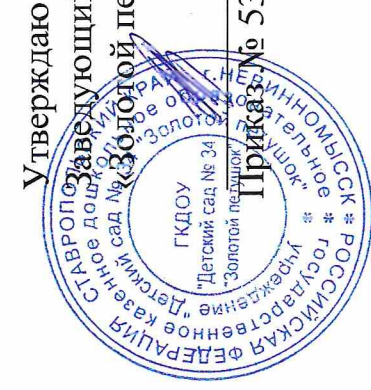


Согласовано

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

« 29 » 2024 г.



Утверждаю

Заведующий ГКДОУ «Детский сад № 34  
«Золотой петушок»

Н.И. Горшкова  
Приказ № 53-од от 31.05.2023г

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД С 01 ИЮНЯ ПО 30 СЕНТЯБРЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО ДОШКОЛЬНОГО**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 34 «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»**

Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 34 "Золотой петушок"

Название меню: Летнее двухнедельное

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

код блюда	Название блюда	Масса г	Белк г	Жиры г	Угле г	Энерг ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-19	Масло сливочное порционное	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5	0,07	0	0,75	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,14	
54-19	Сыр твердых сортов в нарезке	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 жидкая из круп манная	180	7	6,6	28,1	200	0,07	0,2	33,1	0,06	0,82	61,4	223	173	23,6	146	0,4	14,3	2,83	37,4	
54-23	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7	0,03	0,11	11,9	0	0,47	34,4	132	130	17,6	80,7	0,44	8,1	1,58	18	
	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>13,7</b>	<b>15,6</b>	<b>47,8</b>	<b>386</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>93,5</b>	<b>0,23</b>	<b>1,36</b>	<b>277</b>	<b>384</b>	<b>397</b>	<b>47,6</b>	<b>291</b>	<b>1,17</b>	<b>23</b>	<b>7,11</b>	<b>58,4</b>	
	Второй завтрак																				
	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0,01	0,01	1,1	0	0	33	11	2,9	2	9	0,21	0	0	0	
	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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>110</b>	<b>1,3</b>	<b>1,1</b>	<b>17,5</b>	<b>84,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>131</b>	<b>9,9</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Обед																				
54-39	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-20	Борщ с капустой и картофелем со с	180	1,6	4,5	9,1	83	0,03	0,04	126	0	6,05	96,4	238	74,6	17,4	38,3	0,78	15,5	0,35	20,2	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39,5	28,2	84,5	1,03	28,5	0,78	42,8	
668	Колеты (биточки) рубленные из бр	80	12,9	12	11,6	206	0,07	0,11	25,1	0,04	0,58	122	165	32,6	17,2	116	1,06	4,55	2,82	84,4	
1020	Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0	0	
	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	12,4	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	125	23,3	5	3,5	16,3	0,28	0,8	1,5	3,63	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>23</b>	<b>22,6</b>	<b>79,9</b>	<b>614</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>261</b>	<b>0,13</b>	<b>31,8</b>	<b>750</b>	<b>1323</b>	<b>196</b>	<b>98</b>	<b>336</b>	<b>5,29</b>	<b>50,5</b>	<b>18,1</b>	<b>163</b>	
	Полдник																				
54-14	Икра свекольная	150	3,8	10,8	19,9	193	0,04	0,05	51,8	0	10,3	190	543	53,9	41,8	81,9	2,31	28,7	1,04	30,9	
511	Шницель рыбный натуральный	80/5	11,9	11,9	7,2	183	0,08	0,09	23,4	0,28	0,78	64,1	282	33,7	38,9	168	0,94	104	12,7	485	
54-21	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>18,8</b>	<b>23</b>	<b>52,5</b>	<b>493</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>75,3</b>	<b>0,28</b>	<b>11,1</b>	<b>454</b>	<b>871</b>	<b>153</b>	<b>88</b>	<b>279</b>	<b>4,03</b>	<b>134</b>	<b>16,1</b>	<b>52,2</b>	
	Ужин																				
54-41	Чай с молоком и сахаром	190	1,4	1,1	8,1	47,7	0,01	0,06	6,41	0	0,27	18,4	67,5	96,2	7,6	40,6	0,4	4,28	0,84	9,5	
54-10	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	177	0,07	0,04	19,1	0,14	0	241	48,7	17,5	6,29	39,6	0,55	33,3	3,17	11	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>5,1</b>	<b>38,6</b>	<b>225</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>25,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>259</b>	<b>116</b>	<b>114</b>	<b>13,9</b>	<b>80,2</b>	<b>0,95</b>	<b>37,6</b>	<b>4,01</b>	<b>20,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1920</b>	<b>62,9</b>	<b>67,4</b>	<b>236</b>	<b>1803</b>	<b>0,74</b>	<b>0,95</b>	<b>456</b>	<b>0,78</b>	<b>46,6</b>	<b>1780</b>	<b>2825</b>	<b>870</b>	<b>253</b>	<b>1002</b>	<b>13,1</b>	<b>245</b>	<b>45,3</b>	<b>764</b>	

Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
467	Пудинг из творога	150	28,8	9,8	16,8	270	0,06	0,32	52,2	0,23	0,27	52,2	153	204	30	283	0,79	14,1	37,7	50,7
54-13	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8	0,01	0,04	88,2	0	0,72	1,55	7,63	73,4	2,66	2,66	0,49	0	0	0
	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>30,8</b>	<b>11,7</b>	<b>41,5</b>	<b>395</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>150</b>	<b>0,23</b>	<b>72,5</b>	<b>79,8</b>	<b>234</b>	<b>339</b>	<b>39,5</b>	<b>330</b>	<b>1,32</b>	<b>15,5</b>	<b>38,3</b>	<b>57,7</b>
Второй завтрак																				
855	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	0,05	0,03	8,5	0	0,17	44,2	473	27,2	15,3	18,7	3,74	3,4	0,51	13,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>170</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>16,7</b>	<b>75,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>8,5</b>	<b>0</b>	<b>0,17</b>	<b>44,2</b>	<b>473</b>	<b>27,2</b>	<b>15,3</b>	<b>18,7</b>	<b>3,74</b>	<b>3,4</b>	<b>0,51</b>	<b>13,6</b>
Обед																				
54-23	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	0,6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
186	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	3,6	6,2	63,1	0,04	0,04	125	0,05	8,69	9,18	226	28,9	13,9	34,2	0,48	3,64	0,25	18,6
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	197	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,8	0,06	11,9
668	Котлеты (биточки) рубленные из брой.	80	12,9	12	11,6	206	0,07	0,11	25,1	0,04	0,58	122	165	32,6	17,2	116	1,06	4,55	2,82	84,4
54-3с	Соус красный основной	20	0,3	0,4	2	12,9	0	0	30,4	0,01	0,49	2,51	27,9	7,9	2,5	4,71	0,1	0,38	0,08	1,58
859	Компот из свежих плодов(яблоко или слива)	180	0,1	0,1	10,6	43,9	0,01	0,01	1,08	0	1,44	7,18	83,3	5,21	2,82	3,45	0,71	0,72	0,1	2,88
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	123	17,5	23,5	79	1,95	0	15,5	0
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>25,4</b>	<b>21,9</b>	<b>91,2</b>	<b>663</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>206</b>	<b>0,19</b>	<b>17,2</b>	<b>699</b>	<b>782</b>	<b>216</b>	<b>78,3</b>	<b>316</b>	<b>5,61</b>	<b>32,5</b>	<b>20,1</b>	<b>133</b>
Полдник																				
177	Каша из круп жидкая (рис)	200	6,9	7,3	32,1	222	0,07	0,23	36,7	0,07	0,92	70,3	240	189	34,8	179	0,44	16,3	7,23	50,7
249	Какао на молоке	200	6,1	4,8	15,4	129	0,06	0,24	26,5	0	1,04	76,4	280	215	35,5	174	0,77	18	3,52	47,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,3</b>	<b>12,3</b>	<b>62,3</b>	<b>421</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>63,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,96</b>	<b>296</b>	<b>548</b>	<b>410</b>	<b>74,5</b>	<b>373</b>	<b>1,54</b>	<b>35,2</b>	<b>12,6</b>	<b>102</b>
Ужин																				
	Пряник	40	2,4	1,9	30	146	0,03	0,01	0	0	0	0,8	28,4	4,4	3,6	20	0,32	0	0	0
	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>6,9</b>	<b>38</b>	<b>247</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>101</b>	<b>320</b>	<b>244</b>	<b>31,6</b>	<b>200</b>	<b>0,52</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1930</b>	<b>80,4</b>	<b>53,5</b>	<b>250</b>	<b>1802</b>	<b>0,71</b>	<b>1,55</b>	<b>471</b>	<b>0,49</b>	<b>110</b>	<b>1220</b>	<b>2357</b>	<b>1236</b>	<b>239</b>	<b>1237</b>	<b>12,7</b>	<b>105</b>	<b>75,5</b>	<b>346</b>
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-3з	Помидор в нарезке	25	0,3	0,1	1	5,4	0,02	0,01	33,3	0	6,25	0,75	72,5	3,5	5	6,5	0,23	0,5	0,1	5
54-24	Икра кабачковая	70	1,1	3,3	5,7	57,2	0,03	0,03	11,7	0	8,62	37,8	238	20,8	12	20,6	0,53	5,38	0,25	7,16
438	Омлет натуральный	140/6,4	13,2	15,2	2,4	199	0,06	0,41	181	2,32	0,2	119	166	90,9	15,3	202	2,26	23,8	28,2	63,8
54-1г	Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,3	35,2	0	0,01	0,54	0	0,07	1,19	37,3	60,7	6,89	12,9	1,31	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	125	23,3	5	3,5	16,3	0,28	0,8	1,5	3,63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16,8</b>	<b>18,9</b>	<b>29,7</b>	<b>356</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>227</b>	<b>2,32</b>	<b>15,1</b>	<b>283</b>	<b>538</b>	<b>181</b>	<b>42,7</b>	<b>258</b>	<b>4,61</b>	<b>30,5</b>	<b>30,1</b>	<b>79,6</b>

<b>Второй завтрак</b>																			
Виноград	115	0,7	0,7	17,7	79,8	0,06	0,02	5,75	0	6,9	29,9	293	34,5	19,6	25,3	0,69	9,2	0,12	13,8
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,7</b>	<b>79,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>5,75</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>29,9</b>	<b>293</b>	<b>34,5</b>	<b>19,6</b>	<b>25,3</b>	<b>0,69</b>	<b>9,2</b>	<b>0,12</b>	<b>13,8</b>
<b>Обед</b>																			
54-2з Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-1з Свекльник (со сметаной)	180	1,7	3,9	10	81,7	0,04	0,04	53,8	0	5,25	275	306	62,6	18,9	43	0,92	40,1	0,38	22,3
54-4г Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	203	0,19	0,1	16,6	0,08	0	130	190	40,4	104	157	3,51	19,3	3,05	13,9
152 Гуляш из отварной говядины	60/50	19,5	19	3,3	262	0,06	0,14	19,8	0,06	0,86	305	328	22,9	23,8	190	2,7	42,8	0,3	73,8
1020 Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0	0
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,2	10,8	51,6	0,02	0,01	0	0	0	110	20,5	4,4	3,08	14,3	0,24	0,7	1,32	3,19
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	12,4	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>33,3</b>	<b>29,2</b>	<b>81,5</b>	<b>721</b>	<b>0,4</b>	<b>0,34</b>	<b>103</b>	<b>0,14</b>	<b>12,1</b>	<b>1058</b>	<b>1026</b>	<b>180</b>	<b>178</b>	<b>493</b>	<b>9,31</b>	<b>105</b>	<b>17,5</b>	<b>123</b>
<b>Полдник</b>																			
54-2з Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-10 Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	174	0,14	0,13	8,34	0	10,9	169	692	62,1	33,3	109	1,18	30,8	1,5	50,7
517 Фрикадельки рыбные в томатном соусе	75/50	9,7	1,4	5,9	75,6	0,06	0,09	14,5	0,24	0,58	65,9	229	41,5	29,8	141	0,67	81,2	9,73	37,5
1029 Соус томатный	50	0,3	2	1,7	26,2	0,01	0,01	58,5	0,04	0,67	1,19	23,8	3,02	2,58	5,84	0,1	0,38	0,12	4,18
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	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
<b>Итого за Полдник</b>	<b>545</b>	<b>17,4</b>	<b>9,2</b>	<b>56,1</b>	<b>378</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>87,5</b>	<b>0,28</b>	<b>18,2</b>	<b>391</b>	<b>1066</b>	<b>184</b>	<b>80</b>	<b>303</b>	<b>2,98</b>	<b>115</b>	<b>13,3</b>	<b>44,4</b>
<b>Ужин</b>																			
Молоко 2.5%	190	5,5	4,8	9,1	101	0,08	0,29	41,8	0	2,47	95	277	228	26,6	171	0,19	17,1	3,8	38
Печенье	40	3	3,9	29,8	166	0,03	0,02	4,4	0	0	132	44	11,6	8	36	0,84	0	0	0
<b>Итого за Ужин</b>	<b>230</b>	<b>8,5</b>	<b>8,7</b>	<b>38,9</b>	<b>268</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>46,2</b>	<b>0</b>	<b>2,47</b>	<b>227</b>	<b>321</b>	<b>240</b>	<b>34,6</b>	<b>207</b>	<b>1,03</b>	<b>17,1</b>	<b>3,8</b>	<b>38</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>76,5</b>	<b>66,7</b>	<b>223</b>	<b>1802</b>	<b>0,97</b>	<b>1,4</b>	<b>469</b>	<b>2,74</b>	<b>54,8</b>	<b>1990</b>	<b>3244</b>	<b>818</b>	<b>355</b>	<b>1287</b>	<b>18,6</b>	<b>277</b>	<b>64,8</b>	<b>699</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-19 Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5	0,07	0	0,75	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,14
54-1з Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
177 Каша из круп жидкая Геркулес	180	7,6	7,9	25,8	204	0,14	0,22	33,1	0,06	0,82	65	269	181	50,4	204	1,02	15,9	9,88	44,3
253 (Кофейный напиток на молоке	180	4,8	3,8	13	105	0,05	0,2	21,4	0	0,84	61,8	219	173	26,4	137	0,5	14,6	2,85	32,4
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>18,5</b>	<b>21,4</b>	<b>48,7</b>	<b>461</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>129</b>	<b>0,32</b>	<b>1,8</b>	<b>389</b>	<b>526</b>	<b>535</b>	<b>86,6</b>	<b>456</b>	<b>1,95</b>	<b>31,1</b>	<b>16,9</b>	<b>79,7</b>
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																			

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясные	190/20	5,7	5,2	12,9	121	0,08	0,08	0,08	120	0,03	6,85	151	459	57,6	24,7	87,2	1,32	24,7	0,65	45,5
54-24	Рагу из овощей с кабачками	130	2,4	8	11,1	126	0,07	0,07	0,07	269	0,01	9,96	165	362	47	23,4	55,2	0,76	23,9	0,42	30,4
№ 60	Бифштекс рубленный паровой	70	17,8	16,1	0	216	0,04	0,12	0	0	0	0	345	276	11,3	19,7	168	2,42	47,3	0	64,3
859	Компот из свежих плодов(яблоко или слива)	180	0,1	0,1	10,6	43,9	0,01	0,01	0,01	1,08	0	1,44	7,18	83,3	5,21	2,82	3,45	0,71	0,72	0,1	2,88
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	0	305	123	17,5	23,5	79	1,95	0	15,5	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>31,3</b>	<b>30,3</b>	<b>62,6</b>	<b>649</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>396</b>	<b>0,04</b>	<b>24,3</b>	<b>1078</b>	<b>1406</b>	<b>156</b>	<b>105</b>	<b>431</b>	<b>7,74</b>	<b>99</b>	<b>18</b>	<b>156</b>
	<b>Полдник</b>																				
54-1г	Запеканка из творога	150/25	29,7	10,7	22,3	304	0,06	0,32	0,32	51,2	0,16	0,29	189	160	22,4	32,5	291	0,86	29,8	39,1	49,7
	Напиток из шиповника	180	0,4	0	18,5	75,6	0,02	0,02	0,02	540	0	1,44	1,98	89,3	11	5,76	10,3	0,18	0,36	0	36,7
	Молоко стуженное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8	0,02	0,1	0,1	11,8	0	0,25	32,5	91,3	76,8	8,5	54,8	0,05	1,75	0,75	8,75
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>31,9</b>	<b>12,8</b>	<b>54,7</b>	<b>462</b>	<b>0,1</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>603</b>	<b>0,16</b>	<b>1,98</b>	<b>223</b>	<b>340</b>	<b>312</b>	<b>46,7</b>	<b>356</b>	<b>1,09</b>	<b>31,9</b>	<b>39,9</b>	<b>95,1</b>
	<b>Ужин</b>																				
	Пряник	20	1,2	0,9	1,5	73,2	0,02	0	0	0	0	0	0,4	14,2	2,2	1,8	10	0,16	0	0	0
	Кефир 2..5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,07	0,31	0,31	39,6	0	1,26	90	263	21,6	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5,4</b>	<b>22,2</b>	<b>163</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>39,6</b>	<b>0</b>	<b>1,26</b>	<b>90,4</b>	<b>277</b>	<b>218</b>	<b>27</b>	<b>172</b>	<b>0,34</b>	<b>16,2</b>	<b>3,6</b>	<b>36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>88,4</b>	<b>70,1</b>	<b>205</b>	<b>1803</b>	<b>0,76</b>	<b>1,61</b>	<b>1,61</b>	<b>1167</b>	<b>0,52</b>	<b>31,3</b>	<b>1797</b>	<b>2699</b>	<b>1242</b>	<b>275</b>	<b>1426</b>	<b>11,5</b>	<b>178</b>	<b>78,4</b>	<b>367</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-1л	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139	0,12	0,11	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39,5	28,2	84,5	1,03	28,5	0,78	42,8
54-3р	котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	0,07	0,08	0,08	15,7	0,25	0,13	170	241	32,3	33	151	0,71	109	11,1	453
54-2г	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0,01	0,01	0	0	0	175	32,6	7	4,9	22,8	0,39	1,12	2,1	5,08
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,8</b>	<b>7,8</b>	<b>51,9</b>	<b>349</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>119</b>	<b>0,34</b>	<b>25,4</b>	<b>509</b>	<b>1082</b>	<b>145</b>	<b>79,9</b>	<b>277</b>	<b>3,01</b>	<b>140</b>	<b>14,2</b>	<b>513</b>
	<b>Второй завтрак</b>																				
855	Яблоко	155	0,6	0,6	15,2	68,8	0,05	0,03	0,03	7,75	0	15,5	40,3	431	24,8	14	17,1	3,41	3,1	0,47	12,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>155</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>68,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,75</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>40,3</b>	<b>431</b>	<b>24,8</b>	<b>14</b>	<b>17,1</b>	<b>3,41</b>	<b>3,1</b>	<b>0,47</b>	<b>12,4</b>
	<b>Обед</b>																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
163	Плов из отварной говядины	78/132	25,4	22,6	31,7	431	0,1	0,18	0,18	240	0	1,2	364	439	26,5	52,1	283	3,62	51,3	5,82	118
213,	Суп с клецками	180	2,8	3,5	15,6	105	0,06	0,05	0,05	105	0,15	3,31	405	213	16,4	13,2	44,8	0,66	57,4	2,02	22,5
1020	Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	22	1,7	0,2	10,8	51,6	0,02	0,01	0,01	0	0	0	110	20,5	4,4	3,08	14,3	0,24	0,7	1,32	3,19
Пром	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0,03	0	0	0	214	85,8	12,3	16,5	55,3	1,37	0	10,8	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>687</b>	<b>33,1</b>	<b>26,8</b>	<b>83,5</b>	<b>707</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>431</b>	<b>0,15</b>	<b>19,5</b>	<b>1094</b>	<b>932</b>	<b>89,7</b>	<b>97,7</b>	<b>414</b>	<b>6,47</b>	<b>111</b>	<b>20,2</b>	<b>156</b>





54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-24	Икра кабачковая	70	1,1	3,3	5,7	57,2	0,03	0,03	11,7	0	8,62	37,8	238	20,8	12	20,6	0,53	5,38	0,25	7,16
438	Омлет натуральный	140/6,4	13,2	15,2	2,4	199	0,06	0,41	181	2,32	0,2	119	166	90,9	15,3	202	2,26	23,8	28,2	63,8
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	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,3	0,03	0,01	0	0	0	120	22,3	4,8	3,36	15,6	0,26	0,77	1,44	3,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>474</b>	<b>16,9</b>	<b>18,8</b>	<b>27,9</b>	<b>349</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>273</b>	<b>2,32</b>	<b>23,8</b>	<b>279</b>	<b>610</b>	<b>182</b>	<b>44,4</b>	<b>257</b>	<b>3,93</b>	<b>31,2</b>	<b>30,2</b>	<b>86,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>31</b>	<b>348</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-2е	Борщ с капустой и картофелем со смет	180	1,6	4,5	9,1	83	0,03	0,04	126	0	6,05	96,4	238	74,6	17,4	38,3	0,78	15,5	0,35	20,2
54-17	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	21,3	26,4	392	0,2	0,25	22,1	0,16	13,2	426	1092	31,1	56,4	279	4,14	64,5	2,27	123
54-3с	Соус красный основной	20	0,3	0,4	2	12,9	0	0	30,4	0,01	0,49	2,51	27,9	7,9	2,5	4,71	0,1	0,38	0,08	1,58
1020	Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01	0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0	0
	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	12,4	0
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>30,3</b>	<b>27</b>	<b>73,6</b>	<b>658</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>191</b>	<b>0,17</b>	<b>25,8</b>	<b>874</b>	<b>1559</b>	<b>167</b>	<b>107</b>	<b>425</b>	<b>7,2</b>	<b>82,8</b>	<b>16,4</b>	<b>157</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
177	Каша из круп жидкая манная	190	7,4	7	29,6	211	0,08	0,21	34,9	0,06	0,87	64,8	235	183	24,9	154	0,42	15,1	2,98	39,4
249	Какао на молоке	180	5,5	4,3	13,8	116	0,05	0,22	23,8	0	0,94	68,7	252	193	31,9	156	0,69	16,2	3,17	42,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>19,8</b>	<b>17,4</b>	<b>58,2</b>	<b>469</b>	<b>0,17</b>	<b>0,5</b>	<b>111</b>	<b>0,25</b>	<b>1,95</b>	<b>445</b>	<b>533</b>	<b>558</b>	<b>68,1</b>	<b>430</b>	<b>1,64</b>	<b>32,2</b>	<b>10,9</b>	<b>86,4</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-1з	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98	0	80	1,73	8,47	81,5	2,96	2,96	0,54	0	0	0
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166	0,03	0,02	4,4	0	0	132	44	11,6	8	36	0,84	0	0	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>240</b>	<b>3,6</b>	<b>4,1</b>	<b>44,9</b>	<b>232</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>134</b>	<b>52,5</b>	<b>93,1</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>1,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1934</b>	<b>72,1</b>	<b>67,8</b>	<b>226</b>	<b>1802</b>	<b>0,75</b>	<b>1,44</b>	<b>696</b>	<b>2,74</b>	<b>142</b>	<b>1762</b>	<b>3103</b>	<b>1009</b>	<b>273</b>	<b>1179</b>	<b>14,8</b>	<b>146</b>	<b>58,5</b>	<b>332</b>
	<b>Четверг, 2 недели</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
177	Каша из круп жидкая (пшено)	180	7,3	7,2	27	202	0,13	0,2	33,6	0,06	0,82	62,8	242	175	39,3	181	0,81	15,5	3,49	39,6
253	Кофейный напиток на молоке	180	4,8	3,8	13	105	0,05	0,2	21,4	0	0,84	61,8	219	173	26,4	137	0,5	14,6	2,85	32,4
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>13,6</b>	<b>11,2</b>	<b>49,8</b>	<b>354</b>	<b>0,2</b>	<b>0,41</b>	<b>55</b>	<b>0,06</b>	<b>1,66</b>	<b>224</b>	<b>479</b>	<b>352</b>	<b>68,5</b>	<b>331</b>	<b>1,53</b>	<b>30,7</b>	<b>7,54</b>	<b>74,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
	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																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15		1,8	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясные	180	5,4	4,9	12,3	115	0,08	0,08	114	0,03	6,49		143	54,6	23,4	82,6	1,25	23,4	0,62	43,1	
54-1г	Макаронные отварные	130	4,6	4,3	28,4	171	0,05	0,02	15,9	0,08	0		129	46,6	91,7	6,24	35,3	0,64	18	0,05	10,3
54-6м	Биточки из говядины	70	12,8	12,2	11,5	207	0,05	0,1	15,5	0,06	0,08		173	206	27,9	18,3	128	1,79	13,7	2,75	43,2
54-3с	Соус красный основной	20	0,3	0,4	2	12,9	0	0	30,4	0,01	0,49		2,51	27,9	7,9	2,5	4,71	0,1	0,38	0,08	1,58
859	Компот из свежих плодов(яблоко или груша)	180	0,1	0,1	10,6	43,9	0,01	0,01	1,08	0	1,44		7,18	83,3	5,21	2,82	3,45	0,71	0,72	0,1	2,88
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0		214	85,8	12,3	16,5	55,3	1,37	0	10,8	0
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>27,7</b>	<b>22,6</b>	<b>88,6</b>	<b>668</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>256</b>	<b>0,18</b>	<b>23,5</b>		<b>771</b>	<b>1077</b>	<b>212</b>	<b>84,5</b>	<b>338</b>	<b>6,62</b>	<b>58</b>	<b>15,9</b>	<b>116</b>
	<b>Полдник</b>																				
54-15	Икра свекольная	150	3,8	10,8	19,9	193	0,04	0,05	51,8	0	10,3		190	543	53,9	41,8	81,9	2,31	28,7	1,04	30,9
54-7м	Шницель из говядины	70	12,8	12,2	11,5	207	0,05	0,1	15,5	0,06	0,08		173	206	27,9	18,3	128	1,79	13,7	2,75	43,2
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	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0
	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>18,2</b>	<b>23,2</b>	<b>46,9</b>	<b>470</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>67,4</b>	<b>0,06</b>	<b>10,4</b>		<b>464</b>	<b>777</b>	<b>143</b>	<b>64,7</b>	<b>227</b>	<b>4,66</b>	<b>43</b>	<b>4,99</b>	<b>77</b>
	<b>Ужин</b>																				
1312	Булочка сдобная с повидлом	50	3,7	3,3	31	169	0,09	0,05	11,4	0,11	0,04		4,96	58,5	9,13	5,77	33,3	0,6	1,14	2,54	8,31
	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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>37</b>	<b>244</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>44,4</b>	<b>0,11</b>	<b>1,09</b>		<b>80</b>	<b>277</b>	<b>189</b>	<b>26,8</b>	<b>168</b>	<b>0,75</b>	<b>14,6</b>	<b>5,54</b>	<b>38,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>67,9</b>	<b>64,1</b>	<b>239</b>	<b>1804</b>	<b>0,79</b>	<b>1,19</b>	<b>473</b>	<b>0,41</b>	<b>42,7</b>		<b>1545</b>	<b>2763</b>	<b>902</b>	<b>256</b>	<b>1080</b>	<b>13,8</b>	<b>146</b>	<b>33,9</b>	<b>306</b>
	<b>Пятница, 2 недели</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6		4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-1л	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2		162	625	39,5	28,2	84,5	1,03	28,5	0,78	42,8
511	Шницель рыбный натуральный	80/5	11,9	11,9	7,2	183	0,08	0,09	23,4	0,28	0,78		64,1	282	33,7	38,9	168	0,94	104	12,7	485
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	57,5	1,72	3,23	0,34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,2	13,8	65,6	0,03	0,01	0	0	0		140	26	5,6	3,92	18,2	0,31	0,9	1,68	4,06
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>498</b>	<b>17,7</b>	<b>17,5</b>	<b>48</b>	<b>420</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>53,3</b>	<b>0,37</b>	<b>17</b>		<b>371</b>	<b>1026</b>	<b>150</b>	<b>81,2</b>	<b>299</b>	<b>2,98</b>	<b>135</b>	<b>15,3</b>	<b>54,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>																				
855	Яблоко	155	0,6	0,6	15,2	68,8	0,05	0,03	7,75	0	15,5		40,3	431	24,8	14	17,1	3,41	3,1	0,47	12,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>155</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>68,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>7,75</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>		<b>40,3</b>	<b>431</b>	<b>24,8</b>	<b>14</b>	<b>17,1</b>	<b>3,41</b>	<b>3,1</b>	<b>0,47</b>	<b>12,4</b>
	<b>Обед</b>																				
84	Суп картофельный рыбный	180	7,6	9,2	10,9	157	0,07	0,04	87,6	1,01	5,76		152	423	13,9	22,8	109	0,81	21,9	0,19	181
54-10	Капуста тушеная с мясом	67/133	22,1	22,1	13,9	342	0,09	0,19	103	0,13	28,9		306	743	84,3	48,4	233	3,65	44,9	0,67	89,4
1020	Компот из смеси сухофруктов 2	180	0,2	0	11,4	46,2	0	0	6,6	0	0,01		0,05	0,15	21,9	0,93	1,89	0,04	0	0	0

