



**Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 10-ти часовом пребывании**

| Прием пищи                      | Выход          | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.     | № рецеп- |
|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Наименование блюда              | блюда          | Б                | Ж            | У             | ценность(к     | туры     |
| <b>Первая неделя</b>            |                |                  |              |               |                |          |
| <b>Первый день</b>              |                |                  |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>                  |                |                  |              |               |                |          |
| Кашка "Нежная" (пшениная)       | 200            | 6,35             | 7,26         | 25,70         | 193,00         | 127      |
| Яйцо отварное                   | 22,50          | 2,85             | 2,58         | 0,15          | 35,32          | 146      |
| Печенье                         | 14             | 8,00             | 18,00        | 65,00         | 58,35          |          |
| Продукт для бутербродов( сыр )  | 10             | 2,66             | 2,71         | 0,00          | 33,37          | 27       |
| Какао с молоком                 | 200            | 4,60             | 4,80         | 16,40         | 126,00         | 198      |
| <b>Итого</b>                    | <b>446,50</b>  | <b>24,46</b>     | <b>35,35</b> | <b>107,25</b> | <b>446,04</b>  |          |
| <b>Обед</b>                     |                |                  |              |               |                |          |
| Зелёный горошек                 | 50             | 1,55             | 0,00         | 3,25          | 19,20          | 121      |
| Щи из свежей капусты            | 200            | 1,55             | 3,40         | 7,28          | 62,70          | 29       |
| Мясо в 1 блюдо                  | 15             | 3,30             | 0,70         | 0,00          | 16,40          | 30       |
| Сметана в 1 блюдо               | 8              | 0,20             | 1,16         | 0,26          | 12,65          | 30       |
| Печень по-строгановски          | 110            | 16,00            | 13,80        | 2,70          | 178,96         | 100      |
| Картофель тушеный               | 150            | 2,00             | 5,90         | 17,10         | 122,30         | 114      |
| Напиток из сухофруктов          | 200            | 0,50             | 0,00         | 19,20         | 76,90          | 158      |
| Хлеб ржаной                     | 50             | 4,05             | 0,65         | 23,00         | 116,00         |          |
| Хлеб витаминный "Валетек"       | 20             | 1,50             | 0,20         | 11,60         | 49,40          |          |
| <b>Итого</b>                    | <b>783,00</b>  | <b>29,15</b>     | <b>25,61</b> | <b>72,79</b>  | <b>654,51</b>  |          |
| <b>Усиленный полдник</b>        |                |                  |              |               |                |          |
| Пудинг из творога               | 150            | 20,40            | 12,70        | 22,90         | 285,00         | 136      |
| Хлеб витаминный "Валетек"       | 10             | 0,81             | 0,13         | 4,60          | 23,20          |          |
| Кисломолочный продукт           | 180            | 5,04             | 4,77         | 6,47          | 104,28         | 199      |
| <b>Итого</b>                    | <b>340,00</b>  | <b>26,25</b>     | <b>17,60</b> | <b>33,97</b>  | <b>412,48</b>  |          |
| <b>Итого за первый день</b>     | <b>1569,50</b> | <b>79,86</b>     | <b>78,56</b> | <b>214,01</b> | <b>1513,03</b> |          |
| <b>Второй день</b>              |                |                  |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>                  |                |                  |              |               |                |          |
| Батон йодированный              | 40             | 3,20             | 0,40         | 86,80         | 98,80          |          |
| Каша ячневая жидкая             | 180            | 6,36             | 6,72         | 24,60         | 177,60         | 123      |
| Продукт для бутербродов(масло ) | 8              | 0,08             | 5,76         | 0,06          | 50,60          | 27       |
| Молоко                          | 180            | 5,04             | 5,76         | 8,25          | 104,40         | 211      |
| <b>Итого</b>                    | <b>408,00</b>  | <b>14,68</b>     | <b>18,64</b> | <b>119,71</b> | <b>431,40</b>  |          |
| <b>Обед</b>                     |                |                  |              |               |                |          |
| Салат овощной                   | 50             | 0,63             | 4,10         | 5,60          | 67,20          | 23       |
| Рассольник ленинградский        | 200            | 1,85             | 5,79         | 14,27         | 97,70          | 34       |
| Сметана в 1 блюдо               | 8              | 0,20             | 1,16         | 0,26          | 12,65          | 30       |

|                                 |  |         |       |       |        |         |        |
|---------------------------------|--|---------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Напиток апельсиновый            |  | 200     | 0,12  | 0,00  | 11,14  | 43,30   | 164    |
| Мясо в 1 блюдо                  |  | 15      | 3,30  | 0,70  | 0,00   | 16,40   | 30     |
| Бигус (с мясом)                 |  | 200     | 18,20 | 7,40  | 9,40   | 179,00  | 73     |
| 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  | 61     |
| Сок                             |  | 200     | 0,00  | 0,00  | 20,00  | 90,00   | 203    |
| Фрукт                           |  | 150     | 0,90  | 0,00  | 12,90  | 57,00   |        |
| Итого                           |  | 450,00  | 16,60 | 6,58  | 37,72  | 291,60  |        |
| Итого за второй день            |  | 1611,00 | 61,93 | 45,30 | 238,50 | 1329,25 |        |
| Третий день                     |  |         |       |       |        |         |        |
| Завтрак                         |  |         |       |       |        |         |        |
| Кашка "Нежная" (пшеничная)      |  | 200     | 6,70  | 6,80  | 20,80  | 200,00  | 127    |
| Яйцо отварное 1/2               |  | 22,50   | 2,85  | 2,58  | 0,15   | 35,32   | 146    |
| Батон с каротином               |  | 35      | 2,80  | 1,27  | 75,95  | 86,40   |        |
| Продукт для бутербродов (сыр)   |  | 10      | 2,66  | 2,71  | 0,00   | 33,37   | 27     |
| Кофейный напиток                |  | 200     | 4,20  | 4,50  | 13,60  | 109,15  | 197    |
| Итого                           |  | 467,50  | 19,21 | 17,86 | 110,50 | 464,24  | 497,00 |
| Обед                            |  |         |       |       |        |         |        |
| Огурец                          |  | 50      | 0,00  | 0,00  | 3,10   | 16,00   | 208    |
| Суп с мясными фрикадельками     |  | 180     | 6,75  | 4,39  | 11,89  | 111,20  | 38     |
| Колбаски витаминные (с курой)   |  | 70      | 11,36 | 11,66 | 3,95   | 175,46  | 93     |
| Напиток из сока                 |  | 200     | 0,09  | 0,00  | 16,70  | 65,50   | 166    |
| Рагу овощное                    |  | 150     | 2,92  | 4,22  | 18,20  | 124,80  | 115    |
| 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 | 20,90 | 82,08  | 623,66  |        |
| Усиленный полдник               |  |         |       |       |        |         |        |
|                                 |  |         |       |       |        |         |        |
| Сырники из творога (запеченные) |  | 120     | 19,52 | 11,82 | 17,78  | 255,80  | 201    |
| Кисломолочный продукт           |  | 180     | 5,04  | 4,77  | 6,47   | 104,28  | 199    |
| Хлеб витаминный "Валетек"       |  | 10      | 0,81  | 0,13  | 4,60   | 23,20   |        |
| Итого                           |  | 310,00  | 25,37 | 16,72 | 28,85  | 383,28  |        |
| Итого за третий день            |  | 1482,50 | 70,00 | 55,48 | 221,43 | 1471,18 |        |
| Четвертый день                  |  |         |       |       |        |         |        |
| Завтрак                         |  |         |       |       |        |         |        |
| Каша жидкая молочная (манная)   |  | 200     | 6,70  | 7,50  | 24,20  | 189,00  | 130    |
| Батон йодированный              |  | 35      | 2,80  | 1,27  | 75,95  | 86,40   |        |
| Продукт для бутербродов (масло) |  | 6       | 0,06  | 4,35  | 0,04   | 53,30   | 27     |
| Чай с молоком                   |  | 200     | 3,20  | 4,80  | 13,40  | 112,30  | 196    |
| Итого                           |  | 441,00  | 12,76 | 17,92 | 113,59 | 441,00  |        |
| Обед                            |  |         |       |       |        |         |        |
| Салат "Здоровье"                |  | 50      | 0,66  | 3,30  | 4,00   | 40,20   | 20     |
| Суп-пюре из гороха              |  | 200     | 1,55  | 4,20  | 23,81  | 122,05  | 45     |
| Гуляш из мяса                   |  | 50/50   | 15,70 | 6,38  | 4,03   | 134,30  | 70     |

|                                      |                |               |               |                |                |     |
|--------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
| Картофельное пюре                    | 150            | 3,40          | 5,20          | 20,70          | 138,00         | 104 |
| Напиток "Классные витаминки"         | 200            | 0,00          | 0,00          | 19,40          | 75,00          | 163 |
| Хлеб витаминный "Валетек"            | 45             | 3,44          | 0,41          | 26,00          | 113,70         |     |
| <b>Итого</b>                         | <b>645,00</b>  | <b>24,75</b>  | <b>19,49</b>  | <b>97,94</b>   | <b>623,25</b>  |     |
| <b>Усиленный полдник</b>             |                |               |               |                |                |     |
| Рыба в омлете                        | 170            | 22,00         | 19,70         | 2,18           | 231,20         | 59  |
| Сок                                  | 200            | 0,00          | 0,00          | 20,00          | 90,00          | 203 |
| <b>Итого</b>                         | <b>370,00</b>  | <b>22,00</b>  | <b>19,70</b>  | <b>22,18</b>   | <b>321,20</b>  |     |
| <b>Итого за четвертый день</b>       |                |               |               |                |                |     |
|                                      | <b>1456,00</b> | <b>59,51</b>  | <b>57,11</b>  | <b>233,71</b>  | <b>1385,45</b> |     |
| <b>Пятый день</b>                    |                |               |               |                |                |     |
| <b>Завтрак</b>                       |                |               |               |                |                |     |
| Кашка "Нежная" (гречневая)           | 180            | 7,90          | 7,70          | 31,80          | 207,00         | 127 |
| 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          | 27  |
| Продукт для бутербродов( масло )     | 5              | 0,05          | 5,00          | 0,10           | 32,80          | 27  |
| Какао с молоком                      | 180            | 4,60          | 4,80          | 16,40          | 113,00         | 198 |
| <b>Итого</b>                         | <b>409,00</b>  | <b>18,76</b>  | <b>22,25</b>  | <b>124,25</b>  | <b>467,31</b>  |     |
| <b>Обед</b>                          |                |               |               |                |                |     |
| Салат свекольный                     | 50             | 0,70          | 0,00          | 5,95           | 25,80          | 1   |
| Суп из овощей                        | 200            | 1,52          | 3,83          | 9,00           | 68,80          | 36  |
| Сметана в 1 блюдо                    | 8              | 0,20          | 1,16          | 0,26           | 12,65          | 30  |
| Птица в 1 блюдо                      | 15             | 5,20          | 0,70          | 0,00           | 28,00          | 30  |
| Бифштекс Крепыш                      | 75             | 16,05         | 11,49         | 4,45           | 170,80         | 88  |
| Капуста тушенная                     | 150            | 2,59          | 5,01          | 10,46          | 101,40         | 105 |
| Компот из свеж. ябл                  | 200            | 0,00          | 0,00          | 11,60          | 44,90          | 160 |
| Хлеб ржаной                          | 45             | 4,05          | 0,65          | 23,00          | 116,00         |     |
| Хлеб витаминный "Валетек"            | 30             | 2,30          | 0,28          | 17,40          | 74,00          |     |
| <b>Итого</b>                         | <b>773,00</b>  | <b>32,61</b>  | <b>23,12</b>  | <b>82,12</b>   | <b>642,35</b>  |     |
| <b>Усиленный полдник</b>             |                |               |               |                |                |     |
| Молоко                               | 180            | 4,47          | 5,10          | 7,50           | 104,40         | 211 |
| Картофель запеченный с яйцом         | 135            | 8,25          | 9,22          | 20,16          | 180,05         | 116 |
| Фрукт                                | 150            | 0,90          | 0,00          | 12,90          | 57,00          |     |
| <b>Итого</b>                         | <b>465,00</b>  | <b>13,62</b>  | <b>14,32</b>  | <b>40,56</b>   | <b>341,45</b>  |     |
| <b>Итого за пятый день</b>           |                |               |               |                |                |     |
|                                      | <b>1647,00</b> | <b>64,99</b>  | <b>59,69</b>  | <b>246,93</b>  | <b>1451,11</b> |     |
| <b>Итого за 1-5 день</b>             |                |               |               |                |                |     |
|                                      | <b>7766,00</b> | <b>336,29</b> | <b>296,14</b> | <b>1154,58</b> | <b>7150,02</b> |     |
| <b>Среднее значение за 1-5 день</b>  |                |               |               |                |                |     |
|                                      | <b>1553,20</b> | <b>67,26</b>  | <b>59,23</b>  | <b>230,92</b>  | <b>1430,00</b> |     |
| <b>Среднее по завтраку за 1-5 д.</b> |                |               |               |                |                |     |
|                                      | <b>434,40</b>  | <b>17,97</b>  | <b>22,40</b>  | <b>115,06</b>  | <b>450,00</b>  |     |
| <b>Среднее обед за 1-5 день</b>      |                |               |               |                |                |     |
|                                      | <b>731,80</b>  | <b>28,52</b>  | <b>21,84</b>  | <b>83,20</b>   | <b>630,00</b>  |     |
| <b>Среднее ус. полдник за 1-5 д.</b> |                |               |               |                |                |     |
|                                      | <b>387,00</b>  | <b>20,77</b>  | <b>14,98</b>  | <b>32,66</b>   | <b>350,00</b>  |     |
| <b>Вторая неделя</b>                 |                |               |               |                |                |     |
| <b>Шестой день</b>                   |                |               |               |                |                |     |
| <b>Завтрак</b>                       |                |               |               |                |                |     |
| Кашка Нежная ( пшенная )             | 200            | 6,35          | 7,26          | 25,70          | 193,00         | 127 |
| Яйцо отварное                        | 22,50          | 2,85          | 2,58          | 0,15           | 35,32          | 146 |

|                                |                              |       |                |              |              |               |                |
|--------------------------------|------------------------------|-------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Печенье                        |                              | 14    | 8,00           | 18,00        | 65,00        | 58,35         | 27             |
| Продукт для бутербродов( сыр ) |                              | 10    | 2,66           | 2,71         | 0,00         | 33,37         | 27             |
| Кофейный напиток               |                              | 200   | 4,20           | 4,50         | 13,60        | 109,60        | 197            |
|                                | <b>Итого</b>                 |       | <b>446,50</b>  | <b>24,06</b> | <b>35,05</b> | <b>104,45</b> | <b>429,64</b>  |
| <b>Обед</b>                    |                              |       |                |              |              |               |                |
| Икра овощная (кабачковая)      |                              | 50    | 0,00           | 3,50         | 3,50         | 45,00         | 121            |
| Борщ                           |                              | 200   | 2,22           | 3,82         | 13,28        | 99,26         | 32             |
| Мясо в 1 блюдо                 |                              | 15    | 3,30           | 0,70         | 0,00         | 16,40         | 30             |
| Сметана в 1 блюдо              |                              | 8     | 0,20           | 1,16         | 0,26         | 12,65         | 30             |
| Суфле из печени                |                              | 85    | 10,70          | 4,80         | 8,50         | 124,30        | 102            |
| Пюре розовое                   |                              | 150   | 3,45           | 4,05         | 21,60        | 137,17        | 108            |
| Подлив                         |                              | 50    | 0,44           | 1,84         | 2,51         | 28,67         | 148            |
| Напиток из сухофруктов         |                              | 200   | 0,50           | 0,00         | 19,20        | 76,90         | 158            |
| Хлеб ржаной                    |                              | 20    | 1,62           | 0,26         | 9,20         | 46,40         |                |
| Хлеб витаминный "Валетек"      |                              | 30    | 2,30           | 0,28         | 17,40        | 74,00         |                |
|                                | <b>итого</b>                 |       | <b>808,00</b>  | <b>24,73</b> | <b>20,41</b> | <b>95,45</b>  | <b>660,75</b>  |
| <b>Усиленный полдник</b>       |                              |       |                |              |              |               |                |
| Рулет из рыбы                  |                              | 85    | 13,17          | 9,26         | 9,02         | 173,40        | 115            |
| Хлеб ржаной                    |                              | 30    | 2,40           | 0,40         | 13,80        | 70,00         |                |
| Сок                            |                              | 200   | 0,00           | 0,00         | 20,00        | 90,00         |                |
|                                | <b>Итого</b>                 |       | <b>315,00</b>  | <b>15,57</b> | <b>9,66</b>  | <b>42,82</b>  | <b>333,40</b>  |
|                                | <b>Итого за шестой день</b>  |       | <b>1569,50</b> | <b>64,36</b> | <b>65,12</b> | <b>242,72</b> | <b>1423,79</b> |
| <b>Седьмой день</b>            |                              |       |                |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                              |       |                |              |              |               |                |
| Кашка рисовая                  |                              | 200   | 6,67           | 7,56         | 28,10        | 204,00        | 131            |
| Батон с каротином              |                              | 35    | 2,80           | 1,27         | 75,95        | 86,40         |                |
| Масло слив.                    |                              | 7     | 0,07           | 5,07         | 0,05         | 49,60         | 27             |
| Чай с молоком                  |                              | 200   | 3,20           | 4,80         | 13,40        | 112,30        | 196            |
|                                | <b>Итого</b>                 |       | <b>442,00</b>  | <b>12,74</b> | <b>18,70</b> | <b>117,50</b> | <b>452,30</b>  |
| <b>Обед</b>                    |                              |       |                |              |              |               |                |
| Салат "Бурячок"                |                              | 50    | 0,55           | 3,32         | 3,66         | 46,30         | 11             |
| Суп с зеленым горошком         |                              | 200   | 2,00           | 3,50         | 13,00        | 92,54         | 43             |
| Гуляш из мяса                  |                              | 50/50 | 15,70          | 6,38         | 4,03         | 134,30        | 70             |
| картофель отварной             |                              | 130   | 2,71           | 3,44         | 23,23        | 136,30        | 112            |
| Компот из изюма                |                              | 200   | 0,30           | 0,00         | 17,30        | 67,40         | 159            |
| Хлеб витаминный "Валетек"      |                              | 35    | 2,65           | 0,35         | 20,30        | 86,50         |                |
| Хлеб ржаной                    |                              | 20    | 1,62           | 0,26         | 9,20         | 46,40         |                |
|                                | <b>Итого</b>                 |       | <b>635,00</b>  | <b>25,53</b> | <b>17,25</b> | <b>90,72</b>  | <b>609,74</b>  |
| <b>Усиленный полдник</b>       |                              |       |                |              |              |               |                |
| Морковь отварная               |                              | 30    | 0,39           | 0,00         | 2,16         | 9,90          | 203            |
| Пирог из творога "Венгерский"  |                              | 130   | 17,80          | 13,37        | 24,30        | 277,60        | 141            |
| Кисломолочный продукт          |                              | 180   | 5,04           | 4,77         | 6,47         | 104,28        | 199            |
|                                |                              |       |                |              |              |               |                |
|                                |                              |       |                |              |              |               |                |
|                                | <b>Итого</b>                 |       | <b>340,00</b>  | <b>23,23</b> | <b>18,14</b> | <b>32,93</b>  | <b>391,78</b>  |
|                                | <b>Итого за седьмой день</b> |       | <b>1417,00</b> | <b>61,50</b> | <b>54,09</b> | <b>241,15</b> | <b>1453,82</b> |
| <b>Восьмой день</b>            |                              |       |                |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                              |       |                |              |              |               |                |

|                                   |                |              |              |               |                |     |
|-----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Каша жидкая молочная (ячневая)    | 200            | 7,50         | 7,50         | 27,40         | 204,00         | 130 |
| Батон йодированный                | 40             | 3,20         | 0,40         | 86,80         | 98,80          |     |
| Продукт для бутербродов( сыр )    | 10             | 2,66         | 2,71         | 0,00          | 33,37          | 27  |
| Какао с молоком                   | 200            | 4,60         | 4,80         | 16,40         | 126,00         | 198 |
| <b>Итого</b>                      | <b>450,00</b>  | <b>17,96</b> | <b>15,41</b> | <b>130,60</b> | <b>462,17</b>  |     |
| <b>Обед</b>                       |                |              |              |               |                |     |
| Огурец                            | 50             | 0,80         | 0,00         | 3,10          | 16,50          | 208 |
| Птица в 1 блюдо                   | 15             | 5,20         | 0,70         | 0,00          | 28,00          | 30  |
| Суп картоф. с макар. издел.       | 200            | 2,40         | 3,60         | 16,60         | 104,10         | 42  |
| Бигус (с птицей)                  | 185            | 20,50        | 23,50        | 8,90          | 261,50         | 73  |
| Напиток из шиповника              | 200            | 0,80         | 0,00         | 19,90         | 82,12          | 162 |
| Хлеб ржаной                       | 40             | 3,20         | 0,52         | 18,40         | 92,80          |     |
| Хлеб витаминный "Валетек"         | 10             | 0,81         | 0,13         | 4,60          | 23,20          |     |
| <b>Итого</b>                      | <b>700,00</b>  | <b>33,71</b> | <b>28,45</b> | <b>71,50</b>  | <b>608,22</b>  |     |
| <b>Усиленный полдник</b>          |                |              |              |               |                |     |
|                                   |                |              |              |               |                |     |
| Запеканка рыбная с яйцом          | 150            | 14,27        | 11,12        | 8,95          | 248,30         | 67  |
| Сок                               | 200            | 0,00         | 0,00         | 20,00         | 90,00          | 203 |
| Фрукт                             | 130            | 0,90         | 0,00         | 12,90         | 49,20          |     |
| <b>Итого</b>                      | <b>480,00</b>  | <b>15,17</b> | <b>11,12</b> | <b>41,85</b>  | <b>387,50</b>  |     |
| <b>Итого за восьмой день</b>      | <b>1630,00</b> | <b>66,84</b> | <b>54,98</b> | <b>243,95</b> | <b>1457,89</b> |     |
| <b>Девятый день</b>               |                |              |              |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>                    |                |              |              |               |                |     |
| Каша жидкая молочная (геркулесова | 200            | 7,90         | 9,10         | 26,40         | 216,40         | 130 |
| Батон с каротином                 | 35             | 2,80         | 1,27         | 75,95         | 86,40          |     |
| Повидло                           | 10             | 0,00         | 0,00         | 6,50          | 48,15          | 27  |
| Кофейный напиток                  | 200            | 4,20         | 4,50         | 13,60         | 109,60         | 197 |
| <b>Итого</b>                      | <b>445,00</b>  | <b>14,90</b> | <b>14,87</b> | <b>122,45</b> | <b>460,55</b>  |     |
| <b>Обед</b>                       |                |              |              |               |                |     |
| Кукуруза                          | 50             | 1,00         | 0,00         | 5,50          | 5,00           | 121 |
| Свекольник                        | 200            | 1,60         | 3,40         | 11,60         | 83,00          | 33  |
| Сметана в 1 блюдо                 | 8              | 0,20         | 1,16         | 0,26          | 12,65          | 30  |
| Мясо в 1 блюдо                    | 16             | 3,30         | 0,70         | 0,00          | 16,40          | 30  |
| Запеканка картоф.с мясом          | 155            | 15,60        | 14,50        | 21,00         | 279,00         | 75  |
| Соус сметанный                    | 50             | 0,90         | 5,20         | 2,60          | 29,80          | 151 |
| Напиток из сока                   | 200            | 0,09         | 0,00         | 16,70         | 65,50          | 166 |
| Хлеб ржаной                       | 40             | 3,20         | 0,52         | 18,40         | 92,80          |     |
| Хлеб витаминный "Валетек"         | 20             | 1,5          | 0,2          | 11,6          | 49,4           |     |
| <b>Итого</b>                      | <b>739,00</b>  | <b>27,39</b> | <b>25,68</b> | <b>87,66</b>  | <b>633,55</b>  |     |
| <b>Усиленный полдник</b>          |                |              |              |               |                |     |
|                                   |                |              |              |               |                |     |
|                                   |                |              |              |               |                |     |
| Ленивые вареники                  | 140            | 19,27        | 13,54        | 29,15         | 241,31         | 142 |
| Кисломолочный продукт             | 200            | 5,60         | 6,40         | 7,20          | 112,00         | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек"         | 15             | 1,21         | 0,19         | 6,90          | 34,60          |     |
| <b>Итого</b>                      | <b>355,00</b>  | <b>26,08</b> | <b>20,13</b> | <b>43,25</b>  | <b>387,91</b>  |     |
| <b>Итого за девятый день</b>      | <b>1539,00</b> | <b>68,37</b> | <b>60,68</b> | <b>253,36</b> | <b>1482,01</b> |     |
| <b>Десятый день</b>               |                |              |              |               |                |     |

|                                |  |          |        |        |         |          |     |
|--------------------------------|--|----------|--------|--------|---------|----------|-----|
| Завтрак                        |  |          |        |        |         |          |     |
| Каша молочная "Ассорти"        |  | 200      | 7,70   | 8,60   | 30,90   | 233,00   | 126 |
| Батон йодированный             |  | 30       | 2,40   | 0,30   | 65,10   | 75,85    |     |
| Продукт для бутербродов( сыр ) |  | 10       | 2,66   | 2,71   | 0,00    | 33,37    | 27  |
| Чай с молоком                  |  | 180      | 2,88   | 4,32   | 12,06   | 103,10   | 196 |
| Итого                          |  | 420,00   | 15,64  | 15,93  | 108,06  | 445,32   |     |
| Обед                           |  |          |        |        |         |          |     |
| Салат из белокочанной капусты  |  | 50       | 0,81   | 3,32   | 5,92    | 41,90    | 16  |
| Суп картофельный с клецками    |  | 200      | 3,20   | 4,20   | 16,73   | 119,00   | 41  |
| Суфле из птицы                 |  | 70       | 15,44  | 14,00  | 2,60    | 211,15   | 92  |
| Пюре из свеклы                 |  | 130      | 2,60   | 4,30   | 13,40   | 96,00    | 109 |
| Напиток из сухофруктов         |  | 200      | 0,50   | 0,00   | 19,20   | 76,90    | 158 |
| 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    | 102,40   | 145 |
| Напиток "Классные витаминки"   |  | 200      | 0,00   | 0,00   | 19,40   | 75,00    | 163 |
| Фрукт                          |  | 190      | 1,14   | 0,00   | 16,30   | 72,00    |     |
| Итого                          |  | 465,00   | 7,14   | 8,00   | 37,84   | 249,40   |     |
| Итого за десятый день          |  | 1575,00  | 48,53  | 50,27  | 222,15  | 1332,47  |     |
| Итого за 6-10 день             |  | 7730,50  | 309,60 | 285,14 | 1203,33 | 7149,98  |     |
| Среднее за 6-10 день           |  | 1546,10  | 61,92  | 57,03  | 240,67  | 1430,00  |     |
| 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. |  | 391,00   | 17,44  | 13,41  | 39,74   | 350,00   |     |
| Итого за весь период           |  | 15496,50 | 645,89 | 581,28 | 2357,91 | 14300,00 |     |
| Среднее значение за 10 дней    |  | 1549,65  | 64,59  | 58,13  | 235,79  | 1430,00  |     |
| Среднее по завтраку за 10 дн.  |  | 437,55   | 17,52  | 21,20  | 115,84  | 450,00   |     |
| Среднее обед за 10 дней        |  | 723,10   | 27,97  | 22,73  | 83,76   | 630,00   |     |
| Среднее ус. полдник за 10 дн.  |  | 389,00   | 19,10  | 14,20  | 36,20   | 350,00   |     |
|                                |  |          |        |        |         |          |     |
|                                |  |          |        |        |         |          |     |

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином, йодированным белком, йодированная соль, напиток "Классные витаминки"