



В.Н. Афонасьева

09.01.2023

Примерное 2-х недельное меню

для детей до 3-х лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании

Прием пищи		Выход	Пищевые вещества			Энергетич.	№ рецеп-
Наименование блюда		блюда	Б	Ж	У	ценность(ккал	туры
		Первая неделя					
Первый день							
Завтрак							
Кашка "Нежная" (пшеничная)		150	4,76	5,47	19,30	143,00	127
Печенье		14	8,00	18,00	65,00	61,35	
Какао с молоком		160	3,68	3,60	12,30	100,80	198
Продукт для бутербродов (сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Яйцо отварное 1/2		22	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Итого		351,00	20,62	31,00	96,75	357,07	
Обед							
Горошек зеленый		30	0,77	0,00	1,63	9,60	121
Щи из свежей капусты		150	1,16	2,55	5,46	47,00	29
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Печень по-строгановски		70	10,20	8,78	1,70	117,10	100
Картофель тушеный		120	1,56	4,60	13,66	97,34	114
Напиток из сухофруктов		150	0,40	0,00	14,40	57,60	158
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1,87	0,25	14,50	61,75	
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Итого		565	19,28	17,42	69,91	491,09	
Усиленный полдник							
Салат нежный		30	0,70	1,99	2,40	28,86	21
Пудинг из творога		115	16,00	9,70	18,00	219,00	136
Кисломолочный продукт		150	4,20	4,80	5,40	84,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Итого		325,00	23,15	16,79	43,20	405,96	
Итого за первый день			63,05	65,21	209,86	1254,12	
Второй день							
Завтрак							
Каша ячневая жидкая		150	5,30	5,60	20,50	148,00	123
Батон йодир		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов(масло)		5	0,05	3,60	0,03	32,80	27
Молоко		165	4,60	5,28	7,75	95,60	211
Итого		350	12,35	14,78	45,68	350,50	
Обед							

Салат овощной		30	0,38	2,48	3,26	37,00	23
Рассольник ленинградский		180	1,65	5,00	12,70	94,00	34
Сметана в1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Мясо в первое блюдо		12	2,64	0,56	0,00	13,10	30
Бигус (с мясом)		160	14,30	5,20	6,80	130,60	73
Напиток апельсиновый		180	0,11	0,00	10,02	38,90	164
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Итого		627,00	23,85	14,66	64,14	465,60	
Усиленный полдник							
Суфле из рыбы (горбуши)		80	14,10	7,70	4,00	144,70	61
Икра свекольная		75	1,10	4,20	6,60	71,70	10
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный "Валетек"		15	0,80	0,10	5,80	38,30	
Хлеб ржаной		10	0,81	0,13	4,61	23,40	
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого		480,00	17,71	12,13	48,91	402,60	
Итого за второй день			53,91	41,57	158,73	1218,70	
Третий день							
Завтрак							
Кашка "Нежная" (пшеничная)		150	5,00	5,00	21,00	150,00	127
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	146
Продукт для бутербродов (сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Кофейный напиток		155	3,20	3,50	10,50	85,00	197
Итого		351	13,33	11,45	48,98	342,70	
Обед							
Огурец		30	0,00	0,00	1,86	9,60	208
Суп с мясными фрикадельками		150	5,58	3,65	9,90	92,50	38
Колбаски витаминные (с курой)		54	8,14	9,60	2,80	131,75	93
Рагу овощное		130	2,53	3,60	15,80	108,20	115
Напиток из сока		160	0,07	0,00	13,40	52,40	166
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Итого		564,00	19,52	17,35	63,36	489,15	
Усиленный полдник							
Салат из моркови с изюмом		30	0,30	2,00	4,50	36,50	6
Сырники запеченные		100	16,36	9,90	14,90	212,30	201
Кисломолочный продукт		150	4,20	4,80	5,40	84,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Соус молочный сладкий		30	1,00	2,10	3,90	36,80	152
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого		470,00	23,56	18,90	47,40	451,30	
Итого за третий день			56,41	47,70	159,74	1283,15	
Четвертый день							

	Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная)		150	5,00	5,60	18,00	143,05	130	
Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27	
Яйцо 1/2		22	2,80	2,60	0,16	34,00	146	
Чай с молоком		150	2,40	3,60	10,05	84,20	196	
	Итого		357,00	12,65	17,10	45,71	367,35	
	Обед							
Кукуруза		25	0,50	0,00	2,75	12,50	121	
Суп-пюре из гороха		150	0,89	4,27	17,80	98,20	45	
Птица в 1 блюдо		9	2,70	3,20	0,00	40,00	30	
Гуляш		40/40	12,6	5,1	3,24	107,44	90	
Картофельное пюре		120	2,57	3,73	17,60	109,20	104	
Компот из кураги		160	0,08	0,00	13,32	54,25	159	
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00		
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70		
	Итого		504,00	22,54	16,80	74,31	516,29	
	Усиленный полдник							
Рыба в омлете		128	16,50	5,50	1,64	177,10	59	
Морковь тушеная		120	2,40	3,70	10,30	82,80	107	
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70		
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40		
	Итого		428,00	21,32	9,56	41,94	398,50	
Итого за четвертый день				56,51	43,46	161,96	1282,14	
	Пятый день							
	Завтрак							
Кашка "Нежная" (гречневая)		150	5,90	5,80	24,00	172,50	127	
Чай с лимоном		160	0,00	0,00	7,92	30,60	161	
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов (сыр)		7	1,86	1,89	0,00	23,20	27	
Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27	
	Итого		352,00	10,21	12,99	49,42	332,40	342,00
	Обед							
Салат свекольный		30	0,40	0,00	3,60	15,50	1	
Суп из овощей		150	1,14	2,87	6,75	51,60	36	
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30	
Птица в 1 блюдо		9	2,70	3,20	0,00	40,00	30	
Бифштекс Крепыш		60	12,74	9,19	3,96	161,00	88	
Капуста тушеная		120	2,10	3,98	8,28	80,03	105	
Компот из свеж. ябл		180	0,00	0,00	14,76	39,05	160	
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80		
	Итого		594,00	22,40	20,48	55,91	487,88	
	Усиленный полдник							

Картофель запеченный с яйцом	100	6,11	6,82	14,90	141,80	116
Сдоба обыкновенная	50	3,94	3,08	26,66	155,90	175
Молоко	150	4,18	4,78	7,04	86,90	211
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	450,00	15,13	14,68	61,50	441,60	
Итого за пятый день		47,74	48,15	166,83	1261,88	
Итого за 1-5 день		277,62	246,09	857,12	6299,99	
Среднее значение за 1-5 день		55,52	49,22	171,42	1260,00	
Среднее по завтраку за 1-5 день		13,83	17,46	57,31	350,00	
Среднее обед за 1-5 день		21,52	17,34	65,53	490,00	
Среднее ус. Полдник за 1-5 день		20,17	14,41	48,59	419,99	
Вторая неделя						
Шестой день						
Завтрак						
Кашка Нежная (пшенная)	150	4,76	5,47	19,30	143,00	127
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	61,35	
Яйцо 1/2	22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Продукт для бутербродов(сыр)	5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Кофейный напиток	160	3,40	3,60	11,00	88,20	197
Итого	351,50	20,34	31,00	95,45	344,47	
Обед						
Икра овощная (кабачковая)	30	0,30	2,10	2,10	28,50	121
Борщ	150	1,00	2,40	5,60	47,60	32
Мясо в первое блюдо	12	2,64	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Суфле из печени	60	7,55	3,38	6,00	88,15	102
пюре Розовое	120	2,57	3,22	17,60	109,66	108
Подлив	30	0,26	1,10	1,51	17,20	148
Напиток из сухофруктов	180	0,45	0,00	17,28	69,60	158
Хлеб ржаной	40	3,24	0,52	18,40	92,80	
итого	627,00	18,13	14,00	68,65	474,51	
Усиленный полдник						
Рулет из рыбы	64	9,90	6,97	6,79	131,15	60
Рагу овощное	110	2,14	3,04	13,36	91,55	115
Хлеб витаминный "Валетек"	45	3,37	0,45	26,10	111,15	
Сок	180	0,00	0,00	18,00	80,40	203
Итого	399,00	15,41	10,46	64,25	414,25	
Итого за шестой день		53,88	55,46	228,35	1233,23	
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая	150	5,00	5,70	21,00	153,00	131
Батон с каротином	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов(масло)	5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Чай с молоком	180	3,27	4,36	11,99	101,60	196
Итого	365,00	10,72	15,36	50,49	360,70	

	Обед							
Салат "Бурячок"		30	0,33	2,00	2,20	27,00	11	
Суп с зеленым горошком		150	1,50	2,62	9,75	69,40	43	
Гуляш из мяса		40/40	12,6	5,1	3,24	107,44	70	
Картофель отварной		120	2,49	3,10	21,36	122,80	112	
Компот из изюма		150	0,20	0,00	17,23	66,43	159	
Хлеб ржаной		40	3,24	0,52	14,80	92,80		
	Итого	490,00	20,36	13,34	68,58	485,87		
	Усиленный полдник							
Морковь отварная		25	0,32	0,00	1,80	7,70	203	
Пирог из творога "Венгерский"		110	15,05	11,30	21,00	231,50	141	
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00		
Кисломолочный продукт		150	4,20	4,77	5,39	86,90	199	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40		
	Итого	455,00	21,97	16,27	52,69	432,50		
	Итого за седьмой день		53,05	44,97	171,76	1279,07		
	Восьмой день							
	Завтрак							
Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов(сыр)		10	1,33	1,57	20,30	32,20	27	
Каша жидкая молочная (ячневая)		150	5,16	5,70	21,08	152,00	130	
Какао с молоком		160	3,68	3,60	12,30	95,00	198	
	Итого	350,00	12,57	11,17	71,08	353,30		
	Обед							
Огурец		30	0,48	0,00	1,80	3,60	208	
Суп картоф. с макар. издел.		150	1,80	2,70	12,45	80,00	42	
Птица в 1 блюдо		9	2,70	3,20	0,00	40,00	30	
Бигус (с птицей)		160	17,70	20,30	7,70	222,70	73	
Напиток из шиповника		150	0,60	0,00	14,90	62,00	162	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40		
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40		
	Итого	539,00	26,40	26,66	57,65	504,10		
	Усиленный полдник							
Овощная горка		40	0,49	2,50	3,13	37,80	5	
Запеканка рыбная с яйцом		100	9,50	7,40	5,96	164,70	67	
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00		
Фрукт		200	1,20	0,00	17,20	76,00		
	Итого	520,00	13,49	10,18	58,69	420,00		
	Итого за восьмой день		52,46	48,01	187,42	1277,40		
	Девятый день							
	Завтрак							
Каша жидкая молочная (геркулесо		150	5,20	5,60	21,00	155,20	130	
Батон с каротином		35	2,80	0,30	20,00	86,00		

Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	146
Повидло		7	0,00	0,00	4,80	36,45	27
Кофейный напиток		150	3,18	3,37	10,35	82,50	197
Итого		353,00	12,58	10,57	56,23	377,15	
Обед							
Кукуруза		30	0,60	0,00	3,30	10,55	121
Свекольник		150	1,20	2,55	8,70	57,90	33
Мясо в 1 блюдо		12	2,64	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Запеканка картоф.с мясом		130	13,01	14,50	17,60	162,00	75
Соус сметанный		30	0,54	3,12	1,56	17,86	151
Напиток из сока		180	0,08	0,00	15,60	57,80	166
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Итого		597,00	22,89	22,17	76,92	469,31	
Усиленный полдник							
Салат фруктовый		40	0,22	0,00	8,25	34,40	26
Ленивые вареники		126	15,30	11,00	22,70	252,25	142
Кисломолочный продукт		135	3,78	4,30	4,86	77,40	199
Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Итого		322,00	21,50	16,70	41,69	405,75	
Итого за девятый день			56,97	49,44	174,84	1252,21	
Десятый день							
Завтрак							
Каша молочная "Ассорти"		150	6,00	6,50	23,00	174,00	126
Батон йодированный		35	2,80	0,30	20,00	86,00	
Продукт для бутербродов(сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Молоко		160	4,16	4,47	6,83	37,80	211
Итого		350,00	14,29	12,62	49,83	314,40	
Обед							
Салат Нежный		30	1,25	2,49	9,08	42,40	21
Суп картофельный с клецками		150	2,40	3,15	14,48	87,12	41
Суфле из птицы		50	10,70	9,90	1,85	141,60	92
Пюре из свеклы		100	2,00	3,30	10,30	73,80	109
Напиток из сухофруктов		180	0,45	0,00	17,28	69,05	158
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1,00	0,13	7,25	32,25	
Итого		565,00	20,20	19,37	74,04	516,22	
Усиленный полдник							
Омлет натурал.		60	4,80	6,40	1,70	81,60	145
Расстегай московский		70	8,00	4,60	23,90	172,00	169
Кисель из концентрата		150	0,01	0,00	18,24	67,50	167
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	

Фрукт			150	0,90	0,00	12,90	57,00	
	Итого		450,00	15,21	11,20	68,34	427,50	
Итого за десятый день				49,70	43,19	192,21	1258,12	
	Итого за 6-10 день			266,06	241,07	954,58	6300,03	
Среднее за 6-10 день				53,21	48,21	190,92	1260,01	
Среднее по завтраку за 6-10 день				14,10	16,14	64,62	350,00	
Среднее обед за 6-10 день				21,60	19,11	69,17	490,00	
Среднее усиленный полдник за 6-10 ден				17,52	12,96	57,13	420,00	
	Итого за 10 дней			543,68	487,16	1811,70	12600,02	
Среднее значение за 10 дней				54,37	48,72	181,17	1260,00	
Среднее по завтраку за 10 дней				13,97	16,80	60,96	350,00	
Среднее обед за 10 дней				21,56	18,22	67,35	490,00	
Среднее усиленный полдник за 10 дней				18,85	13,69	52,86	420,00	

В питании воспитанников ДООУ используется хлеб витаминизированный "Валетек",
 иодированная соль, батоны с каротином, иодированным белком.
 Проводится ежедневная "С"-витаминизация 3-х блюд.

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы.



Утверждаю:

Заведующий Детским садом №11

Афонасьева В.Н. Афонасьева

09.01.2022

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 12-ти часовом
пребывании

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич.
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность(ккал)
Первая неделя					
Первый день					
Завтрак					
Кашка "Нежная" (пшенная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35
Продукт для бутербродов(сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37
Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00
Итого	446,50	24,46	35,35	107,25	446,04
Обед					
Зелёный горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20
Щи из свежей капусты	200	1,55	3,40	7,28	62,70
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65
Печень по-строгановски	110	16,00	13,80	2,70	184,00
Картофель тушеный	150	2,00	5,90	17,10	122,30
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40
Итого	783,00	29,15	25,61	72,79	659,55
Усиленный полдник					
Салат нежный	50	1,17	3,32	4,07	48,10
Пудинг из творога	150	20,40	12,70	22,90	285,00
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00
Итого	430,00	29,47	22,70	51,57	519,10
Итого за первый день	1659,50	83,08	83,66	231,61	1624,69
Второй день					
Завтрак					
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80
Каша ячневая жидкая	150	5,30	5,60	20,50	148,00
Продукт для бутербродов(масло)	8	0,08	5,76	0,06	50,60
Молоко	180	5,04	5,76	8,25	104,40
Итого	378,00	13,62	17,52	115,61	401,80
Обед					
Салат овощной	50	0,63	4,10	5,60	67,20
Рассольник ленинградский	200	1,85	5,79	14,27	97,70

Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Напиток апельсиновый		200	0,12	0,00	11,14	43,30
Мясо в 1 блюдо		15	3,30	0,70	0,00	16,40
Бигус (с мясом)		200	18,20	7,40	9,40	179,00
Хлеб ржаной		50	4,05	0,65	23,00	116,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Итого		753,00	30,65	20,08	81,07	606,25
Усиленный полдник						
Суфле из рыбы (горбуши)		100	15,70	6,58	4,82	144,60
Икра свекольная		85	1,33	4,72	8,90	81,10
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,62	0,46	9,20	46,40
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
Фрукт		200	1,20	0,00	17,20	76,00
Итого		670,00	27,18	17,18	69,62	555,14
Итого за второй день		1801,00	71,45	54,78	266,30	1563,19
Третий день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшеничная)		200	6,70	6,80	20,80	200,00
Яйцо отварное 1/2		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Батон с каротином		45	4,50	0,45	26,10	107,90
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,15
Итого		477,50	20,91	17,04	60,65	485,74
Обед						
Огурец		50	0,00	0,00	3,10	16,00
Суп с мясными фрикадельками		180	6,75	4,39	11,89	111,20
Колбаски витаминные (с курой)		70	11,36	13,46	3,95	185,50
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	124,80
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1,90	0,23	14,44	60,70
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00
Итого		705,00	25,42	22,70	82,08	633,70
Усиленный полдник						
Салат из моркови с изюмом		50	0,50	3,30	7,46	60,80
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,75	0,1	5,8	24,7
Сырники из творога (запеченные)		120	19,52	11,82	17,78	255,80
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00
Соус молочный сладкий		50	1,00	2,10	3,90	61,40
Фрукт		180	0,11	0,00	15,48	70,35
Итого		560,00	26,98	20,42	50,16	524,25
Итого за третий день		1742,50	73,31	60,16	192,89	1643,69
Четвертый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (манная)		200	6,70	7,50	24,20	189,00
Батон йодированный		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Продукт для бутербродов(масло)		7	0,07	5,07	0,05	61,40

Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	112,30
Итого		442,00	12,77	18,64	113,60	449,10
Обед						
Кукуруза		50	1,00	0,00	5,50	15,00
Суп-пюре из гороха		200	1,19	5,70	23,81	122,05
Гуляш из мяса		50/50	15,70	6,38	4,03	134,30
Картофельное пюре		150	3,40	5,20	20,70	138,00
Напиток "Классные витаминки"		200	0,00	0,00	19,40	75,00
Хлеб витаминный "Валетек"		45	3,44	0,41	26,00	113,70
Итого		645,00	24,73	17,69	99,44	598,05
Усиленный полдник						
Рыба в омлете		170	22,00	19,70	2,18	231,75
Морковь тушеная		130	2,60	4,00	11,16	91,40
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
Хлеб ржаной		45	3,64	0,56	20,70	101,00
Итого		545,00	28,24	24,26	54,04	514,15
Итого за четвертый день		1632,00	65,74	60,59	267,08	1561,30
Пятый день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (гречневая)		180	7,90	7,70	31,80	207,00
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Продукт для бутербродов(сыр)		9	3,41	3,48	0,00	28,11
Продукт для бутербродов(масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,80
Какао с молоком		180	4,60	4,80	16,40	113,00
Итого		409,00	18,76	22,25	124,25	467,31
Обед						
Салат свекольный		50	0,70	0,00	5,95	25,80
Суп из овощей		200	1,52	3,83	9,00	68,80
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00
Бифштекс Крепыш		75	16,05	11,49	4,45	180,90
Капуста тушеная		150	2,59	5,01	10,46	101,40
Компот из свеж. ябл		200	0,00	0,00	11,60	44,90
Хлеб ржаной		45	4,05	0,65	23,00	116,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Итого		773,00	32,61	23,12	82,12	652,45
Усиленный полдник						
Картофель запеченный с яйцом		135	8,25	9,22	20,16	191,45
Сдоба обыкновенная		75	5,52	4,32	37,33	209,80
Молоко		180	4,47	5,10	7,50	104,40
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,75	0,1	5,8	24,7
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00
Итого		550,00	19,89	18,74	83,69	587,35
Итого за пятый день		1732,00	71,26	64,11	290,06	1707,11
Итого за 1-5 день						
Итого за 1-5 день		8567,00	364,84	323,30	1247,94	8099,98
Среднее значение за 1-5 день		1713,40	72,97	64,66	249,59	1620,00
Среднее по завтраку за 1-5 д.		430,60	18,10	22,16	104,27	450,00
Среднее обед за 1-5 день		731,80	28,51	21,84	83,50	630,00

Среднее ус. полдник за 1-5 д.		551,00	26,35	20,66	61,82	540,00
Вторая неделя						
Шестой день						
Завтрак						
Кашка Нежная (пшенная)		200	6,35	7,26	25,70	193,00
Яйцо отварное		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Печенье		14	8,00	18,00	65,00	58,35
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,60
Итого		446,50	24,06	35,05	104,45	429,64
Обед						
Икра овощная (кабачковая)		50	0,00	3,50	3,50	45,00
Борщ		200	2,22	3,82	13,28	99,26
Мясо в 1 блюдо		15	3,30	0,70	0,00	16,40
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Суфле из печени		85	10,70	4,80	8,50	124,30
Пюре розовое		150	3,45	4,05	21,60	137,17
Подлив		50	0,44	1,84	2,51	28,67
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
итого		808,00	24,73	20,41	95,45	660,75
Усиленный полдник						
Рулет из рыбы		85	13,17	9,26	9,02	173,40
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	126,80
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
Итого		495,00	20,79	14,16	78,42	534,20
Итого за шестой день		1749,50	69,58	69,62	278,32	1624,59
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая		200	6,67	7,56	28,10	204,00
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Масло слив.		7	0,07	5,07	0,05	49,60
Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	112,30
Итого		442,00	12,74	18,70	117,50	452,30
Обед						
Салат "Бурячок"		50	0,55	3,32	3,66	46,30
Суп с зеленым горошком		200	2,00	3,50	13,00	92,54
Гуляш из мяса		50/50	15,70	6,38	4,03	134,30
картофель отварной		130	2,71	3,44	23,23	136,30
Компот из изюма		200	0,30	0,00	17,30	67,40
Хлеб витаминный "Валетек"		35	2,65	0,35	20,30	86,50
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
Итого		635,00	25,53	17,25	90,72	609,74
Усиленный полдник						
Морковь отварная		30	0,39	0,00	2,16	9,90
Пирог из творога "Венгерский"		130	17,80	13,37	24,30	277,60

Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00
Кисломолочный продукт		180	5,04	4,77	6,47	104,28
Хлеб витаминный "Валетек"		15	1,15	0,14	8,70	37,00
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
Итого		525,00	26,90	18,54	63,73	532,18
Итого за седьмой день		1602,00	65,17	54,49	271,95	1594,22
Восьмой день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (ячневая)		200	7,50	7,50	27,40	204,00
Батон йодированный		40	3,20	0,40	86,80	98,80
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Какао с молоком		200	4,60	4,80	16,40	126,00
Итого		450,00	17,96	15,41	130,60	462,17
Обед						
Огурец		50	0,80	0,00	3,10	16,50
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00
Суп картоф. с макар. издел.		200	2,40	3,60	16,60	104,10
Бигус (с птицей)		185	20,50	23,50	8,90	261,50
Напиток из шиповника		200	0,80	0,00	19,90	82,12
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,81	0,13	4,60	23,20
Итого		700,00	33,71	28,45	71,50	608,22
Усиленный полдник						
Овощная горка		60	0,74	3,80	4,70	56,80
Запеканка рыбная с яйцом		150	14,27	11,12	8,95	248,30
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Фрукт		130	0,90	0,00	12,90	49,20
Итого		570,00	18,21	15,20	63,95	518,30
Итого за восьмой день		1720,00	69,88	59,06	266,05	1588,69
Девятый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (геркулесовая)		200	7,90	9,10	26,40	216,40
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Повидло		10	0,00	0,00	6,50	48,15
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,60
Итого		445,00	14,90	14,87	122,45	460,55
Обед						
Кукуруза		50	1,00	0,00	5,50	5,00
Свекольник		200	1,60	3,40	11,60	83,00
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Мясо в 1 блюдо		16	3,30	0,70	0,00	16,40
Запеканка картоф.с мясом		155	15,60	14,50	21,00	279,00
Соус сметанный		50	0,90	5,20	2,60	29,80
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,5	0,2	11,6	49,4
Итого		739,00	27,39	25,68	87,66	633,55

Среднее ус. полдник за 1-5 д.		551,00	26,35	20,66	61,82	540,00
Вторая неделя						
Шестой день						
Завтрак						
Кашка Нежная (пшенная)		200	6,35	7,26	25,70	193,00
Яйцо отварное		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Печенье		14	8,00	18,00	65,00	58,35
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,60
Итого		446,50	24,06	35,05	104,45	429,64
Обед						
Икра овощная (кабачковая)		50	0,00	3,50	3,50	45,00
Борщ		200	2,22	3,82	13,28	99,26
Мясо в 1 блюдо		15	3,30	0,70	0,00	16,40
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Суфле из печени		85	10,70	4,80	8,50	124,30
Пюре розовое		150	3,45	4,05	21,60	137,17
Подлив		50	0,44	1,84	2,51	28,67
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
итого		808,00	24,73	20,41	95,45	660,75
Усиленный полдник						
Рулет из рыбы		85	13,17	9,26	9,02	173,40
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	126,80
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
Итого		495,00	20,79	14,16	78,42	534,20
Итого за шестой день		1749,50	69,58	69,62	278,32	1624,59
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая		200	6,67	7,56	28,10	204,00
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Масло слив.		7	0,07	5,07	0,05	49,60
Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	112,30
Итого		442,00	12,74	18,70	117,50	452,30
Обед						
Салат "Бурячок"		50	0,55	3,32	3,66	46,30
Суп с зеленым горошком		200	2,00	3,50	13,00	92,54
Гуляш из мяса		50/50	15,70	6,38	4,03	134,30
картофель отварной		130	2,71	3,44	23,23	136,30
Компот из изюма		200	0,30	0,00	17,30	67,40
Хлеб витаминный "Валетек"		35	2,65	0,35	20,30	86,50
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
Итого		635,00	25,53	17,25	90,72	609,74
Усиленный полдник						
Морковь отварная		30	0,39	0,00	2,16	9,90
Пирог из творога "Венгерский"		130	17,80	13,37	24,30	277,60

Усиленный полдник						
Салат фруктовый		60	0,34	0,00	12,37	51,60
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64
Ленивые вареники		140	19,27	13,54	29,15	244,36
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Итого		475,00	33,22	25,38	66,42	552,60
Итого за девятый день		1659,00	75,51	65,93	276,53	1646,70
Десятый день						
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"		200	7,70	8,60	30,90	233,00
Батон йодированный		30	2,40	0,30	65,10	75,85
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Чай с молоком		180	2,88	4,32	12,06	103,10
Итого		420,00	15,64	15,93	108,06	445,32
Обед						
Салат Нежный		50	1,25	3,32	3,65	46,70
Суп картофельный с клецками		200	3,20	4,20	19,00	119,00
Суфле из птицы		70	15,00	14,00	2,60	206,35
Пюре из свеклы		130	2,60	4,30	13,40	96,00
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80
Итого		690,00	25,75	26,34	76,25	637,75
Усиленный полдник						
Омлет натурал.		75	6,00	8,00	2,14	102,00
Расстегай московский		105	12,00	6,90	36,00	239,70
Напиток "Классные витаминки"		200	0,00	0,00	19,40	75,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Фрукт		190	1,14	0,00	16,30	72,00
Итого		600,00	21,44	15,18	91,24	562,70
Итого за десятый день		1710,00	62,83	57,45	275,55	1645,77
Итого за 6-10 день		8440,50	342,97	306,55	1368,40	8099,97
Среднее за 6-10 день		1688,10	68,59	61,31	273,68	1619,99
Среднее по завтраку за 6-10 д.		440,70	17,06	19,99	116,61	450,00
Среднее обед за 6-10 день		714,40	27,42	23,63	84,32	630,00
Среднее ус. полдник за 6-10 д.		533,00	24,11	17,69	72,75	540,00
Итого за весь период		17007,50	707,81	629,85	2616,34	16199,95
Среднее значение за 10 дней		1700,75	70,78	62,99	261,63	1620,00
Среднее по завтраку за 10 дн.		435,65	17,58	21,08	110,44	450,00
Среднее обед за 10 дней		723,10	27,97	22,73	83,91	630,00
Среднее ус. полдник за 10 дн.		542,00	25,23	19,18	67,28	540,00

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", батс с каротином, йодированным белком, йодированная соль, напиток "Классные витаминки"
Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30 % - итого 90 % от суточной нормы