

Калоражная таблица

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 | 22,73 | 31,39 | 155,30 | 1003,80 |
| 2 | 29,95 | 35,72 | 161,59 | 1069,50 |
| 3 | 43,51 | 35,96 | 146,92 | 1053,55 |
| 4 | 20,59 | 22,98 | 117,12 | 887,85 |
| 5 | 24,91 | 32,39 | 147,17 | 968,31 |
| 6 | 48,31 | 37,34 | 165,52 | 1260,86 |
| 7 | 39,05 | 35,60 | 138,79 | 1051,90 |
| 8 | 45,13 | 48,73 | 174,09 | 1164,20 |
| 9 | 35,76 | 35,96 | 190,72 | 1057,75 |
| 10 | 30,91 | 38,31 | 163,98 | 1164,70 |
| Итого за день | 340,85 | 354,38 | 1561,20 | 10682,42 |
| Среднедневное | 34,09 | 35,44 | 156,12 | 1068 |
| Биобаланс норма | 1 | 1 | 4 | 1050 |
| Биобаланс факт. | 1,08 | 1 | 4,1 |  |

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| продукты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого |
| Мясо гов1кат |  | 20 |  | 60 | 20 |  | 60 |  |  | 20 | 18 |
| Куры(охл.) |  | 70 | 20 | 20 | 70 |  | 20 | 20 | 20 | 70 | 31 |
| Печень(гов.) |  |  |  |  |  |  |  | 60 |  |  | 6 |
| Св.мор.рыба |  |  | 92 |  |  |  |  |  | 92 |  | 18,4 |
| Сосиски дет. |  |  |  |  |  | 50 |  |  |  |  | 5 |
| Консерва  «сайра» 1бл. | 20 |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  | 4 |
| Масло сл. | 18 | 19 | 13 | 17 | 17 | 16 | 15 | 16 | 18 | 15 | 16,4 |
| Масло раст. | 4 | 9 | 6 | 5 | 8 | 6.5 | 11,5 | 4 | 8 | 8 | 7 |
| Молоко паст | 300 | 150 | 300 | 150 | 300 | 320 | 160 | 310 | 150 | 300 | 244 |
| Сахар | 33 | 20 | 29 | 33 | 26 | 29 | 20 | 29 | 33 | 26 | 27,8 |
| Яйцо(кур.) |  | 50 |  | 5 | 25 | 5 | 55 |  | 5 | 25 | 17 |
| Сыр ТВ. |  | 8,6 |  | 8,6 |  | 8,6 |  |  | 8,6 |  | 4,3 |
| Сухофрукт. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кукурузная |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 1,5 |
| Гречневая | 25 |  |  |  | 10 |  |  |  | 10 | 5 | 5 |
| Манная |  |  | 20 |  |  |  |  | 5 |  |  | 2,5 |
| Артек |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Ячневая |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  | 2 |
| Рис | 10 |  |  | 5 | 30 |  |  | 10 | 30 | 5 | 9 |
| Макароны |  |  |  | 30 |  |  |  | 25 |  |  | 5,5 |
| Пшено |  | 10 |  |  |  | 10 |  |  | 15 | 5 | 4 |
| Геркулес | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,5 |
| Перловая |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 1 |
| Горох |  |  |  | 15 |  | 30 |  |  |  |  | 4,5 |
| Вермишель |  |  | 10 |  |  | 15 | 10 |  |  |  | 3,5 |
| Мукав/с |  | 2 |  |  |  | 50 | 2 | 2 |  |  | 5,6 |
| Повидло |  | 5 |  |  |  |  | 5 |  |  |  | 1 |
| Мёд |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  | 1 |
| Кисельнат.с. | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  | 2 |
| Какао |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 0,2 |
| Кофейный н |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 0,2 |
| Чай | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,4 |
| Сокассорт. | 100 | 100 | 100 | 200 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 2100 | 120 |
| Томат | 5 | 5 |  | 5 | 10 |  | 5 | 5 | 5 |  | 4 |
| Картофель\* | 240 | 240 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 144 |
| Лук | 20 | 27 | 25 | 15 | 30 | 15 | 37 | 20 | 40 | 25 | 25,4 |
| Морковь | 35 | 25 | 20 | 25 | 25 | 5 | 15 | 20 | 35 | 20 | 22,5 |
| Капуста | 60 | 40 |  | 120 | 30 |  | 190 | 50 |  |  | 49 |
| Свекла |  |  |  |  | 40 | 40 |  | 20 | 70 | 40 | 21 |
| Лимон |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  | 0,8 |
| Булочка/  пирожок |  |  |  |  | 55 |  |  |  |  | 55 | 11 |
| Хлеб | 60 | 80 | 60 | 60 | 60 | 60 | 80 | 60 | 60 | 60 | 64 |
| Сметана |  |  | 14 |  | 7 |  |  | 21 |  |  | 4,2 |
| Творог |  |  | 40 |  |  |  |  | 40 |  |  | 8 |
| Йогурт |  |  | 100 |  |  |  |  | 100 |  |  | 2 |
| дрожжи |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 0,1 |
| Соль йодиров | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Вит. С мг | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |

\*- сезонный продукт

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** понедельник  **Неделя:** первая | | | | | | | |  |
|  | № рец | **Завтрак** |  | Б | Ж | У | ККАЛ |  |
|  | 45 | Каша геркулесовая вязкая молочная | 150 | 5,5 | 6,7 | 27,3 | 129,6 |  |
|  |  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным не менее 72,5%, сыром | 20 / 4/  8 | 1,8 | 1,65 | 11,5 | 74 |  |
|  | 69 | Чай черный с сахаромна молоком | 150 | 4,28 | 4,8 | 22,0 | 143,7 |  |
|  |  | **2 -ой Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | 33 | Суп рисовый рыбный изконсервы «Сайра» | 150 | 2,23 | 6,4 | 9,9 | 133 |  |
|  | 17 | Солянка овощная из м. кур | 150 | 4,9 | 7,34 | 11,7 | 160,9 |  |
|  |  | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 |  |
|  | 4 | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | 150 | 0.4 | 0 | 20,9 | 80,7 |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | 32 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром | 100 | 1,5 | 4,2 | 9,1 | 105,2 |  |
|  | 2 | Кисель фруктовый сладкий | 150 | 0 | 0 | 17,6 | 72 |  |
|  |  |  |  | 22,73 | 31,39 | 155,3 | 1003,80 |  |
|  | | | | | | | | |

**День:** вторник

**Неделя:** первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  рец | | Прием пищи,  наименование блюда | | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергетическая ценность  (ккал) | |  |
| Б Ж У | | | | | |  |
|  |  | | **Завтрак** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | 11 | | Яйцо варёное | | 40 | | 5,32 | | | 4,66 | | 0,3 | 62,8 | |  |
|  | 26 | | Салат из капусты | | 45 | | 0,61 | | | 0,56 | | 3,65 | 42,7 | |  |
|  |  | | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%,  сыром | | 20/  4/  8 | | 1,8 | | | 0,65 | | 11,5 | 74 | |  |
|  | 5 | | Чай черный с сахаром | | 150 | | 0,10 | | | 0,008 | | 1,35 | 45,11 | |  |
|  |  | | Сок фруктовый | | 100 | | 0 | | | 0 | | 12 | 48 | |  |
|  |  | | **Обед** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | 21 | | Суп крестьянский с  говядиной | | 150/  20 | | 1,23 | | | 6,24 | | 6,61 | 93,7 | |  |
|  | 63 | | Картофель отварной | | 120 | | 3,44 | | | 3,1 | | 20 | 130 | |  |
|  | 22 | | Гуляш из кур, протёртый | | 70 | | 7,74 | | | 10,38 | | 19,66 | 116,5 | |  |
|  |  | | Хлеб ржаной | | 40 | | 1,8 | | | 0,3 | | 13,3 | 56,7 | |  |
|  | 4 | | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | | 150 | | 0.4 | | |  | | 20,9 | 80,7 | |  |
|  |  | | **Полдник** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | 51 | | Каша пшеничная вязкая с маслом, сахаром | | 100 | | 2,01 | | | 4,12 | | 17,97 | 109,89 | |  |
|  |  | | Хлеб пшеничный с повидлом | | 20/5 | | 1,3 | | | 0,9 | | 18,7 | 68 | |  |
|  |  | | Молоко 3,2% | | 150 | | 4,2 | | | 4,8 | | 17,0 | 141,4 | |  |
|  |  | |  | |  | | 29,95 | | | 35,72 | | 161,59 | 1069,50 | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День: среда**  **Неделя:** первая | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | | **Завтрак** | |  | | Б | | | Ж | | У | ККАЛ | |  |
|  | 6 | | Каша манная вязкая молочная | | 150 | | 5,69 | | | 6,9 | | 28,96 | 161,5 | |  |
|  |  | | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%, | | 20/  4 | | 1,8 | | | 0,65 | | 11,5 | 56 | |  |
|  | 1 | | Какао на молоке | | 150 | | 4,2 | | | 4,8 | | 12,1 | 134,9 | |  |
|  |  | | **2 -ой Завтрак** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | | Сок фруктовый | | 100 | | 0 | | | 0 | | 12 | 48 | |  |
|  |  | | **Обед** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | 27 | | Суп-лапша  с мясом кур | | 150/  20 | | 1,5 | | | 4,35 | | 13,58 | 103,15 | |  |
|  | 40 | | Рыба «Минтай» туш.  с овощами | | 70/  120 | | 5,3 | | | 1,22 | | 5,7 | 67,3 | |  |
|  |  | | Хлеб ржаной | | 40 | | 1,8 | | | 0,3 | | 13,3 | 56,7 | |  |
|  | 4 | | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | | 150 | | 0.4 | | | 0 | | 20,9 | 80,7 | |  |
|  |  | | **Полдник** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | 58 | | Творожно - манная запеканка | | 80 | | 18,6 | | | 11 | | 16,9 | 211,4 | |  |
|  |  | | Сметанный соус | | 14 | | 0,6 | | | 4,24 | | 2,66 | 52,9 | |  |
|  |  | | Ряженка | | 100 | | 3,3 | | | 2,5 | | 11,3 | 81 | |  |
|  |  | |  | |  | | 43,51 | | | 35,96 | | 146,92 | 1053,55 | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День: четверг**  **Неделя: первая** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | | **Завтрак** | |  | | Б | | | Ж | | У | ККАЛ | |  |
|  | 46 | | Каша кукурузная вязкая молочная | | 150 | | 2,45 | | | 6,8 | | 9,9 | 113 | |  |
|  |  | | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%,  сыром | | 20/  4/  8 | | 1,8 | | | 0,65 | | 11,5 | 74 | |  |
|  | 68 | | Чай черный с сахаром с лимоном | | 150 | | 0,13 | | | 0,01 | | 1,81 | 60,15 | |  |
|  | | **2 -ой Завтрак** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  |  | | Сок фруктовый | | 100 | | 0 | | | 0 | | 12 | 48 | |  |
|  |  | | **Обед** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | 16 | | Суп гороховый с  мясом кур | | 150/  20 | | 2,5 | | | 5,2 | | 19,7 | 78 | |  |
|  | 54 | | Ленивые голубцы в томатном соусе | | 150 | | 7,49 | | | 7,68 | | 16,01 | 204,03 | |  |
|  |  | | Хлеб ржаной | | 40 | | 1,8 | | | 0,3 | | 13,3 | 56,7 | |  |
|  | 4 | | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | | 150 | | 0.4 | | | 0 | | 20,9 | 80,7 | |  |
|  |  | | **Полдник** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | 43 | | Макароны с маслом, сахаром | | 100 | | 3,7 | | | 2,34 | | 20,2 | 125 | |  |
|  |  | | Сок фруктовый | | 100 | | 0 | | | 0 | | 12 | 48 | |  |
|  |  | |  | |  | | 20,59 | | | 22,98 | | 117,12 | 887,85 | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День: пятница**  **Неделя: первая** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | **Завтрак** | |  | | Б | | | Ж | | У | ККАЛ | |  |
|  | | 48 | Суп гречневый молочный | | 150 | | 5,4 | | | 4,5 | | 22,6 | 101,15 | |  |
|  | |  | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%, | | 20/  4 | | 1,8 | | | 0,65 | | 11,5 | 56 | |  |
|  | | 58 | Кофейный напиток на молоке | | 150 | | 4,2 | | | 4,8 | | 19,0 | 114,8 | |  |
|  | |  | **2 -ой Завтрак** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | |  | Сок фруктовый | | 100 | | 0 | | | 0 | | 12 | 48 | |  |
|  | |  | **Обед** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | | 8 | Щи со свежей капустой  с говядиной  со сметаной | | 150/  20/  7 | | 1,23 | | | 5,2 | | 9,61 | 101,2 | |  |
|  | | 49 | Плов  с куриным мясом | | 150 | | 7,74 | | | 10,38 | | 19,66 | 185,6 | |  |
|  | | 52 | Салат из св. моркови | | 38 | | 0,47 | | | 2,03 | | 3,62 | 34,8 | |  |
| 1 | |  | Хлеб ржаной | | 40 | | 1,8 | | | 0,3 | | 13,3 | 56,7 | |  |
|  | | 4 | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | | 150 | | 0.4 | | | 0 | | 20,9 | 80,7 | |  |
|  | |  | **Полдник** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | | 24 | Омлет с сыром | | 50/  7 | | 1,9 | | | 4,01 | | 16,2 | 150,8 | |  |
|  | | 5 | Чай черный с сахаром | | 150 | | 0,10 | | | 0,008 | | 1,35 | 45,11 | |  |
|  | |  |  | |  | | 24,91 | | | 32,39 | | 147,17 | 968,31 | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День: понедельник**  **Неделя: вторая** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | | | **Завтрак** | |  | | Б | Ж | | У | | | ККАЛ |  |
|  | 19 | | Суп-лапша молочный | | 150 | | 4,4 | | | 4,5 | | 22,6 | 179,5 | |  |
|  |  | | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%, | | 20/  4 | | 1,8 | | | 0,65 | | 11,5 | 56 | |  |
|  | | 1 | Какао на молоке | | 150 | | 4,2 | | | 4,8 | | 12,1 | 134,9 | |  |
|  | |  | **2 -ой Завтрак** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | |  | Сок фруктовый | | 100 | | 0 | | | 0 | | 12 | 48 | |  |
|  | |  | **Обед** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | | 29 | Суп рыбный изконсервы «Сайра» | | 150 | | 8,0 | | | 2,2 | | 13,8 | 137,2 | |  |
|  | | 30 | Гороховое пюре | | 120 | | 12,89 | | | 3,4 | | 24,78 | 152,65 | |  |
|  | |  | Сосиски для детского питания | | 50 | | 10,3 | | | 14,4 | | 1,36 | 206,6 | |  |
|  | | 52 | Икра из свеклы | | 38 | | 0,47 | | | 2,03 | | 3,62 | 34,8 | |  |
|  | |  | Хлеб ржаной | | 40 | | 1,8 | | | 0,3 | | 13,3 | 56,7 | |  |
|  | | 4 | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | | 150 | | 0.4 | | | 0 | | 20,9 | 80,7 | |  |
|  | |  | **Полдник** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
|  | | 35 | Блины с маслом, сахаром / мёдом | | 70/5 | | 3,95 | | | 5,05 | | 28,21 | 141,8 | |  |
|  | | 5 | Чай черный с сахаром | | 150 | | 0,10 | | | 0,0008 | | 1,35 | 45,11 | |  |
|  | |  |  | |  | | 48,31 | | | 37,34 | | 165,52 | 1260,86 | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** вторник  **Неделя:** вторая | | | | | | | | | |  | |
|  |  | | **Завтрак** |  | Б | Ж | У | ККАЛ | |  | |
|  | 25 | | Омлет | 80 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 138,7 | |  | |
|  | 26 | | Салат из капусты | 45 | 0,61 | 0,56 | 3,65 | 42,7 | |  | |
|  |  | | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%,  сыром | 20/  4/  8/ | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 74 | |  | |
|  | 5 | | Чай черный с сахаром | 150 | 0,10 | 0,008 | 1,35 | 45,11 | |  | |
|  | | **2 -ой Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  | | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | |  | |
|  |  | | **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | 41 | | Суп вермишелевый с  куриным мясом | 150/  20 | 1,5 | 4,35 | 13,58 | 68,5 | |  | |
|  | 55 | | Капуста тушеная | 100 | 2,4 | 3,48 | 12,30 | 89,9 | |  | |
|  | 34 | | Котлета классическая | 70 | 11,8 | 8,2 | 14,2 | 146,5 | |  | |
|  |  | | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | |  | |
|  | 4 | | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | 150 | 0,4 | 0 | 20,9 | 80,7 | |  | |
|  |  | | **полдник** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | 39 | | Каша рисовая с маслом, сахаром | 120 | 11,6 | 8,0 | 12,7 | 189,09 | |  | |
|  | 2 | | Кисель фруктовый сладкий | 150 | 0 | 0 | 17,6 | 72 | |  | |
|  |  | |  |  | 39,05 | 35,6 | 138,79 | 1051,90 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **День: среда**  **Неделя: вторая** | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | **Завтрак** |  | Б | Ж | У | ККАЛ | |  | |
|  | | 47 | Суп рисовый молочный | 150 | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 129,5 | |  | |
|  | |  | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%, | 20/  4 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | |  | |
|  | | 58 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 114,8 | |  | |
|  | |  | **2 -ой Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | |  | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | |  | |
|  | |  | **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | 42 | Борщ из свежей капусты с  куриным мясом  со сметаной | 150/  20/  7 | 2,38 | 8,2 | 10,81 | 121,6 | |  | |
|  | | 11 | Печень по - строгановски | 50 | 6,83 | 12,3 | 6,93 | 111,3 | |  | |
|  | | 10 | Макароны | 80 | 3,7 | 2,34 | 20,2 | 125 | |  | |
|  | |  | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | |  | |
|  | | 4 | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | 150 | 0.4 | 0 | 20,9 | 80,7 | |  | |
|  | |  | **Полдник** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | 59 | Суфле творожное | 80 | 15,4 | 8,9 | 22,8 | 186,7 | |  | |
|  | |  | Снежок | 100 | 3,3 | 2,5 | 11,3 | 81 | |  | |
|  | |  |  |  | 45,13 | 48,73 | 174,09 | 1164,20 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **День:** четверг  **Неделя:** вторая | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | **Завтрак** |  | Б | Ж | У | ККАЛ | |  | |
|  | | 18 | Суп пшённый молочный | 150 | 4,8 | 8,7 | 21,2 | 136,3 | |  | |
|  | |  | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%,  сыром | 20/  4/  8 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 74 | |  | |
|  | | 68 | Чай черный с сахаром с лимоном | 150 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 | |  | |
|  | |  | **2 -ой Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | |  | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | |  | |
|  | |  | **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | 36 | Суп гречневый  с куриным мясом | 150/  20 | 1,36 | 3,23 | 5,89 | 90,4 | |  | |
|  | | 53 | Рыбные биточки  с тушёными овощами | 60/  120 | 13,92 | 9,72 | 35,6 | 199,3 | |  | |
|  | |  | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | |  | |
|  | | 4 | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | 150 | 0.4 | 0 | 20,9 | 80,7 | |  | |
|  | |  | **Полдник** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | 50 | Каша ячневая рассыпчатая | 100 | 6,05 | 7,65 | 32,82 | 102,8 | |  | |
|  | | 11 | Хлеб пшеничный с повидлом | 20/5 | 1,3 | 0,9 | 18,7 | 68 | |  | |
|  | |  | Молоко 3,2% | 150 | 4,2 | 4,8 | 17,0 | 141,4 | |  | |
|  | |  |  |  | 35,76 | 35,96 | 190,72 | 1057,75 | |  | |
|  | | 57 | | Молоко | | 150 | | 4,2 | | 4,8 | | 17,0 | | 141,4 | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **День:** пятница  **Неделя:** вторая | | | | | | | |  | |  |  | **Завтрак** |  | Б | Ж | У | ККАЛ |  | |  | 28 | Каша «Дружба» вязкая молочная | 150 | 4,3 | 9,68 | 25,5 | 211 |  | |  |  | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным не менее 72,5%,  сыром | 20/  4/  8 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 74 |  | |  | 69 | Чай черный с сахаром на молоком | 150 | 4,28 | 4,8 | 22,0 | 143,7 |  | |  |  | **2 -ой Завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  |  | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  | |  | 36 | Суп перловый  с говядиной | 150/  20 | 1,36 | 3,23 | 5,89 | 90,4 |  | |  | 37 | Рагу с мясом кур (охл.) | 180 | 13,7 | 15,6 | 15,68 | 263,4 |  | |  |  | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 |  | |  | 4 | Компот из сухофруктов сладкий витаминизированный | 150 | 0.4 | 0 | 20,9 | 80,7 |  | |  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |  | 64 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 2,95 | 4,05 | 25,21 | 148,8 |  | |  |  | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 |  | |  |  |  |  | 30,91 | 38,31 | 163,98 | 1164,70 |  |   **Примечание:** в суточном рационе допускается отклонение калорийности на + / - 5%  (СанПиН 2.4.1.2660-10 Детские дошкольные учреждения)  Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  «Лопуховская средняя общеобразовательная школа»  Руднянского муниципального района  Волгоградской области  Утверждаю  директор МКОУ «Лопуховская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ветрова О.В./  ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ  С 10,5 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ  МКОУ «Лопуховская СОШ» | | | | | | | | | | | 57 | | | Молоко | | 150 | | 4,2 | | 4,8 | | 17,0 | | 141,4 | |