

**Примерное двухдневное меню  
для детей с 10,5-ти часовым дневным пребыванием в ДО**

Возрастная категория: 3 – 8 лет

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен-ность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe			
<b>П Е Р В А Я</b>													<b>Н Е Д Е Л Я</b>	
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак 1</b>														
№ 41 2010г	Макаронник	200	7,2	5,6	39,4	264,7	0,08	0,02	-	-	2	2	136	1,0
№ 96 2010г	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	16,0	64	-	-	-	-	2	2	2	0,4
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	0	0	0	2,7	0,6
<b>Итого:</b>			<b>9,45</b>	<b>8,0</b>	<b>78,1</b>	<b>449,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>140,7</b>	<b>2,0</b>		
<b>Завтрак 2</b>														
230	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	0,07	0,29	2,5	2,5	2,5	2,5	252	0,2
<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>10,0</b>	<b>114</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>252</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
№10 2010г	Суп гороховый с мясом	200/15	10,5	5,9	18,3	154	0,19	0,09	4,9	4,9	4,9	4,9	43	2,3
№ 73 2010	Рис отварной	180	6,48	5,04	36,46	234	0,072	0,018	-	-	-	-	12,6	0,9
№ 88 2010	Маринад овощной	30	0,45	2,73	2,88	40,2	0,018	0,015	0,84	0,84	0,84	0,84	9,3	0,21



Заведующий МДОУ № 10 Сергеевского ДС  
С.А.Сергина  
01 апреля 2022 г.

№ 59 2010	Пшеница мясной	80	10,56	10,48	13,28	208	0,072	0,08	0,8	17,6	1,84
С6 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	60	0,4	-	1,6	14	0,01	0,01	3,0	15	0,5
№ 94 2010г	Фруктовый напиток с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	0,02	2,6	14	0,8
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92	85,6	0,06	0,03	0	14	1,16
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>33,39</b>	<b>25,85</b>	<b>139,44</b>	<b>934,6</b>	<b>0,462</b>	<b>0,273</b>	<b>12,14</b>	<b>132,1</b>	<b>7,4</b>
<b>Полдник</b>											
№ 115 2010	Пирожок с изюмом	80	5,0	4,9	38,2	246	0,06	0,06	0,1	28	0,8
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	0,07	0,29	2,5	252	0,2
<b>Итого:</b>			<b>11,0</b>	<b>9,1</b>	<b>48,2</b>	<b>360</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>2,6</b>	<b>280</b>	<b>1,0</b>
<b>Всего за день</b>			<b>59,84</b>	<b>48,15</b>	<b>275,74</b>	<b>1858,4</b>	<b>0,772</b>	<b>0,943</b>	<b>19,24</b>	<b>804,8</b>	<b>10,6</b>
<b>В Т О Р Н И К</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	54,6	0,06	0,05	0,1	132	0,1
№38 2010г	Масло сливочное	10	8,3	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№38 2010г	Каша гречневая молочная	200	8,6	4,2	33,8	212	0,12	0,18	1,4	140	3,2
№101 2010г	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1,0
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>20,5</b>	<b>22,5</b>	<b>78,1</b>	<b>590,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,47</b>	<b>3,5</b>	<b>466,6</b>	<b>4,8</b>
<b>Завтрак 2</b>											
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	0,07	0,29	2,5	252	0,2
<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>10,0</b>	<b>114</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>2,5</b>	<b>252</b>	<b>0,2</b>

<b>Обед</b>												
№79 2010г	Пиц из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/10/ 15	7,96	7,4	7,9	148,4	0,07	0,08	17,3	55,8	0,9	
№24 2010г	Жаркое по- домашнему	180	12,78	17,28	16,92	254,4	0,14	0,13	9,54	32,4	2,7	
Сб. 1994г	Огурец свежий/соленый порционные	60	0,4	0,05	1,6	8	0,01	0,01	3,0	14	0,4	
№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,2	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6	
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92	85,6	0,06	0,03	0	14	1,16	
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5	
<b>Итого</b>			<b>26,54</b>	<b>26,25</b>	<b>98,54</b>	<b>717,2</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>30,44</b>	<b>145,8</b>	<b>6,26</b>	
<b>Полдник</b>												
№ 115 2010	Биточки манные/ пшениные	180	6,48	7,98	42,12	247,9	0,12	0,18	1,0	124	1,6	
№ 96 2010г	Кисель	200	-	-	13,8	64	-	-	0,2	2	-	
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	8,7	0,6	
<b>Итого:</b>			<b>8,73</b>	<b>11,38</b>	<b>78,62</b>	<b>433,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>1,2</b>	<b>134,7</b>	<b>2,2</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>61,77</b>	<b>65,33</b>	<b>265,26</b>	<b>1854,6</b>	<b>0,83</b>	<b>1,23</b>	<b>37,64</b>	<b>999,1</b>	<b>13,46</b>	
<b>СРЕДА</b>												
<b>Завтрак 1</b>												
№ 22 2010	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-	
№33 2010г	Каша молочная рисовая	200	5,0	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4	
№98 2010г	Кофе на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2	

-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>12,9</b>	<b>16,3</b>	<b>74,1</b>	<b>481,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>3,6</b>	<b>326,6</b>	<b>1,1</b>
<b>Завтрак 2</b>											
№ 102 2010г	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	0,07	0,29	2,5	252	0,2
<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>10,0</b>	<b>114</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>2,5</b>	<b>252</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>											
№ 13 2010	Суп с макаронными изделиями с мясом и сметаной	200/10/15	8,8	7,8	13,9	152,4	0,053	0,06	0,85	39,8	0,9
№ 59 2010г	Биточки мясные	80	10,56	10,48	13,28	208	0,072	0,08	0,8	17,6	1,84
№ 82 2010г	Капустя тушеная	180	3,6	4,86	9,9	126	0,036	0,072	30,78	106,2	1,26
С6 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	60	0,4	-	1,6	14	0,01	0,01	3,0	15	0,5
№ 91 2010г	Компот из кураги с витамином С	200	0,6	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92	85,6	0,06	0,03	0	14	1,16
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>28,76</b>	<b>24,64</b>	<b>110,8</b>	<b>806,8</b>	<b>0,291</b>	<b>0,282</b>	<b>36,03</b>	<b>222,2</b>	<b>6,76</b>
<b>Полдник</b>											
№ 45 2010г	Сырники из творога с повидло	150/10	25,54	16,2	36,7	400,8	0,13	1,78	0,58	214,5	1,05
№96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	16	64	-	-	2,0	2	0,4
<b>Итого</b>			<b>25,54</b>	<b>16,2</b>	<b>52,7</b>	<b>464,8</b>	<b>0,13</b>	<b>1,78</b>	<b>2,58</b>	<b>216,5</b>	<b>1,09</b>
<b>Всего за день</b>			<b>73,2</b>	<b>62,34</b>	<b>247,6</b>	<b>1867,4</b>	<b>0,651</b>	<b>2,772</b>	<b>44,71</b>	<b>1017,3</b>	<b>9,15</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	54,6	0,06	0,05	0,1	132	0,1



-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
	Итого		<b>18,6</b>	<b>19,2</b>	<b>40,9</b>	<b>395,1</b>	<b>0,115</b>	<b>0,595</b>	<b>10,1</b>	<b>133,2</b>	<b>4,0</b>
<b>Всего за день</b>			<b>65,86</b>	<b>62,6</b>	<b>241,98</b>	<b>1869,4</b>	<b>0,81</b>	<b>1,415</b>	<b>38,9</b>	<b>740,1</b>	<b>18,66</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№22	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
2010											
№32	Каша пшениная	200	4,4	7,6	15,0	160	0.12	0.18	5,8	88	1.0
2010г	молочная жидкая										
№98	Кофе на молоке	200	4.1	3.8	25.6	158	0.06	0.22	2.2	180	0.2
2010г											
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>11,6</b>	<b>20,9</b>	<b>61,3</b>	<b>483,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>8,0</b>	<b>276,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Завтрак 2</b>											
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
<b>Итого:</b>			<b>6.0</b>	<b>5.2</b>	<b>10.0</b>	<b>114</b>	<b>0.07</b>	<b>0.29</b>	<b>2.5</b>	<b>252</b>	<b>0.2</b>
<b>Обед</b>											
№ 210	Суп рыбный с консервами	200	11.8	11.775	1.65	233.95	0.175	0.15	12.0	55.675	1.6
2006											
№51	Котлета рыбная	80	10.24	3.76	12.72	124,8	0.072	0.08	0.32	42.4	0.64
2010											
№78	Картофельное пюре	180	3.96	5.58	14.04	153	0.162	0.144	5.58	75.6	1.08
2010г											
№5	Свекла вареная порционно	30	0,6	0,05	3,4	16	0,01	0,015	3,85	14	0,55
2010											
Сб. 1994г	Огурец свежий/соленый порционно	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2

№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92	85,6	0,06	0,03	0	14	1,16
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>32,2</b>	<b>22,665</b>	<b>104,73</b>	<b>838,15</b>	<b>0,549</b>	<b>0,459</b>	<b>25,35</b>	<b>224,275</b>	<b>6,32</b>
<b>Полдник</b>											
№ 278 1994	Оладьи	100	4,88	5,12	37,52	232,8	0,064	0,072	0	34,4	1,12
№ 85 2010	Соус сметанный	10	0,18	0,99	0,5	11,8	0,002	0,005	0,01	4,7	0,02
№ 96 2010г	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	5,0	41	-	-	-	-	0,2
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	2,7	0,6
<b>Итого</b>			<b>7,31</b>	<b>8,51</b>	<b>65,72</b>	<b>406,7</b>	<b>0,086</b>	<b>0,159</b>	<b>0,01</b>	<b>41,8</b>	<b>1,94</b>
<b>Всего за день</b>			<b>57,11</b>	<b>57,275</b>	<b>241,75</b>	<b>1842,65</b>	<b>0,925</b>	<b>1,328</b>	<b>35,86</b>	<b>794,675</b>	<b>10,16</b>
<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>			<b>63.556</b>	<b>59.199</b>	<b>206.146</b>	<b>1858,49</b>	<b>0,798</b>	<b>1,538</b>	<b>35,27</b>	<b>1031,995</b>	<b>12,406</b>
<b>В Т О Р А Я    Н Е Д Е Л Я</b>											
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№35 2010г	Каша молочная пшеничная	200	5,7	6,6	40,9	202	0,1	0,17	0,5	150	1,2
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	16,0	64	-	-	2	2	0,4
№ 25 1997	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>8,8</b>	<b>16,1</b>	<b>77,6</b>	<b>431,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>2,5</b>	<b>160,6</b>	<b>2,1</b>
<b>Завтрак 2</b>											
230	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	0,07	0,29	2,5	252	0,2

<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>10,0</b>		<b>114</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>2,5</b>	<b>252</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>												
№12,11-2010г	Супп картофельный с зеленым горошком с мясом	200/15	7,5	4,8	9,5		136	0,07	0,06	5,2	22	0,9
№59 2010г	Котлета мясная	80	10,56	10,48	13,28		208	0,072	0,08	0,8	17,6	1,84
№ 75, 2010г	Оварные макароны с маслом	180	6,48	5,04	35,46		221,4	0,072	0,018	0	12,6	0,9
Сб 1994	Помидор свежий порционнo	60	0,4	0,1	1,6		14,5	0,01	0,02	15,1	15	0,5
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	31,6		130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92		85,6	0,06	0,03	0	14	1,16
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6		90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
	<b>Итого</b>		<b>22,84</b>	<b>21,92</b>	<b>91,44</b>		<b>886,3</b>	<b>0,344</b>	<b>0,238</b>	<b>21,7</b>	<b>110,8</b>	<b>6,4</b>
№ 115 2010	Капуста тушеная с мясом	180	4,2	9,96	9,9		216,0	0,056	0,122	30,78	109,2	0,9
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,15	9,9		42,8	0,03	0,015	0	7	0,8
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	16,0		64	-	-	2,0	2,0	0,4
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,4	22,7		121,1	0,02	0,01	0	8,7	0,6
<b>Итого:</b>			<b>7,35</b>	<b>13,51</b>	<b>58,5</b>		<b>443,9</b>	<b>0,106</b>	<b>0,147</b>	<b>32,78</b>	<b>126,9</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего за день</b>			<b>44,99</b>	<b>56,73</b>	<b>237,54</b>		<b>1875,8</b>	<b>0,66</b>	<b>0,865</b>	<b>59,48</b>	<b>650,3</b>	<b>11,4</b>
<b>В Т О Р Н И К</b>												
<b>Завтрак 1</b>												
№ 39 2010	Масло сливочное порционнoе	10	0,1	8,3	0,1		75	0	0,01	-	1	-
№38 2010г	Каша гречневая молочная	200	8,6	4,2	33,8		212	0,12	0,18	1,4	140	3,2



№ 98 2010г	Кофе на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
№ 25 1997г	Хлеб пшеничный с сыром	40 15	3,0 3,5	1,2 4,4	20,6 0	90,8 54,6	0,04 0,06	0,01 0,05	0 0,1	7,6 132	0,5 0,1
<b>Итого:</b>			<b>20,0</b>	<b>21,9</b>	<b>80,1</b>	<b>590,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,47</b>	<b>3,7</b>	<b>460,6</b>	<b>4,0</b>
<b>Завтрак 2</b>											
230	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	0,07	0,29	2,5	252	0,2
<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>10,0</b>	<b>114</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>2,5</b>	<b>252</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>											
№128 1994г	Рассолыник по- домашнему с мясом и сметаной	200/15/10	7,96	7,6	16,7	156,4	0,11	0,10	6,1	41,8	1,02
№ 31	Картофель тушеный	180	12,78	17,28	16,92	254,4	0,14	0,13	9,54	32,4	2,7
Сб. 1994г	Огурцы свежие/ соленые порционные	60	0,4	0,05	1,6	8	0,01	0,01	3,0	14	0,4
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	0,02	2,6	14	0,8
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92	85,6	0,06	0,03	0	14	1,16
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>46,92</b>	<b>26,63</b>	<b>102,14</b>	<b>703,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,3</b>	<b>21,24</b>	<b>123,8</b>	<b>6,58</b>
<b>Полдник</b>											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232,5	0,075	0,585	0,3	120,0	3,0
	Горошек зеленый отварной (консервированный)	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0	7,8	3,6	0,1
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	16,0	64	-	-	2,0	2,0	0,4
-	Кондитерское изделие	30	2,25	3,4	22,7	121,1	0,02	0,01	0	8,7	0,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	45,4	0,02	0,015	0	3	0,8
	<b>Итого</b>		<b>25,93</b>	<b>22,0</b>	<b>53,3</b>	<b>470,8</b>	<b>0,115</b>	<b>0,61</b>	<b>10,1</b>	<b>115,7</b>	<b>4,9</b>

Итого за день		189,93	75,73	245,54	1878,4	0,825	1,67	37,44	1067,8	15,68
<b>СРЕДА</b>										
<b>Завтрак 1</b>										
№ 22	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	0,06	0,05	0,1	132	0,1
2010	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	-	0,01	-	1	-
№ 32	Каша пшеничная	200	6,2	3,6	25,8	0,12	0,18	1,4	144	1,0
2010	молочная									
№101	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	0,06	0,22	2,0	186	1,0
2010г										
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>18,2</b>	<b>21,9</b>	<b>70,1</b>	<b>0,28</b>	<b>0,47</b>	<b>3,5</b>	<b>470,6</b>	<b>2,6</b>
<b>Завтрак 2</b>										
№ 230	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	0,07	0,29	2,5	252	0,2
2010										
<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>10,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>2,5</b>	<b>252</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>										
№129	Суп овощной с	200/15/10	8,36	7,6	13,3	0,11	0,12	9,7	43,8	1,12
2010	мясом и сметаной									
№ 86	Голубцы ленивые	180	8,83	11,02	21,22	0,02	0,02	1,6	24	0,3
2010г										
Сб. 1994	Огурец порционно	60	0,5	-	1,6	0,01	0,01	5,0	13,8	0,6
№ 91	Компот из кураги с	200	0,6	-	31,6	0,02	0,02	0,6	22	0,6
2010г	витамином С									
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92	0,06	0,03	0	14	1,16
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>23,09</b>	<b>20,12</b>	<b>108,24</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>16,9</b>	<b>125,2</b>	<b>4,28</b>
<b>Полдник</b>										
№ 115	Вагрушка с	80	5,9	6,0	42,6	0,064	0,072	-	32,8	1,04
2010г	повидло/творог									
№ 102	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	0,07	0,29	2,5	252	0,2
2010										
<b>ИТОГО</b>			<b>11,8</b>	<b>11,2</b>	<b>52,6</b>	<b>0,198</b>	<b>0,362</b>	<b>2,5</b>	<b>284,8</b>	<b>1,24</b>

<b>Всего за день</b>			<b>59,09</b>	<b>58,42</b>	<b>240,94</b>	<b>1705,1</b>	<b>1,678</b>	<b>1,332</b>	<b>25,4</b>	<b>1132,6</b>	<b>8,32</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
	<b>Завтрак 1</b>										
№ 22 2010г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	0,01	-	1	-
№ 33 2010г	Каша молочная рисовая	200	4,1	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№ 98 2010г	Кофе на молоке	200	5,0	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>12,2</b>	<b>16,3</b>	<b>74,1</b>	<b>481,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>3,6</b>	<b>326,6</b>	<b>1,1</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	10,0	16	2,2
<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
№ 6 2010г	Борщ со сметаной, с мясом	200/15/10	7,96	7,4	8,1	158,4	0,053	0,1	4,12	55,8	1,32
№ 63 2010г	Тефтели мясные	80	9,36	12,08	15,92	214,4	0,064	0,008	2,4	23,2	1,68
№ 88 2010г	Маринад овощной	30	0,45	2,73	2,88	40,2	0,018	0,015	0,84	9,3	0,21
№ 74 2010г	Греча рассыпчатая	180	10,26	7,2	45,36	291,6	0,25	0,13	-	25,2	5,4
Сб. 1994	Огурцы/помидор - порционно	60	0,4	-	1,6	14	0,01	0,01	3	15	0,5
№ 94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	0,02	2,6	14	0,8
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92	85,6	0,06	0,03	0	14	1,16
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>33,43</b>	<b>57,99</b>	<b>145,38</b>	<b>1009,6</b>	<b>0,495</b>	<b>0,323</b>	<b>12,96</b>	<b>164,1</b>	<b>13,37</b>

<b>Подник</b>											
№ 46 2010г	Запеканка из творога с повидло	150/10	25,57	16,2	36,7	400,8	0,13	1,78	0,58	214,5	1,05
№ 92 2010г	Чай сладкий	200	-	-	16,0	64	-	-	2,0	2,0	0,4
Итого			<b>25,57</b>	<b>16,2</b>	<b>52,7</b>	<b>464,8</b>	<b>0,13</b>	<b>1,78</b>	<b>2,58</b>	<b>216,5</b>	<b>1,45</b>
Итого за день			71,6	90,89	281,98	2003,2	0,815	2,543	29,14	723,2	18,12
<b>ПЯТНИЦА</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 14 2010г	Вермишель молочная	200	6,2	5,4	20,0	158	0,08	0,22	1,0	184	0,4
№101 2010г	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	0,22	2,0	186	1,0
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>14,7</b>	<b>19,3</b>	<b>64,3</b>	<b>481,8</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>3,0</b>	<b>378,6</b>	<b>1,9</b>
<b>Завтрак 2</b>											
№ 230 2010г	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	0,07	0,29	2,5	252	0,2
<b>Итого:</b>			<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>10,0</b>	<b>114</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>2,5</b>	<b>252</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>											
№ 210 2006г	Суп рыбный с консервами	200	11,8	11,775	1,65	233,95	0,175	0,15	12,0	55,675	1,6
№ 51 2010г	Биточки рыбные	80	10,24	3,76	12,72	124,8	0,072	0,08	0,32	42,4	0,64
№78 2010г	Картофельное пюре	180	3,96	5,58	14,04	153	0,162	0,144	5,58	75,6	1,08
Сб. 1994г	Огурец соленый порционно	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№5 2010г	Свекла вареная порционно	30	0,6	0,05	3,4	16	0,01	0,015	3,85	14	0,55

№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	19,92	85,6	0,06	0,03	0	14	1,16
-	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	90,8	0,04	0,01	0	7,6	0,5
<b>Итого:</b>			<b>32,0</b>	<b>22,665</b>	<b>104,73</b>	<b>838,15</b>	<b>0,549</b>	<b>0,459</b>	<b>25,35</b>	<b>238,275</b>	<b>5,33</b>
<b>Полдник</b>											
№ 279 1994	Оладьи с маслом и песком	80	4,88	4,96	37,2	231,2	0,064	0,072	0	34,4	1,12
№ 96 2010г	Чай с лимоном	200	-	-	16,0	64	-	-	2,0	2,0	0,4
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
<b>Итого</b>			<b>5,78</b>	<b>5,56</b>	<b>75,9</b>	<b>369,2</b>	<b>0,084</b>	<b>0,082</b>	<b>2,0</b>	<b>40,4</b>	<b>1,82</b>
Всего за день			58,48	52,725	254,93	1803,15	0,883	1,291	32,85	909,275	9,25
<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>			<b>84,818</b>	<b>66,899</b>	<b>252,186</b>	<b>1853,13</b>	<b>0,972</b>	<b>1,541</b>	<b>36,862</b>	<b>896,635</b>	<b>19,634</b>
<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ</b>			<b>81,752</b>	<b>64,964</b>	<b>240,206</b>	<b>1853,86</b>	<b>0,929</b>	<b>1,539</b>	<b>37,764</b>	<b>930,575</b>	<b>16,601</b>