***Десятидневное меню для организации питания детей с 3 до 7 лет***

| Технологическая и нормативная | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование бдюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| **1 день** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 189 | Каша манная молочная с маслом,сахаром | 250 | 6.28 | 7.3 | 29.04 | 207.9 | 0 |
| Сб.2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 | 1 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| к/к | к/к | Масло сливочное, сыр | 5/10 | 0.53 | 4.74 | 0.04 | 45.1 | 0.14 |
| **0** | **621** | | **495** | **10.59** | **13.61** | **65.49** | **424.08** | **1.14** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| к/к | к/к | Зелёный горошек | 20 | 0.55 | 5.69 | 5.12 | 73.3 | 6.25 |
| Сб.2008 | | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 250/3 | 1.63 | 7.68 | 11.5 | 118.8 | 10.3 |
| Сб.2008 | 156 | Запеканка картофельная с курицей , с белым соусом | 80/20 | 8.96 | 14.63 | 20.95 | 246 | 17.17 |
| Сб.2008 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 17.1 | 67.1 | 3.72 |
| | | Хлеб Пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 8.24 | 41.6 | |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | **623** | **17.9** | **28.46** | **83.91** | **647.45** | **37.44** |
| | | | **Полдник** | | | | | |
| Сб.2008 | 406 | Кисель плодово - ягодный | 180 | 0 | 0 | 7.49 | 28.07 | 0 |
| | | Печенье к кофе | 12 | 8 | 0.5 | 35 | 267.75 | 0 |
| | | Яблоко | 150 | 0 | 0 | 7.49 | **28.07** | **0.00** |
| | | | **342** | **8** | **0.5** | **49.98** | **323.89** | **0** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 239 | Биточек рыбный из минтая | 60 | 5.85 | 4.35 | 6.9 | 121.5 | 0 |
| Сб.2008 | 435 | Рис отварной с соусом красным | 150/20 | 4.02 | 6.34 | 40.75 | 226.06 | 0 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | 0.1 |
| | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | **460** | **14.87** | **11.04** | **83.65** | **505.76** | **0.1** |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1920** | **51.36** | **53.61** | **275.54** | **1873.11** | **38.68** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 189 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 6.58 | 7.28 | 24.27 | 187.6 | 0.74 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сб.2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| | | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.65 | 0.65 | 33.05 | 0 |
| | | | **435** | **9.1** | **11.25** | **53.93** | **342.28** | **0.74** |
| | | | **Обед** | | | | | |
| к/к | к/к | Огурец свежий | 15 | 0.12 | 0.01 | 0.45 | 2.35 | 1.5 |
| Сб.2008 | 100 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 2.93 | 0.448 | 21.99 | 134.53 | 19.87 |
| Сб.2008 | 290 | Котлета куриная | 60 | 13.66 | 11.22 | 11.53 | 198.94 | 15.84 |
| Сб.2008 | 335 | Картофель тушеный с овощами | 120 | 3 | 5 | 18 | 200 | 4 |
| Сб.2008 | 442 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | Хлеб Пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 12.36 | 62.4 | |
| | | | **655** | **27.23** | **17.218** | **108.47** | **787.47** | **44.93** |
| | | | | | | | | |
| | | | **Полдник** | | | | | |
| Сб.2008 | 442 | Молоко кипяченое | 180 | 3.48 | 3.84 | 5.64 | 69.59 | 1.56 |
| | | Пряник | 12 | 0.96 | 0.55 | 15.54 | 67.16 | 0 |
| | | | **192** | **4.44** | **4.39** | **21.18** | **136.75** | **1.56** |
| | | | **Ужин** | | | | | |
| Сб.2008 | 219 | Творожно - морковная запеканка | 150 | 15.97 | 10.82 | 34.69 | 399.16 | 3.4 |
| Сб.2008 | 434 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | 0.1 |
| | | Хлеб Пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 8.24 | 41.6 | |
| | | | **370** | **17.69** | **11.03** | **57.93** | **498.31** | **3.5** |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1652** | **58.46** | **43.888** | **241.51** | **1764.81** | **50.73** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | | |
| | | | **Завтрак 1** | | | | | |
| Сб.2008 | 189 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 8.22 | 9.1 | 30.34 | 234.5 | 0.92 |
| Сб.2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1.71 | 1.84 | 16.91 | 86.92 | 0 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| | | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.65 | 0.65 | 33.05 | 0 |
| | | | **435** | **12.25** | **14.86** | **61.91** | **418.55** | **0.92** |
| | | | **Обед** | | | | | |
| Сб.2008 | 50 | Свекла с сахаром, маслом | 30 | 1.02 | 2.56 | 8.5 | 58.97 | 0.05 |
| Сб.2008 | 83 | Щи из свежей капусты, картофеля на курином бульоне | 200 | 2.61 | 6 | 12.04 | 119.6 | 23.69 |
| Сб.2008 | 319 | Суфле из отварных кур | 60 | 21.62 | 21.56 | 3.92 | 295.4 | 0.06 |
| Сб.2008 | 335 | Макароны отварные с соусом красным | 150/20 | 5.49 | 6.76 | 36.12 | 218 | 0 |
| | | | | | | 23.14 | | |
| Сб.2008 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | **690** | **34.96** | **34.62** | **119.36** | **822.25** | **27.47** |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Полдник** | | | | | | |
| Сб.2008 | 430 | Кисель плодово - ягодный | 200 | 0 | 0 | 7.49 | 28.07 | 0 |
| | | Ватрушка с повидлом | 40 | 8 | 0.5 | 35 | 267.75 | 0 |
| | | | **240** | **8** | **0.5** | **42.49** | **295.82** | **0** |
| | | | **Ужин** | | | | | |
| Сб.2008 | 158 | Рагу овощное | 220 | 3.92 | 7.3 | 25 | 170.68 | 19.79 |
| Сб.2008 | 406 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | 0.1 |
| Сб.2008 | 471 | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| | | | **450** | **6.4** | **7.62** | **54.01** | **292.31** | **19.89** |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1815** | **61.61** | **57.6** | **277.77** | **1828.93** | **48.28** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | |
| Сб.1996 | 286 | Омлет натуральный с маслом | 105/5 | 17.34 | 20.36 | 3.8 | 266.8 | 0.2 |
| Сб.2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | 0.1 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| к/к | к/к | Масло сливочное, сыр | 5/10 | 0.53 | 4.74 | 0.04 | 45.1 | 0.14 |
| | | | **355** | **20.35** | **25.42** | **32.85** | **433.53** | **0.44** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 92/71 | Суп картофельный с геркулесом на говяжьем бульоне | 200 | 3.76 | 5.68 | 21.93 | 148.49 | 10.3 |
| Сб.2008 | 231 | Биточек из говядины | 60 | 13.66 | 11.22 | 11.53 | 198.94 | 15.84 |
| Сб.2008 | 351/349 | Гречка рассыпчатая с соусом красным | 120/20 | 7.22 | 6.83 | 35.51 | 223.63 | 0 |
| Сб.2008 | 442 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | Хлеб Пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 8.24 | 41.6 | |
| | | | **650** | **31.4** | **24.19** | **121.35** | **801.91** | **29.86** |
| | | | | | | | | |
| | | **Полдник** | | | | | | |
| Сб.2008 | 435 | Снежок | 150 | 4.19 | 6 | 6.30 | 94.56 | 0.45 |
| | | Печенье к кофе | 12 | 1.12 | 1.77 | 11.23 | 62.56 | 0 |
| | | | **162** | **5.31** | **7.77** | **17.53** | **157.12** | **0.45** |
| | | **Ужин** | | | | | | |
| Сб.2008 | 445 | Жаркое по-домашнему | 180 | 6.54 | 5.84 | 31.96 | 198.67 | 0.35 |
| Сб.2008 | 434 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | ? |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | 310 | **11.44** | **6.14** | **62.66** | **336.32** | **0.35** |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1477** | **68.5** | **63.52** | **234.39** | **1728.88** | **31.1** |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **5 день** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сб.2008 | 189 | Каша манная молочная с маслом,сахаром | 200 | 6.82 | 7.3 | 29.04 | 207.9 | 0 |
| Сб.2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1.71 | 1.84 | 16.91 | 86.92 | 0 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| | | Масло сливочное | 5 | 0.08 | 7.3 | 0.13 | 66.1 | |
| | | | **435** | **10.89** | **16.71** | **60.09** | **425** | **0** |
| | | | **Обед** | | | | | |
| Сб.1997 | 71 | Морковь с маслом растительным | 30 | 0.4 | 2.8 | 4.18 | 43.6 | 2.8 |
| Сб.2008 | 91 | Рассольник «петербургский»вегетарианский | 200 | 2.42 | 4.82 | 14.8 | 108.58 | 14.98 |
| Сб.2008 | 239 | Котлета рыбная из минтая | 60 | 5.85 | 4.35 | 6.9 | 121.5 | 0 |
| Сб.2008 | 340 | Картофельное пюре с соусом красным | 120/20 | 10.75 | 5.81 | 37.79 | 237 | 27 |
| Сб.2008 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | **660** | **24.66** | **18.08** | **107.81** | **699.93** | **48.5** |
| | | | **Полдник** | | | | | |
| Сб.2008 | 406 | Сок | 180 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 42 | 16 |
| | | Булочка ванильная | 30 | 2.35 | 2.61 | 17.29 | 104.91 | 0 |
| | | | **210** | **2.75** | **3.01** | **27.09** | **146.91** | **16** |
| | | | **Ужин** | | | | | |
| Сб.2008 | 220 | Пудинг из творога | 150 | 5.4 | 11.96 | 27.26 | 325.45 | 0.5 |
| Сб.2008 | 434 | Кисель плодово - ягодный | 200 | 0 | 0 | 7.49 | 28.07 | 0 |
| | | | **350** | **5.4** | **11.96** | **34.75** | **353.52** | **0.5** |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1655** | **43.7** | **49.76** | **229.74** | **1625.36** | **65** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | | | |
| | | | **Завтрак 1** | | | | | |
| Сб.2008 | 189 | Каша геркулесовая молочная с маслом,сахаром | 200 | 8.43 | 10.9 | 26.95 | 237.8 | 0.92 |
| Сб.2008 | 255 | Масло сливочное | 5 | 0.08 | 7.3 | 0.13 | 66.1 | |
| Сб.2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | 0.1 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| | | | **435** | **10.99** | **18.52** | **56.09** | **425.53** | **1.02** |
| | | | **Обед** | | | | | |
| Сб.1996 | 163 | Суп лапша домашняя на говяжьем бульоне | 200 | 2.03 | 4.2 | 9.26 | 144.2 | 0.6 |
| Сб.2008 | 292 | Тефтели из говядины | 60 | 0.9 | 7.61 | 6.92 | 98.15 | 1.4 |
| Сб.2008 | 337 | Капуста тушеная | 150 | 4.4 | 5.49 | 17.31 | 131.88 | 41.17 |
| Сб.2008 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | Хлеб Пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 8.24 | 41.6 | |
| | | | **660** | **14.09** | **17.76** | **85.87** | **605.08** | **46.89** |
| | | | | **Полдник** | | | | |
| Сб.2008 | 442 | Молоко кипяченое | 170 | 3.48 | 3.84 | 5.64 | 69.59 | 1.56 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Печенье к кофе | 12 | 1.12 | 1.77 | 11.23 | 62.56 | 0 |
| | | | **182** | **4.6** | **5.61** | **16.87** | **132.15** | **1.56** |
| | | **Ужин** | | | | | | |
| Сб.2008 | 399 | Биточки рисовые со сладким соусом | 200/30 | 5.83 | 4.16 | 46.3 | 268.92 | 0.23 |
| Сб.2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | 0.1 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | |
| | | | **460** | **8.31** | **4.48** | **75.31** | **390.55** | **0.33** |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1737** | **37.99** | **46.37** | **234.14** | **1553.31** | **49.8** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 189 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 250 | 8.22 | 9.1 | 30.34 | 234.5 | 0.92 |
| Сб.2008 | 433 | Какао с молоком | 150 | 2.9 | 2.92 | 19.45 | 110.86 | 1.04 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| к/к | к/к | Масло сливочное, сыр | 5/10 | 0.53 | 4.74 | 0.04 | 45.1 | 0.14 |
| | | | **445** | **13.93** | **17.03** | **63.84** | **454.54** | **2.1** |
| | | **Обед** | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 76 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне и сметаной | 200/3 | 0.98 | 4.61 | 6.9 | 71.28 | 10.3 |
| Сб.2008 | 283 | Фрикадельки куриные с соусом красным основным | 60/20 | 16.2 | 21.4 | 8.67 | 276 | 3.01 |
| Сб.2008 | 340 | Каша перловая | 120 | 4.2 | 6 | 25 | 182 | 0 |
| Сб.2008 | 401 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | **633** | **26.62** | **32.31** | **84.71** | **718.53** | **17.03** |
| | | | | | | | | |
| | | **Полдник** | | | | | | |
| Сб.2008 | 435 | Снежок | 100 | 4.19 | 6 | 6.3 | 94.56 | 0.45 |
| | | Булочка с изюмом | 50 | 2.35 | 2.61 | 17.29 | 104.91 | 0 |
| | | | **150** | **6.54** | **8.61** | **23.59** | **199.47** | **0.45** |
| | | | | **Ужин** | | | | |
| Сб.2008 | 239 | Котлета рыбная из минтая | 60 | 5.85 | 4.35 | 6.9 | 121.5 | 0 |
| Сб.2008 | 335 | Картофель тушеный с овощами | 120 | 3 | 5 | 18 | 152 | 4 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | |
| | | | **210** | **11.13** | **9.62** | **38.91** | **337.58** | **4** |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1438** | **58.22** | **67.57** | **211.05** | **1710.12** | **23.58** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |
| **8 день** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сб.2008 | 189 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250 | 8.23 | 9.8 | 33.56 | 242.5 | 0.92 |
| Сб.2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1.71 | 1.84 | 16.91 | 86.92 | 0 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| к/к | к/к | Масло сливочное | 5 | 0.02 | 4.1 | 0.04 | 37.37 | 0.55 |
| | | | **485** | **12.24** | **16.01** | **64.52** | **430.87** | **1.47** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| к/к | к/к/32 | свекла отварная с маслом растительным | 30 | 0.61 | 1.54 | 5.1 | 35.38 | 0.03 |
| Сб.2008 | 99 | Суп картофельный гороховый на курином бульоне | 200 | 2.6 | 1.4 | 21.81 | 124 | 3.6 |
| Сб.2008 | 290 | Биточек куриный | 60 | 18.93 | 21.26 | 11.79 | 311.28 | 1.14 |
| Сб.2008 | 351/349 | Гречка рассыпчатая с соусом красным | 120/20 | 7.22 | 6.83 | 35.51 | 223.63 | 0 |
| Сб.2008 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | **660** | **34.6** | **31.33** | **118.35** | **883.54** | **8.49** |
| | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 406 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 7.49 | 28.07 | 0 |
| | | Ватрушка с повидлом | 40 | 8 | 0.5 | 35 | 267.75 | 0 |
| | | | **240** | **8** | **0.5** | **42.49** | **295.82** | **0** |
| | | | **Ужин** | | | | | |
| Сб.2008 | 129 | Сосиска отварная | 60 | 6.78 | 14.33 | 0.96 | 166.15 | 0 |
| Сб.2008 | 335 | Макароны отварные с соусом красным | 120/20 | 5.49 | 6.76 | 36.12 | 218 | 0 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| Сб.2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | 0.1 |
| | | | **430** | **17.27** | **21.44** | **73.08** | **542.35** | **0.1** |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1815** | **72.11** | **69.28** | **298.44** | **2152.58** | **10.06** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 189 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 250 | 8.22 | 9.1 | 30.34 | 234.5 | 0.92 |
| Сб.2008 | 433 | Какао с молоком | 150 | 2.9 | 2.92 | 19.45 | 110.86 | 1.04 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| | | | | | | | | |
| | | | **430** | **13.4** | **12.29** | **63.8** | **409.44** | **1.96** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Сб.1997 | 71 | Морковь с маслом растительным | 30 | 0.4 | 2.8 | 4.18 | 43.6 | 2.8 |
| Сб.2008 | 89 | Суп картофельный пшенный на говяжьем бульоне | 200 | 6 | 3.42 | 12 | 102 | 18 |
| Сб.2008 | 306 | Голубцы ленивые с соусом красным | 60/20 | 12.15 | 13.65 | 8.9 | 241.04 | 22.5 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сб.2008 | 335 | Картофельное пюре | 120 | 10.75 | 5.81 | 37.79 | 237 | 27 |
| Сб.2008 | 442 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | **660** | **34.54** | **25.98** | **107.01** | **812.89** | **74.02** |
| | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 442 | Сок фруктовый | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 42 | 16 |
| | | Плюшка Московская | 50 | 8 | 0.5 | 35 | 267.75 | 0 |
| | | | **150** | **8.4** | **0.9** | **44.8** | **309.75** | **16** |
| | | | | **Ужин** | | | | |
| Сб.2008 | 219 | Сырники из творога с маслом сливочным | 60/3 | 10.91 | 7.29 | 13 | 158.06 | 0.29 |
| Сб.2008 | 434 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 |
| | | Яблоко | 100 | 0 | 0 | 7.49 | 28.07 | 0 |
| | | | **363** | **11.01** | **7.29** | **30.19** | **223.13** | **0.29** |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за день | **1603** | **67.35** | **46.46** | **245.8** | **1755.21** | **92.27** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10 день** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 189 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 8.43 | 10.9 | 26.95 | 237.8 | 0.92 |
| Сб.2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15 | 57.55 | 0.1 |
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | 0 |
| к/к | к/к | Масло сливочное, сыр | 5/10 | 0.53 | 4.74 | 0.04 | 45.1 | 0.14 |
| | | | **445** | **11.44** | **15.96** | **56** | **404.53** | **1.16** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 95 | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 200/3 | 0.98 | 4.61 | 6.9 | 71.28 | 10.3 |
| Сб.2008 | 315 | Котлета из курицы запеченная | 60 | 18.93 | 21.26 | 11.79 | 311.28 | 1.14 |
| | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 435 | Рис отварной с соусом красным | 150/20 | 4.02 | 6.34 | 40.75 | 226.06 | 0 |
| Сб.2008 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 23.14 | 88.6 | 3.72 |
| к/к | к/к | Хлеб Украинский | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | Хлеб Пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 8.24 | 41.6 | |
| | | | **683** | **30.69** | **32.67** | **111.82** | **839.47** | **15.16** |
| | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Сб.2008 | 406 | Молоко кипяченое | 180 | 3.48 | 3.84 | 5.64 | 69.59 | 1.56 |
| | | Вафли | 20 | 0.48 | 0.41 | 12.17 | 51.32 | 0 |
| | | | **195** | **3.96** | **4.25** | **17.81** | **120.91** | **1.56** |
| | | | | **Ужин** | | | | |
| Сб.1996 | 286 | Суп вермишелевый молочный | 220 | 14.5 | 22.45 | 3.7 | 276.4 | 0.98 |
| Сб.2008 | 430 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 9.7 | 37 | 0 |

с 3-х лет

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| к/к | к/к | Батон «Богатырский» обогащенный | 30 | 4.8 | 0.3 | 21 | 100.65 | 0 |
| | | | 450 | 19.4 | 22.75 | 34.4 | 414.05 | 0.98 |
| | | Итого за день | **1773** | **65.49** | **75.63** | **220.03** | **1778.96** | **18.86** |
| | | среднедневная сбалансированность | | | | | | |
| | | **Средняя сбалансированность за 10 дней** | | | | | | |
| | | **Итого за 10 дней** | **16885** | **58.479** | **57.3688** | **246.841** | **1777.127** | **42.836** |
| | | **В среднем за 1 день** | **1688.5** | **5.8479** | **5.73688** | **24.6841** | **177.7127** | **4.2836** |