	9,13	5,77	33,28	0,6	1,14	2,54	8,31
Пром.	Кефир 2.5%	170	4,9	4,3	6,8	85,2	0,07	0,29	37,4	0	1,19	85	248,2	204	23,8	153	0,17	15,3	3,4	34
	Итого за Ужин	220	8,6	7,6	37,8	254,3	0,16	0,34	48,76	0,11	1,23	89,96	306,7	213,1	29,57	186,3	0,77	16,44	5,94	42,31
	Итого за день	1848	70	68,9	234,2	1838	0,78	1,22	847,5	0,5	20,84	1754	2401	1084	255,4	1156	13,12	160,5	39,32	314,8
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
177	Каша из круп жидкая (рис)	200	6,9	7,3	32,1	221,9	0,07	0,23	36,73	0,07	0,92	70,29	240,2	189,2	34,83	179,3	0,44	16,27	7,23	50,74
249 (3	Какао на молоке	180	5,5	4,3	13,8	116,3	0,05	0,22	23,81	0	0,94	68,71	252,1	193,2	31,91	156,3	0,69	16,2	3,17	42,62
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	400	13,9	11,8	55,7	385,1	0,14	0,46	60,54	0,07	1,86	238,8	510,9	386,4	69,54	348,6	1,35	33,11	11,6	96,26
	Второй завтрак																			
855	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0,04	0,03	6,5	0	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0,39	10,4
	Итого за Второй завтрак	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0,04	0,03	6,5	0	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0,39	10,4

54-27з	Морковь отварная дольки	60	0,8	2	4,1	37,6	0,03	0,04	792,9	0	1,31	10,78	109,3	53,13	21,6	32,08	0,4	3,27	0,08	36,1	
84	Суп картофельный рыбный	180	7,6	9,2	11	156,9	0,07	0,04	87,62	1	5,76	152,2	423,2	13,88	22,8	109,2	0,81	21,9	0,19	181	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	190	20,9	21	13	325	0,09	0,18	97,98	0,1	27,44	290,9	705,6	80,12	46	221,3	3,47	42,64	0,64	84,9	
1020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	13	51,4	0	0	7,33	0	0,01	0,05	0,17	24,29	1,03	2,11	0,05	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,4	0,01	0	0	0	0	49,9	9,3	2	1,4	6,5	0,11	0,32	0,6	1,45	
Пром.	Хлеб ржаной	47	3,1	0,6	16	80,3	0,08	0,04	0	0	0	286,7	115,2	16,45	22,1	74,26	1,83	0	14,5	0	
	Итого за Обед	687	33,4	32,9	61	674,6	0,28	0,3	985,8	1,2	34,52	790,5	1363	189,9	115	445,4	6,67	68,13	16	303	
	Полдник																				
129	Сельдь с луком	85	9,3	14,8	2,5	180,2	0,06	0,16	15	2,1	3,35	51,2	207,5	39,3	19,2	157,5	0,74	0,9	18,4	9,3	
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,9	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,8	22	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	20	139,4	0,12	0,11	23,8	0,1	10,2	161,8	624,8	39,49	28,2	84,47	1,03	28,46	0,78	42,8	
54-2гн	Чай с сахаром	200/7	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,8	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Полдник	500	19,2	24,3	41	460,9	0,23	0,42	101,4	3,1	13,57	378,8	912,5	167,1	57	328,6	3,29	38,16	31,5	77,7	
	Ужин																				
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	
Пром.	Печенье	42	3,2	4,1	31	174,6	0,03	0,02	4,62	0	0	138,6	46,2	12,18	8,4	37,8	0,88	0	0	0	
	Итого за Ужин	242	3,8	4,3	46	240	0,04	0,07	102,7	0	80	140,3	54,67	93,7	11,4	40,76	1,42	0	0	0	
	Итого за день	1959	70,8	73,8	217	1818	0,73	1,28	1257	4,3	143	1582	3202	857,8	265	1178	15,6	142	59,5	487	
	Масса																				
	Белки	Г	19,9	14	46	391,9	0,17	0,4	101,4	0,7	4,28	340,8	180	311,9	67,6	335,9	2,57	46,52	21,5	152	
	Жиры	Г	0,64	0,41	16	72,06	0,04	0,03	9,25	0	10,26	27,18	45	19,46	11,7	15,41	2,6	1,7	0,26	6,8	
	Углеводы	Г	28,6	26,8	80	677,3	0,32	0,3	262,5	0,2	25,73	968,2	315	195	111	392,5	6,7	72,15	19,2	162	
	Энергия	ккал	457	20,3	17,2	54	451,8	0,18	0,38	112,5	0,6	7,74	414	135	307,1	68,8	342,8	2,89	56	18,1	170
	Витамин А	МЕ	218,7	6,67	6,16	36	227,4	0,1	0,24	52,93	0,1	17,2	109,4	225	177,8	23,8	141,3	0,85	11,68	3,57	28,4
	Витамин В1	МГ	1962,6	76,1	64,6	234	1820	0,8	1,4	538,6	1,6	65,2	1860	900	1011	282	1228	15,8	188,1	62,7	519



Составлено по Журн. Вестника ТД
 Загл. равновесия РЧЗТОСР