|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день 1неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195,0 | 14/4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 13/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 7.035 |
| Масло | 5 | 1,0 | 2,49 | 0,06 | 42,5 |  |
| **Всего за завтрак** | **440** | **12,91** | **11,15** | **60,99** | **405,95** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Фрукты | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 68,25 | 19/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **160** | **0,64** | **0,64** | **15,68** | **68,25** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,2 | 4,1 | 13,0 | 119,0 | 19/2 |
| Капуста тушенная | 130 | 3,05 | 2,51 | 11,81 | 81,5 | 8/3 |
| Тефтели из мяса говядины | 80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163,0 | 20/8 |
| Салат из отв.картофеля, лука, сол.огурцов с раст.маслом | 60 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 64,0 | 31/1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65,0 | 15/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **710** | **25,35** | **20,91** | **74,39** | **680,7** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Запеканка из творога | 140 | 23,66 | 13,44 | 18,48 | 292,6 | 9/5 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 64,0 | 7.351 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,0 | 79/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| **Всего за полдник** | **380** | **32,56** | **21,8** | **47,3** | **427,0** |  |
| **Всего за день** | **1690** | **71,46** | **54,5** | **198,36** | **1581,9** |  |

**Примерное 2-х недельное меню для детей в МАДОУ – детский сад № 67**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день 1неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195,0 | 14/4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 13/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 7.035 |
| Масло | 5 | 1,0 | 2,49 | 0,06 | 42,5 |  |
| **Всего за завтрак** | **440** | **12,91** | **11,15** | **60,99** | **405,95** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Фрукты | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 68,25 | 19/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **160** | **0,64** | **0,64** | **15,68** | **68,25** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,2 | 4,1 | 13,0 | 119,0 | 19/2 |
| Капуста тушенная | 130 | 3,05 | 2,51 | 11,81 | 81,5 | 8/3 |
| Тефтели из мяса говядины | 80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163,0 | 20/8 |
| Салат из отв.картофеля, лука, сол.огурцов с раст.маслом | 60 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 64,0 | 31/1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65,0 | 15/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **710** | **25,35** | **20,91** | **74,39** | **680,7** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Запеканка из творога | 140 | 23,66 | 13,44 | 18,48 | 292,6 | 9/5 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 64,0 | 7.351 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,0 | 79/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| **Всего за полдник** | **380** | **32,56** | **21,8** | **47,3** | **427,0** |  |
| **Всего за день** | **1690** | **71,46** | **54,5** | **198,36** | **1581,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день 1неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша пшенная на молоке с маслом сливочным | 200 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 11/4 |
| Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 | 14/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 4/13 |
| Масло/сыр | 5/10 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 |  |
| **Всего за завтрак** | **450** | **18,3** | **16,56** | **85,04** | **557,45** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Сок | 185 | 1,85 | 1,33 | 37,37 | 170,2 | 20/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **185** | **1,85** | **1,33** | **37,37** | **170,2** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп картофельный с боб. | 200 | 4,3 | 4 | 15,9 | 118 | 17/2 |
| Салат из отв.карт, кукурузы,лука с раст. маслом | 60 | 1,1 | 4,1 | 7,3 | 72 | 27/1 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 4,48 | 5,44 | 30,24 | 200 | 44/3 |
| Бефстроганов из отварного мяса говядины | 80 | 12,8 | 12,7 | 4,6 | 184 | 7/8 |
| Компот из яблок и кураги | 200 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | 1/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **700** | **25,58** | **26,64** | **96,02** | **733,2** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Омлет паровой | 120 | 11,70 | 15,75 | 2,10 | 196,50 | 2/6 |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 86,0 | 10/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Кондит.изделия | 30 | 2,86 | 2,86 | 20,26 | 120 |  |
| **Всего за полдник** | **370** | **16,22** | **18,87** | **34,08** | **447,9** |  |
| **Всего за день** | **1705** | **61,96** | **63,4** | **252,51** | **1908,75** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день 1неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом слив. | 200 | 5,1 | 5,9 | 24,7 | 172,0 | 18/4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 13/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 7.035 |
| Масло | 5 | 1,0 | 2,49 | 0,06 | 42,5 |  |
| **Всего за завтрак** | **440** | **18,01** | **11,75** | **55,0** | **382,95** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Фруктовое пюре | 80 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 44,8 | 3/041 |
| **Всего за второй завтрак** | **80** | **0,0** | **0,0** | **14,0** | **44,8** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Борщ с фасолью и сметаной | 200 | 2,8 | 4,4 | 10,9 | 94,0 | 3/2 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,4 | 16,5 | 108,0 | 3/3 |
| Гуляш из мяса говядины | 80 | 12,0 | 12,6 | 3,8 | 176,0 | 11/8 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,4 | 71,0 | 6/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **640** | **20,4** | **20,8** | **69,08** | **538,2** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Ватрушка со сметаной | 75 | 6,46 | 9,69 | 35,42 | 257,31 | 6/12 |
| Салат из отварной свеклы с черносливом | 60 | 0,8 | 5,0 | 11,5 | 93,0 | 26/1 |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 86,0 | 10/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| **Всего за полдник** | **355** | **8,86** | **14,95** | **58,64** | **481,71** |  |
| **Всего за день** | **1515** | **41,27** | **47,50** | **196,72** | **1447,66** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день 1неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,4 | 7,4 | 29,2 | 202,0 | 8/4 |
| Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135,0 | 14/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 4/13 |
| Масло, сыр | 5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 |  |
| **Всего за завтрак** | **650** | **18,21** | **17,96** | **83,04** | **553,45** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Фрукты | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 68,25 | 19/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **160** | **0,64** | **0,64** | **15,68** | **68,25** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,7 | 1,1 | 11,4 | 63,0 | 18/2 |
| Рагу из овощей | 120 | 1,84 | 3,0 | 10,8 | 77,6 | 18/3 |
| Биточки (котлеты) из мяса кур | 80 | 14,3 | 11,7 | 11,9 | 211,0 | 5/9 |
| Салат из отв.свеклы с яблоками и растительным маслом | 60 | 0,7 | 5,0 | 7,0 | 74,0 | 24/1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 18,3 | 72,0 | 6/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **700** | **19,96** | **21,2** | **78,98** | **585,8** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами | 130 | 26,26 | 5,46 | 5,2 | 174,2 | 3/7 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36,0 | 11/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Кондитерские изделия | 30 | 2,86 | 2,86 | 20,26 | 120,0 |  |
| **Всего за полдник** | **380** | **30,88** | **8,58** | **44,28** | **375,6** |  |
| **Всего за день** | **1690** | **69,69** | **48,38** | **221,98** | **1583,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день 1неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Суп молочный с лапшой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95,0 | 21/2 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 13/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 7.035 |
| Масло | 5 | 1,0 | 2,49 | 0,06 | 42,5 |  |
| **Всего за завтрак** | **440** | **10,31** | **9,55** | **42,30** | **305,95** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Фрукты | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 59,72 | 19/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **140** | **0,56** | **0,56** | **13,72** | **59,72** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 11,0 | 93,0 | 9/2 |
| Рагу из отварного мяса говядины | 200 | 15,1 | 13,8 | 16,4 | 252,0 | 6/8 |
| Салат из морской капусты, моркови, яйца с раст.маслом | 60 | 1,3 | 6,6 | 1,70 | 72,0 | 19/1 |
| Напиток из клюквы | 200 | 0,1 | 0,04 | 21,2 | 80,6 | 15/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **700** | **20,9** | **25,24** | **69,88** | **531,8** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 75 | 9,8 | 9,3 | 30,2 | 245,0 | 5/12 |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 5,8 | 42,4 | 248,0 | 7/4 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,0 | 79/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| **Всего за полдник** | **495** | **23,26** | **21,76** | **90,22** | **654,4** |  |
| **Всего за день** | **1775** | **55,03** | **57,11** | **216,12** | **1551,87** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195,0 | 14/4 |
| Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135,0 | 14/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 |  |
| Масло | 5 | 1,0 | 2,49 | 0,06 | 42,5 | 7.035 |
| **Всего за завтрак** | **440** | **13,81** | **11,75** | **70,5** | **451,95** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Сок | 185 | 1,85 | 0,38 | 37,37 | 170,2 | 20/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **185** | **1,85** | **0,38** | **37,37** | **170,2** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | 81,0 | 2/2 |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 200 | 15,36 | 14,08 | 28,0 | 303,2 | 36/8 |
| Салат из припущенной моркови и яблокам с раст..маслом | 60 | 0,7 | 4,0 | 6,1 | 62,0 | 13/1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65,0 | 15/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **700** | **20,76** | **22,98** | **79,58** | **602,4** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Пудинг из творога | 140 | 20,44 | 14,7 | 29,26 | 331,8 | 17/5 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 64,0 | 7.351 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 13/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| **Всего за полдник** | **380** | **27,24** | **24,56** | **70,48** | **604,2** |  |
| **Всего за день** | **1705** | **63,66** | **59,67** | **257,93** | **1828,75** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,5 | 5,9 | 22,0 | 159,0 | 4/4 |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 86,0 | 11/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 4/13 |
| Масло, сыр | 5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 |  |
| **Всего за завтрак** | **450** | **12,41** | **12,96** | **55,04** | **461,45** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Сок | 190 | 1,9 | 0,38 | 38,38 | 174,8 | 20/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **190** | **1,9** | **0,38** | **38,38** | **174,8** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,2 | 4,1 | 13,0 | 119,0 | 19/2 |
| Макаронные изд. отварные | 120 | 4,24 | 3,04 | 25,92 | 150,4 | 43/3 |
| Гуляш из мяса говядины | 80 | 12,0 | 12,6 | 3,8 | 176,0 | 11/8 |
| Салат из отв.картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 0,9 | 4,1 | 5,5 | 63,0 | 33/1 |
| Напиток из брусники | 200 | 0,1 | 0,04 | 21,2 | 80,6 | 15/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **700** | **27,04** | **24,28** | **89,0** | **677,2** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Омлет паровой или запечённый | 120 | 11,7 | 15,75 | 2,10 | 196,5 | 2/6 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,0 | 79/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Конд. изделия | 30 | 2,86 | 2,86 | 20,26 | 120,0 |  |
| **Всего за полдник** | **370** | **22,02** | **25,27** | **39,98** | **477,9** |  |
| **Всего за день** | **1710** | **63,37** | **62,89** | **222,4** | **1791,35** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 5,0 | 5,9 | 25,6 | 175,0 | 16/4 |
| Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135,0 | 14/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 7.035 |
| Масло | 5,0 | 1,0 | 2,49 | 0,06 | 42,5 |  |
| **Всего за завтрак** | **440** | **12,81** | **12,35** | **64,4** | **431,95** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Фрукты | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 68,25 | 19/20 |
| **Всего за второй завтрак** | **160** | **0,64** | **0,64** | **15,68** | **68,25** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,7 | 3,6 | 9,5 | 81,0 | 27/2 |
| Капуста тушеная | 130 | 3,05 | 2,51 | 11,81 | 81,5 | 8/3 |
| Зразы или рулет из говядины | 80 | 10,2 | 10,8 | 8,6 | 173,0 | 18/8 |
| Компот из яблок и чернослива | 200 | 0,3 | 0,0 | 18,1 | 70,0 | 3/10 |
| Салат из отв.картофеля, кукурузы, лука и раст.маслом | 60 | 1,1 | 4,1 | 7,3 | 72 | 27/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **710** | **17,35** | **21,41** | **78,54** | **565,7** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 75 | 4,5 | 3,64 | 45,43 | 229,29 | 17-2/12 |
| Суп молочный с лапшой | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95,0 | 21/2 |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 86,0 | 11/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| **Всего за полдник** | **495** | **9,56** | **7,6** | **69,15** | **455,69** |  |
| **Всего за день** | **1805** | **40,36** | **42,0** | **228,77** | **1521,59** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Каша геркулесовая со слив.маслом | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 | 8/4 |
| Кофейный напиток | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 13/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 | 4/13 |
| Масло, сыр | 5/10 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 |  |
| **Всего за завтрак** | **450** | **17,31** | **17,36** | **71,54** | **507,45** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Сок | 190 | 1,9 | 0,38 | 38,38 | 174,8 | 20/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **190** | **1,9** | **0,38** | **38,38** | **174,8** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,3 | 87 | 14/2 |
| Салат из отв.картофеля, зеленого горошка с раст.маслом | 60 | 1,8 | 6,7 | 6,1 | 92 | 32/1 |
| Плов из мяса кур | 200 | 19,12 | 17,44 | 32,96 | 368 | 4/9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 6/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **660** | **25,62** | **29,74** | **85,24** | **707,2** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Кнели рыбные паровые | 140 | 19,95 | 15,15 | 7 | 199,5 | 10/7 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 9,2 | 36 | 11/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,86 | 2,86 | 20,26 | 120 |  |
| **Всего за полдник** | **450** | **24,57** | **18,27** | **46,08** | **400,9** |  |
| **Всего за день** | **1750** | **69,40** | **65,75** | **241,24** | **1790,35** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | | Химический состав | | | |  |
| **Наименование** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.цен** | **№ тех.кар** |
| Суп молочный с крупой | 200 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108,0 | 22/2 |
| Какао на молоке | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135,0 | 14/10 |
| Батон витаминизированный | 35 | 2,91 | 0,46 | 16,84 | 79,45 |  |
| Масло | 5 | 1,0 | 2,49 | 0,06 | 42,5 | 7.035 |
| **Всего за завтрак** | **440** | **11,31** | **10,65** | **54,0** | **364,95** |  |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| Фрукты | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 68,25 | 19/10 |
| **Всего за второй завтрак** | **160** | **0,64** | **0,64** | **15,68** | **68,25** |  |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 10,1 | 88,0 | 31/2 |
| Салат из отв.свеклы и моркови с раст маслом | 60 | 0,8 | 5,9 | 4,4 | 73 | 21/1 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,4 | 16,5 | 108,0 | 3/3 |
| Тефтели из мяса говядины | 80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163,0 | 20/8 |
| Компот из яблок и изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 19,3 | 71,0 | 2/10 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 7.002/1 |
| **Всего за обед** | **700** | **19,4** | **23,8** | **78,18** | **591,2** |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 75 | 6,63 | 4,88 | 40,5 | 235,0 | 8/12 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206,0 | 15/4 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,0 | 79/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 7.050 |
| **Всего за полдник** | **495** | **20,59** | **17,79** | **89,32** | **602,4** |  |
| **Всего за день** | **1795** | **51,94** | **52,88** | **237,18** | **1626,8** |  |