

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида №40
(МБДОУ ДСКВ №40)**

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ДСКВ №40
от 31.05.2021 №112

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
(01 июня-31 августа)
летнее**

День: понедельник

Неделя: первая

1	2	3	Пищевые вещества (г)			4	витамины					13	14	15	16	17	18	19	20	21
			Б	Ж	У		В1	С	В2	А	Д									
День первый																				
Завтрак	Каша жидкая(манная)	200	8,3	9,0	32,0	122,4	0,98	0	0	50	5	50	50	0	0	100	0	0	0,5	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	5	0	50	5	45	50	0	0	150	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	10	0	10	0	0	0	1
Итого:		420	13,85	19,65	63,72	361,58	1,64	19,89	0,06	47,0	1	160	160	80	0	60	0	0	0	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,79	3,79	3,23	51,6	0,3	5,25	0,01	30,0	1,0	50	50	0	0,5	0	0	0	0	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	25,0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	67
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	2,2	10,0	200,0	18,2	0	0	0	0	0	0	50	5	100	0	0	0,5	313
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	3,26	0,3	20,0	2,0	50	40	20	5,0	50	0	0	0	278
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	3,24	0	15,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	2,2	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		690	17,27	18,18	62,11	690,2	30,06	18,5	0,53	115	3,0	220	300	20	5,5	50	0	0	0	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	2,02	0	20,0	0,2	100	50	20	0	50	0	0	0	401
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	2,18	0	15,0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30,0	4,0	100	10	0	3	20	0	0	0	368
Итого:		300	8,62	8,8	48,22	236,8	10,54	6,5	0	65,0	4,2	220	70	20	3	70	0	0	0	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	1,34	0	150	0	100	100	0	0	20	0	0	0	320
	Рыба, запеченная в омлете	120	10,1	6,74	4,1	150,0	0,34	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,2	0,02	1,9	249
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		490	14,06	10,86	29,89	312,1	42,64	2,6	0,7	256	1,9	200	290	10	8,5	70	0,2	0	0	
			54,25	57,79	228,39	1702,68	0,25	50	1,09	500	10	800	700	150	10	250	0,2	0,02	1,9	

День второй																				
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	12,7	28,3	100,0	1,12	5	0,5	50	0	100	50	0,25	0	140	0	0	0,5	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	100	50	0,25	0	50	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0,11	0	0	100	0	50	20	50	0	0	0	0	0	3
Итого:		436	18,65	23,82	64,79	341,2	1,78	5	0,5	200	0	250	120	50,5	0	190	0	0	0,5	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из витаминный	60	0,8	3,0	5,4	52,3	19,4	0	0	25	0	50	0	10	0	10	0	0	0	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	0	0	25	0	0	50	10	0	20	0	0	0	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,6	4,1	17,7	43,6	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Запеканка картофельная из печени	160	10,13	9,5	25,7	237,0	18,2	3,8	0	20	0	0	20	0	0	0	0,01	0	0	291
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	2,5	0	20	0	50	20	15	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	35	0	0	15	14	0	20	0	0	0	6
Итого:		700	21,72	22,83	97,44	640	57,0	5	0	175	0,5	200	125	69	7	100	0,01	0,06	1,0	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	10	0	0	0	50	50	10	0	100	0	0	0	401/1
	Зефир	20	2,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	20	0	0	25	0	0	0	0	0	0	7
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	10	0	0	0	100	75	15	0	50	0	0	0	368/3
Итого:		300	7,62	13,6	36,30	250,0	6,26	20	0	20	0	150	150	25	0	150	0	0	0	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,8	0,2	8,2	35,0	2,88	10,5	0,5	100	0,2	100	25	50	0	50	0	0	0,5	40
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	2,88	0	0,5	50	0	0	25	25	0	20	0	0	0	4
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	9	0,5	150	0,2	200	200	50	5	70	0	0	0,5	231
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0,5	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		450	19,32	22,16	49,77	533,8	6,19	20	1,5	350	0,4	300	250	125	5	140	0	0	1,0	
			67,76	82,71	272,75	1867	0,35	50	2	700	0,9	900	650	250	10	550	0,01	0,06	2,5	

<u>День третий</u>																				
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(пшениная)	200	10,45	13,02	35,30	141,17	1,12	0	0	50	0	150	200	50	0	120	0	0	0	185/5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	4,34	0	12	0	100	100	50	0	50	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,11	0	0	25	10	0	5	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		420	16,57	23,76	62,58	366,17	2,43	5	0	125	10,0	100	100	50	0	250	0	0	0,5	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/1
Итого:		200	1,65	0,2	38,22	162,0	3,0	35,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<u>Обед</u>	Салат из помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,4	12,2	5,5	0,3	0	0	25	25	0	0	0	0	0	0	14
	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,0	9,5	81,2	0,4	0	0	0,05	0	0	0	0	0	25	0	0	0	86
	Кабачки, тушеные в сметане	130	1,2	5,8	7,9	89,0	5,3	0	0	0	0	0	0	50	5	100	0	0	0,5	341
	Курица отварная, запеченная с овощами	100	6,64	15,46	15,03	130,82	0,62	0	0	50	0	100	0	0	0	50	0,01	0,04	0	14/119
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	0	0	0,05	0	50	0	0	0	50	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		720	13,88	29,58	76,63	535,62	7,55	5,5	0,3	50,1	0	175	25	50	5	225	0,01	0,04	0,5	
<u>Полдник</u>	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	0	0	20	0	100	100	50	0	50	0	0	0	401/2
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0,08	0	0	0,5	0	50	150	50	0	50	0	0	0	459
Итого:		250	11,66	8,10	45,67	277,0	2,54	0	0	20,5	0	150	250	100	0	100	0	0	0	
<u>Ужин</u>	Картофель отварной	150	2,5	3,7	19,92	127,1	9,2	10	0	202	0	200	200	50	0	25	0	0	0	318
	Тефтели мясные	80	5,6	6,2	5,9	108,0	34	9	0	206	0	175	125	50	5	15	0	0	0,7	287
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		450	10,06	10,12	43,81	334,0	0,25	19	0	408	0	375	375	100	5	65	0	0	0,7	
			53,82	71,76	266,91	1674,79	0,45	60	0,3	500	10	800	750	300	10	800	0,01	0,04	1,8	

<u>День</u> <u>четвертый</u>																				
<u>Завтрак</u>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	7,14	7,36	39,4	124,0	6,25	0,01	50	25	150	0	10	10	20	120	0	0	0	4/39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,5	0	0	50	0	50	150	0	0	105	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		400	13,26	18,10	66,68	349,0	7,75	0	0	100	0	235	350	50	0	245	0	0	0	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	0,9	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	0,9	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0	
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,6	1,4	40,3	5,7	0,3	0	50	0	25	10	0	0	50	0	0	0	13
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,0	1,28	5,35	140,92	1,99	0	0	50	0	20	0,5	0	0	20	0	0	0	10/89
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,5	0	0	0,3	25	0	10	0	0	0	60	0,01	0,02	1	315
	Котлеты рубленые, запеченные	80	9,67	10,62	8,61	169,0	0,23	0	0	50	5	50	150	20	0	20	0,25	0	0,5	281
	Соус молочный	30	0,8	2,7	2,9	40,0	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	352
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	67,8	1,5	0	0	25	0	0	0	0	0	100	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		750	19,51	23,64	77,76	724,02	37,11	0,3	0,3	150	0	80	10,5	0	0	230	0	0,02	1	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	0	0	70	0	100	100	50	0,1	100	0	0	1	400
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	8
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	0	0	20	0	200	90,5	150	0	150	0	0	0	368/2
Итого:		320	9,98	9,28	60,87	297,8	12,46	0	0	90	0	300	190,5	200	0,1	270	0	0	1	
<u>Ужин</u>	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	0,2	0,3	75	0	0	0	0	50	0	0	0	0	320
	Омлет натуральный	90	7,52	3,46	1,51	207,0	0,15	0	0	75	0	315	100	0	0	104	0	0	0	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		460	11,48	7,58	27,30	375,9	3,08	0,2	0,3	150	0	315	100	0	0	104	0,01	0	0	
			54,98	58,60	247,76	1829,89	60	0,5	0,6	400	0,9	950	650	250	0,5	900	0,01	0,02	2	

День пятый																				
Завтрак	Каша жидкая(гречневая)	200	8,4	17,4	30,0	116,4	0,1	0	0	50	1,5	150	200	50	0,1	120	0	0	0	185/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	50	150	0		102	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0,3	10	0	0	0	3
Итого:		436	18,65	28,52	66,49	357,6	0,6	0	0	100	1,5	235	350	50	0,4	222	0	0	0	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399/1
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,2	4,3	21,3	6,1	15	0,15	50	0	10	0	0	0,2	100	0	0	0	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,3	108,0	9	0	0	20	0,3	20	0	0	0,5	200	0	0,04	0	83
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,8	15,7	0	0	20	0	20	0	0	0	100	0	0		321
	Котлеты рыбные любительские	70	11,95	3,01	7,0	103,0	0,36	0	0	30	0,2	90	150	100	0	200	0,2	0	1,5	257
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	67,8	1,5	15	0	35	0	50	0	0	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		690	23,89	12,15	69,0	503,4	11,98	15	0,15	155	0,5	180	150	100	0,7	600	0,2	0	1,5	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	91,0	1,44	0	0	50	0	50	0	0	0	0	0	0	0	401/3
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные)	90	3,5	3,85	28,87	164,0	0,03	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	454
Итого:		270	8,72	8,35	36,25	255,0	1,47	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин	Соус сметанный	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	50	0	20	20	0	0	0	0	0	0	354
	Пудинг из творога	100	7,14	2,76	9,33	255,0	0,19	0	0	100	5	135	140	50	0	200	0	0	0	235
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	0	5	100	140	0	8,8	0	0	0	0	368
Итого:		450	10,05	4,81	38,21	422,0	13,04	0	0	150	10	255	300	50	8,8	200	0	0	0	
			61,76	54,13	234,4	1640,0	0,9	30	0,15	500	12	850	850	200	10	1000	0,2	0,04	1,5	

День шестой																				
Завтрак	Каша жидкая «Дружба»	200	8,75	10,75	30,5	190,0	0,125	0	0	50	0	150	200	50	0,1	100	0	0	0	185/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,5	0	0	50	0	50	150	0	0,4	50	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		420	14,87	21,49	57,78	415,0	1,625	0	0	100	0	235	350	50	0,5	150	0	0	0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	10	0,2	0	0	50	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,75		15,15	64,0	3,0	10	0	0	0	50	0	0	5	0	0	0	0	
Обед	Салат из кабачков	60	0,3	3,1	3,0	41,7	2,88	0	0,25	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	27
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,7	4,0	11,8	90,6	9,45	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,0	0,7	27,0	134,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	205
	Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	0	0	0	10	100	200	50	5	100	0,1	0	0	10/90
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	10	0	50	0	50	50	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		690	17,28	16,99	85,58	653,5	18,3	20	0,25	50	10	150	250	100	5	100	0,1	0,01	0	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,6	90,0	1,26	0	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	0	401/1
	Печенье	20	0,4	0	40,0	196,0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	10	0	50	5	50	50	50	4,5	50	0	0	1,5	368
Итого:		300	6,02	4,9	67,52	309,5	11,26	10	0	0	5	100	50	100	4,5	100	0	0	0	
Ужин	Рагу из овощей	150	6,7	5,0	14,4	176,3	0,1	8,4	0,05	0	0	100	100	0	0	55	0,1	0	0	137
	Отварная птица	80	10,88	10,88	-	185,0	-	0	0	30	0	100	100	50	0	95	0	0	0	300
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		440	19,54	16,10	32,39	460,2	0,1	10	0,05	30	0	300	300	50	0	150	0,1	0	0	
			58,46	59,48	258,4	1902,2	0,8	50	0,5	300	15	1000	950	250	15	500	0,2	0,01	1,5	

День сельмой																				
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	8,0	28,3	100,0	1,12	10	0,02	50	0	150	100	50	0	100	0	0	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,10	103,2	0,5	0	0,02	30	0	50	50	0	0	50	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0,11	0	0,02	50	0	100	20	0	0	0	0	0	0	3
Итого:		456	18,65	19,12	64,79	341,2	1,73	10	0,06	130	0	300	170	50	0	150	0	0	0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	8	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,75	0,3	15,15	64,0	3,0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	0,79	3,79	3,23	51,6	5,93	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	15
	Суп- пюре гороховый	200	2,86	0,24	8,06	90,0	8,47	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0,1	0,01	0,5	17/137
	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Перец фаршированный с мясом и рисом	160	10,38	7,49	12,46	167,0	8,97	0	0	0	7	50	100	50	0	100	0	0	0	299
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	20	0	0	0	20	0	0	0	50	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		690	20,62	13,87	81,23	562,5	36,36	20	0	0	0	70	200	50	0	150	0,1	0,01	0,5	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,38	91,0	1,44	0	0	100	0	150	150	0	0	50	0	0	0	401
	Пудинг из творога	100	7,14	2,76	9,33	255,0	0,19	10	0	150	0	150	250	0	0	150	0	0	0,5	235
Итого:		280	12,36	7,26	16,71	346,0	1,63	10	0	0	0	0	400	0	0	0	0	0	0,5	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	0	0	100	0	30	50	0	0	0	0	0	0	320
	Драчена	80	7,5	10,7	5,0	160,0	0,3	10	0,94	280	0	100	120	0	0	100	0	0	0,5	228
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/3
Итого:		550	11,86	15,12	41,09	368,1	0,1	10	0,94	380	0	130	170	0	0	100	0	0	0,5	
			64,24	55,67	218,97	1681,8	0,7	50	1	650	17	800	1000	100	8	600	0,1	0,01	2	

День восьмой																				
Завтрак	Каша жидкая(пшеничная)	200	10,45	13,02	35,3	141,17	1,12	0	0,5	50	2,5	50	50	50	5	50	0	0	0	185/2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	100	2,5	150	100	45	5	150	0	0	0	397
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	213
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		460	16,0	23,67	67,02	380,3	1,62	0	0,5	150	5	200	150	95	10	200	0	0	0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	5	0	0	0	0	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,6	1,4	40,3	5,7	0	0	50	0	50	25	25	0	50	0	0	0	13
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,5	1,02	7,5	100,75	8,85	0	0,5	50	0	0	0	0	0	25	0,2	0	0	11/96
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0	10,0	50	5	60	50	20	3	50	0	0	0,01	0	313
	Тефтели мясные	70	8,8	8,0	8,9	124,2	0,7	10	0	45	0	60	0	50	0	50	0	0	0	286
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	1,5	25	0	50	0	50	20	0	0	20	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,60	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		720	21,99	17,92	86,94	674,35	8,96	25	0,5	400	0	120	400	50	0	120	0,01	0,01	1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	0	0	20	0	150	100	45	0	100	0	0	0	400
	Пряник	30	2,7	4,4	43,2	100,0	-	0	0	80	0	30	0	0	0	0	0	0	0	368/1
Итого:		230	8,18	9,28	52,27	202,0	2,46	0	0	0	0	180	100	45	0	100	0	0	0	
Ужин	Икра овощная	60	0,8	2,5	4,3	42,5	5,7	20	0	0	0	50	0	10	0	25	0	0	0	55
	Зразы картофельные с мясом	100	6,31	6,55	14,2	140,99	0,02	0	0	0	0	50	100	0	0	50	0,01	0	1,5	3/36
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,5	5	0	0	0	50	100	0	0	100	0	0	0	368/2
Итого:		480	10,63	9,77	57,7	378,39	0,5	25	0	0	0	150	100	0	0	230	0,01	0	1,5	
			56,8	60,64	279,08	1699,04	1,5	50	1	550	15	800	900	190	10	700	0,02	0,01	2,5	

День девятый																				
	Суп молочный (вермишель)	200	12,45	13,02	35,3	121,17	0,4	0	0	100	0	250	100	20	1	25	0	0	0	185/6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,5	0	0,5	50	0	150	100	20	1	25	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0	0	0	25	0	100	50	0	0	0	0	0	0	3
Итого:		456	23,27	24,23	67,35	348,17	1,62	0	0,5	175	0	500	250	40	2	50	0	0	0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	20	5	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	20	5	0	0	0	0	
Обед	Салат из кабачков	60	0,3	3,1	3,0	41,7	2,88	20	0	0	0	50	50	0	80	0	0	0	0	27
	Бульон из кур с яйцом	200	4,05	4,98	8,92	70,2	-	0	0,5	50	0	0	100	25	0	0	0,01	0,01	0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Рис отварной	130	2,7	0,54	4,6	95,0	0,73	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	315
	Котлеты рубленые из филе птицы	70	1,66	2,75	5,98	200,0	0,1	0	0	100	0	20	100	0	0	50	0	0	1	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	20	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		700	14,81	12,29	79,0	537,7	23,62	60	0,5	160	5	175	50	80	3	150	0,2	0,01	0	
Полдник	Ряженка	180	4,8	4,0	7,62	90,0	0	0	0	0	0	50	100	10	0	0	0	0	0	401/2
	Зефир	20	1,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	7
	Груши	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	0	0	25	50	10	0	0	0	0	0	368/3
Итого:		300	6,2	13,2	36,22	248,2	10,0	0	0	0	0	0	170	20	0	0	0	0	0	
Ужин	Салат летний	60	0,7	3,1	3,8	46,0	0,5	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	16
	Рыба, тушенная с овощами	180	6,13	8,89	8,90	250,0	0	0	0,5	15	0	150	50	20	0	50	0	0	0	267
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		480	8,79	12,21	30,69	394,9	0,5	0	0,5	15	0	0	130	20	0	50	0	0	1,5	
			53,82	61,93	228,41	1592,97	1,6	60	1,5	350	10	900	600	180	10	250	0,2	0,01	1,5	

День десятый																				
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	200	7,25	12,25	38,87	138,75	0,27	0	0	150	0	150	100	20	2	0	0	0	0	185/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	100	0	150	100	20	2	50	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	50	0	100	50	10	2	0	0	0	0,5	1
Итого:		420	12,8	22,9	70,59	377,95	0,77	0	0	300	0	400	250	50	6	50	0	0	0,5	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,4	9,2	12,2	0,02	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	14
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,9	5,27	7,72	150,0	15,62	20	1	0	0	0	50	20	0	0	0,25	0	0	63
	Картофель отварной	150	2,5	3,7	19,92	127,1	9,2	0	0,05	20	0	100	100	10	0	0	0	0	0	318
	Котлеты рубленые мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	0	0	50	5	50	150	20	0	20	0,25	0	0,5	282
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	20	0,03	30	0	50	20	0	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	6
Итого:		710	20,97	22,07	75,30	700,0	44,62	40	1,01	100	5	200	340	50	0	20	0,5	0,01	0,5	
Полдник	Снежок	180	4,80	4,0	7,62	90,0	0,54	0	0	0	0	50	10	10	0	0	0	0	0	401
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	459
Итого:		250	10,98	7,22	62,94	265,0	0,54	0	0	0	0	50	10	10	0	0	0	0	0	
Ужин	Салат из моркови	60	0,76	0,06	7,0	31,7	2,9	20	0,5	25	0	50	50	40	0	30	0	0	0,5	41
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	0	0,5	25	0	45	25	40	0	50	0	0	0,5	231
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	0,25	0	0	0	0	45	25	0	0	0	0	0	0	4
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,02	0	0	0	0	100	100	0	0	100	0	0	0	368/2
Итого:		530	18,94	22,32	61,78	567,6	0,25	20	1	50	0	240	200	80	0	180	0	0	1	
			64,44	74,51	285,76	1974,5	1,7	60	2	450	10	900	800	200	15	250	0,05	0,01	2	

Накопительная ведомость по продуктам

Наименование продукта	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	норма	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные пр	470	450	301,5	538	460,5	442,5	445	456	461	461,5	4486	448,6	450	-1,4	0%
Творог, творожные изделия		100			100		100			100	400	40	40	норма	норма
Сметана	18			17	18	18	18		11	11	111	11,1	11	0,1	норма
Сыр твердый		10		22	10		10		10		62	6,2	6	0,2	3%
Мясо (бескостное)	77,5	53	41	62,5	25	77,5	41	97		59	543,5	54,3	55	-0,7	-1,30%
Птица(1кат.пат)			90			80			70		240	24	24	норма	норма
Рыба(филе)	65				128,5				176,5		370	37	37	норма	норма
Яйцо куриное столовое	80	10	13	90	19		66	60	30	23	391	39,1	40	-0,9	-2%
Картофель	24	188	134	70	240	138	70	148	16,6	154	1322,6	132,2	140	-7,8	-6%
Овощи,зелень	306,9	114,4	340,8	246,2	92,9	243,3	357,9	143,9	124,7	185,9	2156,9	215,6	220	-4,4	-2,00%
Фрукты(плоды) сухие	11	10	11	10	10	11	11		11		95	9,5	11	-1,5	-6%
Фрукты (плоды)свежие	100	125,1	100	100	100	100	100	140	100	140	1105,1	110,5	100	10,5	9,60%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	0,0	0%
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50		
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	норма	норма
Хлеб пшеничный	64	131,5	64	83	64	64	84	126,5	81	74	836	83,6	80	3,6	4,50%
Крупы(злаки),бобовые	54	36		66,3	30	20	54	28	66,3	20	374,6	37,4	43	-5,6	-14,00%
Макаронные изделия			16	45,5		45,5			20		127	12,7	12	0,7	5,60%
Мука пшеничная	11	13	38,2		15,8	2	5	40,6		51,2	175,8	17,6	29		
Масло коровье сладосли	16,8	18,5	22,8	26	22,7	16	23,8	22,8	17,8	21,3	208,5	20,9	21	-0,1	норма
Масло растительное	12,5	10	12	8	14,2	13	12	12,6	9,8	13	117,1	11,7	11	0,7	5,00%
Кондитерские изделия	20	20		20		20		30	20		130	13	20	-7,0	
Чай,включая фиточай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	норма	норма
Какао-порошок			1,5	1,5		1,5			1,5		6	0,6	0,6	норма	норма
Кофейный напиток	2	2			2		2	2		2	12	1,2	1,2	норма	норма
Дрожжи хлебопекарные			1,5		0,48			1,5		1,5	4,98	0,498	0,5	норма	норма
Сахар	26,8	37,8	25	33,8	23	29,2	34	35,8	28	45,8	319,2	31,9	30	1,9	6,00%
Соль пищевая поваренн	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	норма	норма
Мука картофельная(крахмал)													3		

