



639	сливочным	1.23	3	9.77	71.21	0.03	0.01	2.21	8.27	0.3
50	Компот из сухофруктов 180	0.52	0	13.48	53.72	0.01	0.02	0.4	20.57	0.3
	Хлеб 60	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
	<b>Уплотнённый полдник</b>									
18	Плов из риса с курагой 200	2.41	3.18	28.44	152.7	0.03	0.03	0.32	18.78	0.5
640	Кисель 180	0	0	9.8	40	0.3	0.3	15	4.5	0
50	Хлеб 40	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
13	Фрукт	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
	Итого	49,11	50,58	233.27	1615,64					
	<b>День 3</b>									
	<b>1 завтрак.</b>									
160	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом 200/5	3.3	4.5	10.32	93.52	0.02	0.07	0.45	53	0.2
685	Чай сладкий 180/10	1.56	1.62	8.85	64.54	0.01	0.07	0.33	64.05	0.3
40	Сыр 6	23.2	29.5	0	360	0	0.3	0.7	880	1
50	Хлеб 30	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
	<b>Обед</b>									
114	Борщ на мясном/б со сметаной 200/5	1.54	0.87	2.71	32.49	0.03	3.35	4.99	29.57	0.4
374	Рыба, тушенная в томате с овощами 130	9.47	4.97	4.41	100.5	0.07	0.07	4.32	38.58	0.7
639	Компот из сухофруктов 180	0.52	0	13.48	3.72	0.01	0.02	0.4	20.57	0.3
50	Хлеб 60	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
	<b>Уплотнённый полдник.</b>									
24	Пироги с повидлом в духовке 80	10.48	10.9	33.11	287.3	0.08	0.16	0.05	67.84	0.91
37	Нарезка из овощей 60	1.92	10.08	7.89	130.2	0.04	0.07	48.35	56.33	0.8
4	Сок натуральный 200	0.5	0.1	10.1	4.6	0.01	0.01	2	7	1.4
	Итого	67,69	64,34	184,27	1502,07					
	<b>День 4.</b>									
	<b>1 завтрак.</b>									
302	Каша пшеничная молочная с маслом 200/5	4.54	5.18	20.09	144.9	0.09	0	0.8	92.34	1.62
640	Кисель 180	0	0	9.8	40	0.3	0.3	15	4.5	0
40	Сыр (порциями) 6	23.2	29.5	0	360	0	0.3	0.7	880	1
50	Хлеб 30	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
	<b>Обед.</b>									
37	Нарезка из овощей 60	1.1	7.15	4.5	88.69	0.06	0.04	17.64	16.16	0.85
134	Суп крестьянский на мясном/б со сметаной 200	1.21	0.81	6.6	46.04	0.05	0.03	3.54	19.1	0.46
463	Тефтели мясо-крупяные 80	12.64	9.49	6.47	168.7	0.05	0.12	0.8	9.03	1.99
31	Вермишель с маслом 50	3.9	4.1	20.84	138.2	0.04	0.01	0	4.21	0.54
587	Соус томатный с маслом сливочным	1.23	3	9.77	71.21	0.03	0.01	2.21	8.27	0.37
639	Компот из сухофруктов 180	0.52	0	13.48	3.72	0.01	0.02	0.4	20.57	0.34
50	Хлеб 60	6.14	2.14	41.86	214.4	0	0	0	0	0
	<b>Уплотнённый полдник</b>	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
88	Сельдь с картофелем и сливочным маслом 200	4.3	7.6	10.78	96.29	0.1	0.06	14	9.32	0.77



	со сметаной 200	1.89	1	7.75	56.26	0.07	0.05	5.86	21.04	0.57
413	Колбаски (сосиски) отварные 50	16	22	0.12	245	0	0.13	43	16.3	0.9
205	Картофельное пюре 150	16	3.12	5.36	82.6	0.07	7.02	2.09	36.72	0.49
639	Компот из сухофруктов 180	0.52	0	13.48	3.72	0.01	0.02	0.4	20.57	0.34
	<b>Хлеб 60</b>									
	<b>Уплотнённый полдник</b>									
18	Плов из риса с курагой 150	2.41	3.18	28.44	152.7	0.03	0.03	0.32	18.78	0.56
698	Кисломолочный продукт 125	3	0.05	4	40	0.04	0.17	0.7	126	0.1
50	Хлеб 40	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
13	Фрукт	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
	<b>Итого</b>									
	<b>День 8.</b>									
	<b>1 завтрак.</b>									
305	Каша пшённая молочная с маслом 200	3.38	5.21	12.93	112.4	0.05	0.1	0.45	92.93	0.36
40	Сыр (порциями) 6	23.2	29.5	0	360	0	0.3	0.7	880	1
50	Хлеб 30	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
640	Кисель 180	0	0	9.8	40	0.3	0.3	15	4.5	0
	<b>Обед</b>									
37	Щи на мясном/б со сметаной 200	1.84	1.67	6.69	54.66	0.06	0.03	9.87	25.9	0.57
453	Котлета мясная рубленая 70	14.71	5.91	5.44	125.0	0.06	0.12	0	13.6	1.02
	Соус томатный с маслом сливочным	1.23	3	9.77	71.21	0.03	0.01	2.21	8.27	0.37
587	Вермишель с маслом 150	3.9	4.1	20.84	138.2	0.04	0.01	0	4.21	0.54
50	Хлеб 60	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
639	Компот из сухофруктов 180	0.52	0	13.48	3.72	0.01	0.02	0.4	20.57	0.34
	<b>Уплотнённый полдник</b>									
37	Нарезка из овощей 60	0.86	7.1	2.61	77.29	0.03	0.04	9.45	31	0.62
50	Каша гречневая рассыпчатая 130	5.7	4.82	27.45	180.3	0.14	0.07	0	9.49	3.03
45	Хлеб 40	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9
685	Чай сладкий с молоком 180	0.11	2.03	6.65	26.29	0	0	2.03	7.58	0.29
	<b>Итого</b>									
	<b>День 9.</b>									
	<b>1 завтрак.</b>									
311	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом 200	5.1	7.5	18.9	163	0.1	0	1	117	2
3	Бутерброд с сыром 30 10/6	11.63	24.74	26.76	381.1	0.23	0.18	0.53	409.38	1.75
685	Чай сладкий с лимоном 180	1.56	1.62	8.85	54.64	0.01	0.07	0.33	64.05	0.32
	<b>Обед</b>									
37	Щи на мясном/б со сметаной 200	1.84	1.67	6.69	54.66	0.06	0.03	9.87	25.9	0.57
413	Колбаски (сосиски) отварные 50	16	22	0.12	245	0	0.13	43	16.3	0.9
205	Картофельное пюре 150	2.17	3.12	5.36	82.6	0.07	7.02	2.09	36.72	0.49
639	Компот из сухофруктов 180	0.52	0	13.48	3.72	0.01	0.02	0.4	20.57	0.34
	<b>Хлеб 60</b>									
	<b>Полдник уплотнённый</b>									
37	Нарезка из овощей 60	1.92	10.08	7.89	130.2	0.04	0.07	48.35	56.33	0.8
10	Калачи с повидлом в духовке 80	10.48	10.9	33.11	287.3	0.08	0.16	0.05	67.84	0.91
	Кофейный напиток на молоке 180	2.29	2.52	10.75	72.67	0.06	0.15	3.68	95.31	0.07

	Итого										
	<b>День 10</b>										
	<b>I завтрак.</b>										
311	Каша манная молочная жидкая с маслом 200	4.6	6.2	20.7	157	0.06	0	1	106	1	
40	Сыр (порциями) 6	23.2	29.5	0	360	0	0.3	0.7	880	1	
50	Хлеб 30	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9	
685	Чай сладкий	1.56	1.62	8.85	54.64	0.01	0.07	0.33	64.05	0.32	
	<b>Обед</b>										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	1.74	0.27	7.26	42.82	0.04	0.04	1.48	11.79	0.25	
214	Капуста тушенная с мясом 170	5.12	5.48	9.65	122.6	0.08	0.07	11.3	59.3	1.84	
639	Компот из сухофруктов 180	0.52	0	13.48	3.72	0.01	0.02	0.4	20.57	0.32	
50	Хлеб 60	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9	
	<b>Уплотнённый полдник.</b>										
56	Суп гороховый вегетарианский 200	2.86	0.24	8.06	50.94	0.1	0.03	2.13	23.92	1.0	
34	Зефир 30	1	0	81.5	310	0	0	0	0	0	
698	Кисломолочный продукт 125	3	0.05	4	40	0.04	0.17	0.7	126	0.1	
50	Хлеб 40	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0	0	23	1.9	
	Итого										

Меню разработано на основе сборника рецептов «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под редакцией И.Я.Коня