Утверждаю

 И.о.заведующего МАДОУ №27

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Земкова

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 3-7 лет (сад)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | № рецептуры |
| Б, г | Ж, г | У, г | Эн. цен, кал |
| Неделя 1, день 1 (11.11) |
| Завтрак | Суп молочный пшенный | 150 г. | 4,58 | 4,41 | 14,85 | 116,08 | 94 |
| Батон с маслом | 30/10 | 2,38 | 7,02 | 15,59 | 135,20 | 1 |
| Яйцо отварное | 40 г. | 4,42 | 4,0 | 0 | 54,64 | 213 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 г. | 3,32 | 3,64 | 20,12 | 127,28 | 395 |
|  | **ИТОГО за завтрак** | **430 г.** | **14,7** | **19,07** | **50,56** | **433,20** | **-** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,75 | 0,0 | 17,55 | 70,50 | 399 |
| **ИТОГО за 2-ой завтрак** | **150 г.** | **0,75** | **0,0** | **17,55** | **70,50** | **-** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 г. | 1,15 | 3,71 | 5,53 | 60,71 | 67 |
| Рыба, тушенная с овощами | 140 г. | 21,35 | 17,46 | 9,14 | 280,27 | 633 |
| Пюре картофельное | 130 г. | 2,21 | 4,54 | 13,83 | 105,35 | 321 |
| Салат из моркови/огурец соленый  | 30 г. | 0,20 | 0,0 | 0,8 | 4,5 | 253 |
| Компот из сушеных фруктов  | 200 г. | 1,47 | 0,30 | 35,04 | 146,13 | 376 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 85,44 | 701 |
|  | **ИТОГО за обед** | **690 г.** | **29,42** | **26,37** | **64,34** | **577,05** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Булочка домашняя | 60 г. | 4,69 | 6,20 | 37,50 | 227,54 | 470 |
| **ИТОГО за полдник** | **260 г.** | **10,69** | **8,2** | **45,5** | **307,54** | **-** |
| Ужин | Вареники ленивые | 200 г. | 28,72 | 20,80 | 28,06 | 415,3 | 230 |
| Чай с сахаром | 200 г. | 0 | 0 | 15,08 | 60,26 | 638 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 1,14 | 0,13 | 7,45 | 33,90 | 701 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **440 г.** | **29,86** | **20,93** | **50,59** | **509,46** | **-** |
|  | **ВСЕГО за день** | **-** | **85,42** | **74,57** | **228,54** | **1897,75** | **-** |
| Неделя 1, день 2 (12.11) |
| Завтрак | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 150 г. | 5,13 | 6,26 | 21,46 | 163,35 | 630 |
| Батон с маслом и с сыром | 40/10/10 | 6,47 | 8,60 | 20,65 | 187,08 | 3 |
| Какао с молоком / чай | 200 г. | 6,6 | 3,0 | 6,2 | 78,0 | 397 |
|  | **ИТОГО за завтрак** | **410 г.** | **18,2** | **17,86** | **48,31** | **428,43** | - |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,5 | 0,0 | 11,7 | 47,00 | 399 |
| Фрукты свежие/запеченные  | 200 г. | 2,31 | 0,77 | 32,34 | 147,84 | 368 |
| **ИТОГО за 2 завтрак** | **350 г.** | **2,81** | **0,77** | **44,04** | **194,84** | - |
| Обед | Рассольник Ленинградский  | 180 г. | 4,52 | 7,56 | 9,86 | 126,18 | 631 |
| Гуляш | 120 г. | 21,68 | 24,21 | 5,77 | 283,79 | 152 |
| Гречка отварная | 130 г. | 7,54 | 5,95 | 33,92 | 219,13 | 628 |
| Салат из свеклы  | 50 г. | 0,60 | 0,06 | 6,18 | 28,03 | 41 |
| Кисель из свежей ягоды | 180 г. | 0,13 | 0,0 | 18,81 | 101,77 | 378 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 85,44 | 701 |
|  | **ИТОГО за обед** | **720 г** | **37,51** | **38,14** | **93,22** | **834,34** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Кондитерские изделия  | 30 г. | 1,93 | 1,9 | 26,99 | 136,38 | 756 |
| **Итого за полдник** | **230 г.** | **7,93** | **3,9** | **34,99** | **216,38** | **-** |
| Ужин | Зраза рыбная | 70 г. | 5,12 | 3,35 | 4,04 | 66,66 | 256 |
| Соус сметанный с томатом | 100 г. | 1,61 |  3,62 | 6,72 | 64,76 | 15 |
| Салат картофельный с соленым огурцом | 30 г. | 0,44 | 0,77 | 1,84 | 16,44 | 354 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 50 г. | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 700 |
| Чай с лимоном/компот | 200 г. | 0,04 | 0,0 | 15,22 | 61,82 | 638 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **450 г.** | **10,51** | **8,34** | **44,92** | **292,38** | - |
|  | **ИТОГО за день** |  | **76,96** | **66,01** | **265,48** | **1966,37** |  |
| Неделя 1, день 3 (13.11) |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 г. | 7,34 | 13,8 | 1,15 | 118,39 | 215 |
| Батон с маслом с сыром | 40/10/10 | 6,47 | 8,60 | 20,65 | 187,07 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 г. | 3,32 | 3,64 | 20,12 | 127,28 | 395 |
| **ИТОГО за завтрак** | **390 г.** | **17,13** | **26,04** | **41,92** | **443,74** |  |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,5 | 0,0 | 11,7 | 46,00 | 399 |
| **ИТОГО за 2 завтрак** | **150 г.** | **0,5** | **0** | **10,1** | **46,0** |  |
| Обед | Суп вермишелевый | 180 г. | 4,79 | 5,02 | 12,29 | 113,54 | 82 |
| Плов из птицы/цыплята тушеные с морковью/рис  | 200 г. | 22,95/26,80 | 31,33/21,34 | 31,29/55,08 | 456,69/520,62 | 304/295 |
| Винегрет овощной | 50 г. | 1,31 | 10,17 | 7,44 | 127,56 | 45 |
| Компот из ягод/свежих фруктов | 200 г. | 0,10 | 0,10 | 17,55 | 72,25 | 398 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 50 г. | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 700 |
|  | **ИТОГО за обед** | **660 г.** | **32,45/36,30** | **47,22/37,23** | **85,67/109,46** | **852,74/916,67** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Булочка домашняя/ватрушка с творогом | 60 г. | 4,69 | 6,20 | 37,50 | 227,54 | 470 |
| **ИТОГО за полдник** | **260 г.** | **10,69** | **8,2** | **45,5** | **307,54** | **-** |
| Ужин | Рагу овощное/рагу овощное с мясом | 200 г. | 2,52 | 5,22 | 13,08 | 110,46 | 342 |
| Огурец свежий/соленый | 30 г. | 0,20 | 0 | 0,8 | 4,50 | 253 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 0,44 | 0,77 | 1,84 | 16,44 | 354 |
| Чай с сахаром | 200 г. | 0,0 | 0,0 | 15,08 | 60,26 | 393 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **470 г.** | **6,2** | **6,35** | **48,68** | **272,60** | - |
|  | ВСЕГО | - | **66,97/70,82** | **87,81/77,82** | **231,87/255,66** | **1922,62/1986,55** | **-** |
| Неделя 1, день 4 (14.11) |
| Завтрак | Суп молочный пшеничный | 150 г. | 6,10 | 5,88 | 19,80 | 154,78 | 327 |
| Батон с маслом | 40/10 | 2,38 | 7,02 | 15,59 | 135,20 | 1 |
| Яйцо отварное | 40 г. | 4,42 | 4,0 | 0 | 54,64 | 213 |
| Какао с молоком/чай | 200 г. | 6,6 | 3,0 | 6,2 | 78,0 | 397 |
|  | **ИТОГО за завтрак** | **340 г.** | **20,41** | **25,40** | **28,0** | **383,46** | **-** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,5 | 0,0 | 14,0 | 56,00 | 399 |
| Фрукты свежие/запеченные  | 80 г. | 0,29 | 0,22 | 22,48 | 94,11 | 385 |
| **ИТОГО за 2 завтрак** | **230 г.** | **0,79** | **0,22** | **36,48** | **150,11** | - |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 г. | 4,10 | 5,99 | 5,36 | 92,25 | 57 |
| Котлета с овощами | 70 г. | 14,55 | 14,13 | 1,69 | 192,42 | 160 |
| Макаронные изделия отварные | 130 г. | 5,08 | 4,93 | 30,88 | 177,95 | 321 |
| Салат из моркови | 100 г. | 2,25 | 5,0 | 9,4 | 90,66 | 15 |
| Соус сметанный с томатом | 30 г. | 1,45 | 2,58 | 6,15 | 54,80 | 354 |
| Компот из ягод/ сушеных фруктов | 150 г. | 1,47 | 0,30 | 35,04 | 146,13 | 376 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 50 г. | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 700 |
|  | **ИТОГО за обед** | **710 г.** | **32,2** | **33,53** | **105,62** | **836,91** | - |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Булочка / кондитерские изделия  | 60 г. | 3,58 | 3,48 | 22,10 | 136,22 | 650 |
| **ИТОГО за полдник** | **260 г.** | **9,58** | **5,48** | **30,10** | **216,22** | **-** |
| Ужин | Пудинг из творога паровой | 200 г. | 22,16 | 14,59 | 35,55 | 359,49 | 234 |
| Соус черносмородиновый | 50 г. | 0,06 | 0,01 | 6,45 | 30,82 | 360 |
| Чай с сахаром  | 200 г. | 0,0 | 0,0 | 15,08 | 60,26 | 393 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40 г. | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 700 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **490 г.** | **25,52** | **15,20** | **74,18** | **533,27** | **-** |
|  | **ВСЕГО** | **-** | **88,5** | **79,83** | **274,38** | **2119,97** | **-** |
| Неделя 1, день 5 (15.11) |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 г. | 10,75 | 4,12 | 43,58 | 249,90 | 600 |
| Батон с маслом с сыром | 40/10/10 | 6,47 | 8,60 | 20,65 | 187,07 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 г. | 3,32 | 3,64 | 20,12 | 127,28 | 395 |
|  | **ИТОГО за завтрак** | **400 г.** | **20,54** | **16,36** | **84,35** | **564,25** | **-** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,75 | 0,0 | 14,0 | 56,00 | 399 |
| **ИТОГО за 2 завтрак** | **150 г.** | **0,75** | **0,0** | **14,0** | **56,00** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| обед | Суп рыбный с консервами | 180 г. | 7,0 | 6,95 | 9,56 | 135,8 | 87 |
| Печень по-строгоновски | 70 г. | 18,54 | 16,01 | 10,13 | 260,2 | 602 |
| Пюре картофельное | 130 г. | 2,21 | 4,54 | 13,83 | 105,35 | 321 |
| Салат из моркови/свеклы | 50 г. | 0,60 | 0,06 | 6,18 | 28,03 | 41 |
| Соус сметанный с томатом | 30 г. | 0,58 | 0,77 | 2,42 | 19,41 | 354 |
| Кисель  | 200 г. | 0,10 | 0,10 | 17,55 | 72,25 | 398 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 1,14 | 0,13 | 7,45 | 33,90 | 701 |
|  | **ИТОГО за обед** | **750 г.** | **30,17** | **28,56** | **67,12** | **654,94** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Кондитерские изделия/булочка | 60 г. | 4,69 | 6,20 | 37,50 | 227,54 | 470 |
| **ИТОГО за полдник** | **260 г.** | **10,69** | **8,20** | **45,50** | **307,54** | **-** |
| Ужин | Голубцы ленивые | 200 г. | 14,56 | 11,42 | 13,32 | 215,70 | 298 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 1,14 | 0,13 | 7,45 | 33,90 | 701 |
| Чай с сахаром | 200 г. | 0,0 | 0,0 | 15,08 | 60,26 | 393 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **440 г.** | **16,14** | **12,32** | **37,69** | **326,30** | **-** |
|  | **ВСЕГО** | **-** | **78,29** | **65,44** | **248,66** | **1909,03** | - |

|  |
| --- |
| Неделя 2, день 6 (18.11) |
| Завтрак | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 150 г. | 5,13 | 6,26 | 21,46 | 163,35 | 630 |
| Батон с маслом с сыром | 40/10/10 | 6,47 | 8,60 | 20,65 | 187,07 | 3 |
| Какао с молоком/Чай с молоком | 200 г. | 5,082,90 | 5,323,20 | 22,1219,78 | 161,04120,26 | 397394 |
|  | **ИТОГО за завтрак** | **440 г.** | **16,68****14,50** | **20,18****18,06** | **64,23****61,89** | **511,46****470,68** | **-** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,75 | 0,0 | 21,00 | 84,00 | 399 |
| **ИТОГО за 2 завтрак** | **150 г.** | **0,75** | **0** | **21,0** | **84,00** | **-** |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми  | 180 г. | 10,04 | 5,83 | 19,66 | 170,64 | 87 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 10 г. | 1,20 | 0,14 | 7,36 | 33,64 | 116 |
| Рулет мясной с яйцом | 80 г. | 9,19 | 7,60 | 0,03 | 105,72 | 295 |
| Рис отварной | 130 г. | 2,4 | 0,7 | 27,9 | 118,0 | 322 |
| Соус сметанный с томатом  | 30 г. | 0,58 | 0,77 | 2,42 | 19,41 | 354 |
| Салат из моркови | 50 г. | 0,60 | 0,06 | 6,18 | 28,03 | 41 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 г. | 1,47 | 0,30 | 35,04 | 146,13 | 376 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 50 г. | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 700 |
|  | **ИТОГО за обед** | **690 г.** | **28,78** | **16,0** | **115,69** | **704,28** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Кондитерские изделия  | 30 г. | 2,10 | 8,4 | 17,10 | 150,0 | 810 |
| **ИТОГО за полдник** | **230 г.** | **8,10** | **10,40** | **20,40** | **230,0** | **-** |
| Ужин | Салат из картофельный с соленым огурцом | 60 г. | 1,61 |  3,62 | 6,72 | 64,76 | 15 |
| Котлета рыбная любительская | 70 г. | 5,12 | 3,35 | 4,04 | 66,66 | 256 |
| Соус сметанный с томатом | 30 г. | 0,58 | 0,77 | 2,42 | 19,71 | 354 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 85,44 | 701 |
|  | Чай с лимоном/компот | 200 г. | 0,04 | 0,0 | 15,22 | 61,82 | 638 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **450 г.** | **10,39** | **8,1** | **47,08** | **298,39** | **-** |
|  | **ВСЕГО** |  | **64,70** **62,52** | **54,68****52,56** | **268,40****266,06** | **1828,13****1787,35** | **-** |

|  |
| --- |
| Неделя 2, день 7 (19.11) |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 г. | 10,75 | 4,12 | 43,58 | 249,90 | 600 |
| Батон с маслом | 40/10 | 2,38 | 7,02 | 15,59 | 135,20 | 1 |
| Яйцо отварное | 40 г. | 4,42 | 4,0 | 0 | 54,64 | 213 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 г. | 3,32 | 3,64 | 20,12 | 127,28 | 395 |
| **ИТОГО за завтрак** | **350 г.** | **20,87** | **18,78** | **79,29** | **567,02** | **-** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,75 | 0,0 | 21,0 | 84,00 | - |
| Фрукты свежие | 150 г. | 0,52 | 0,52 | 12,93 | 62,04 | 368 |
| **ИТОГО за 2-ой завтрак** | **300 г.** | **1,27** | **0,52** | **33,93** | **146,0** | - |
| **Обе**д | Суп картофельный с клецками | 180 г. | 4,88 | 5,13 | 11,74 | 113,29 | 85 |
| Макаронные изделия отварные | 130 г. | 5,08 | 4,93 | 30,88 | 177,95 | 321 |
| Печень по-строгоновски | 70 г. | 18,54 | 16,01 | 10,13 | 260,2 | 602 |
| Салат из свеклы | 30 г. | 0,20 | 0,0 | 0,8 | 4,50 | 253 |
| Соус сметанный с томатом | 30 г. | 1,45 | 2,58 | 6,15 | 54,80 | 354 |
| Компот из свежих ягод/фруктов  | 180 г. | 0,13 | 0,0 | 18,81 | 101,77 | 378 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 1,14 | 0,13 | 7,45 | 33,90 | 701 |
|  | **ИТОГО за обед** | **690 г.** | **31,42** | **29,47** | **69,41** | **746,23** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Ватрушка с творогом | 60 г. | 4,697,08 | 6,202,63 | 37,5041,81 | 227,54219,07 | 470458 |
| **ИТОГО за полдник** | **260 г.** | **10,69****13,08** | **5,48****4,63** | **30,0****49,81** | **216,22****299,07** | **-** |
| Ужин | Котлета картофельная | 160 г. | 3,70 | 13,71 | 22,69 | 229,81 | 139 |
| Салат из свежей капусты  | 60 г. | 1,61 |  3,62 | 6,72 | 64,76 | 15 |
| Чай с сахаром | 200 г. | 0,0 | 0,0 | 15,08 | 60,26 | 638 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 50 г. | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 700 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **510 г.** | **8,61** | **17,93** | **61,59** | **439,59** | **-** |
|  | **ВСЕГО** |  | **72,86****75,25** | **72,18****71,33** | **274,22****294,03** | **2115,06****2197,91** | **-** |

|  |
| --- |
| Неделя 2, день 8 (20.11) |
| Завтрак | Суп молочный пшеничный | 150 г. | 6,10 | 5,88 | 19,80 | 154,78 | 327 |
| Батон с маслом с сыром | 40/10/10 | 6,47 | 8,60 | 20,65 | 187,07 | 3 |
| Какао с молоком/Чай с молоком | 200 г. | 5,082,90 | 5,323,20 | 22,1219,78 | 161,04120,26 | 397394 |
| **ИТОГО за завтрак** | **420 г.** | **17,65****15,47** | **19,80****17,28** | **62,57****60,23** | **502,90****462,11** | **-** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,75 | 0,0 | 14,1 | 56,00 | 399 |
| **ИТОГО за 2 завтрак** | **150 г.** | **0,75** | **0** | **14,1** | **56,0** | **-** |
| Обед | Свекольник со сметаной | 180 г. | 4,52 | 6,10 | 8,62 | 107,91 | 58 |
| Пюре картофельное | 130 г. | 2,21 | 4,54 | 13,83 | 105,35 | 321 |
| Рыба, тушенная с овощами | 140 г. | 21,35 | 17,46 | 9,14 | 280,27 | 633 |
| Огурец соленый | 30 г. | 0,20 | 0 | 0,8 | 4,50 | 253 |
| Кисель  | 200 г. | 0,10 | 0,10 | 17,55 | 72,25 | 398 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 85,44 | 701 |
|  | **ИТОГО за обед** | **660 г.** | **30,48** | **28,56** | **68,62** | **655,72** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Кондитерские изделия  | 40 г. | 2,10 | 8,4 | 17,10 | 150,0 | 810 |
| **ИТОГО за полдник** | **240 г.** | **8,10** | **10,4** | **25,10** | **230,0** | **-** |
| Ужин | Котлета рубленая из птицы | 70 г. | 7,91 | 8,88 | 12,03 | 156,91 | 305 |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 100 г. | 4,41 | 5,33 | 14,15 | 120,41 | 25 |
| Соус сметанный с томатом | 30 г. | 0,44 | 0,77 | 1,84 | 16,44 | 354 |
| Чай с сахаром /компот  | 200 г. | 0 | 0 | 15,08 | 60,26 | 638 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50 г. | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 700 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **450 г.** | **16,06** | **15,58** | **60,20** | **436,72** | **-** |
|  | **ВСЕГО** |  | **73,04****70,86** | **74,34****71,82** | **230,59****22825** | **1881,34****1840,55** | **-** |
| Неделя 2, день 9 (21.11) |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями  | 150 г | 4,44 | 5,46 | 16,34 | 132,99 | 93 |
| Батон с маслом | 40/10 | 2,38 | 7,02 | 15,59 | 135,20 | 1 |
| Яйцо отварное | 40 г. | 4,42 | 4,0 | 0 | 54,64 | 213 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 г. | 3,32 | 3,64 | 20,12 | 127,28 | 395 |
|  | **ИТОГО за завтрак** | **440 г.** | **14,56** | **20,12** | **52,05** | **450,11** | **-** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,5 | 0,0 | 14,1 | 56,00 | 399 |
| Фрукты свежие | 80 г. | 0,29 | 0,22 | 94,11 | 94,11 | 368 |
| **ИТОГО за 2-ой завтрак** | **230 г.** | **0,79** | **0,22** | **108,21** | **150,11** | **-** |
| Обед | Суп овощной | 180 г. | 2,38 | 4,70 | 8,89 | 87,10 | 631 |
| Пудинг мясной с овощами | 80 г. | 11,62 | 10,88 | 10,64 | 187,32 | 157 |
| Пюре картофельное | 130 г. | 2,21 | 4,54 | 13,83 | 105,35 | 321 |
| Соус сметанный с томатом | 30 г. | 0,44 | 0,77 | 1,84 | 16,44 | 354 |
| Салат из моркови/свеклы  | 50 г. | 0,60 | 0,06 | 6,18 | 28,03 | 41 |
| Компот из сушеных фруктов/ ягод  | 180 г. | 1,47 | 0,30 | 35,04 | 146,13 | 376 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 50 г. | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 700 |
|  | **ИТОГО за обед** | **620 г.** | **22,02** | **21,85** | **99,52** | **653,07** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Булочка домашняя/кондитерская изделия  | 60 г. | 4,69 | 6,20 | 37,50 | 227,54 | 470 |
| **ИТОГО за полдник** | **260 г.** | **10,69** | **8,20** | **45,50** | **307,54** | **-** |
| Ужин | Запеканка из творога  | 150 г | 20,65 | 13,98 | 16,47 | 274,17 | 237 |
| Соус черносмородиновый | 30 г. | 0,04 | 0,01 | 3,87 | 18,49 | 360 |
| Чай с сахаром | 200 г. | 0,0 | 0,0 | 15,08 | 60,26 | 638 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 40 г. | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 700 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **420 г.** | **23,05** | **14,47** | **33,88** | **419,08** | **-** |
|  | **ВСЕГО** |  | **71,11** | **64,86** | **339,16** | **2062,94** | **-** |
| Неделя 2, день 10 (22.11) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Суп молочный пшеничный | 150 г. | 6,10 | 5,88 | 19,80 | 154,78 | 327 |
| Батон с маслом с сыром | 40/10/10 | 6,47 | 8,60 | 20,65 | 187,08 | 3 |
| Какао с молоком/чай  | 200 г. | 4,96 | 5,22 | 20,60 | 152,96 | 397 |
|  | **ИТОГО за завтрак** | **410 г.** | **17,53** | **19,7** | **61,05** | **494,82** | **-** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 150 г. | 0,75 | 0,0 | 17,55 | 70,50 | 399 |
| **ИТОГО за 2 завтрак** | **200 г.** | **0,75** | **0,0** | **17,55** | **70,50** | **-** |
| Обед | Суп рыбный с консервами | 180 г. | 7,0 | 6,95 | 9,56 | 135,8 | 87 |
| Каша с печенью (гречневая) | 150 г. | 9,54 | 8,01 | 19,38 | 188,85 | 184 |
| Винегрет  | 100 г. | 2,25 | 5,0 | 9,4 | 90,66 | 15 |
| Соус сметанный с томатом | 30 г. | 0,44 | 0,77 | 1,84 | 16,44 | 354 |
| Кисель/компот из свежей ягоды | 180 г. | 0,13 | 0 | 18,81 | 101,77 | 378 |
| Хлеб ржаной /пшеничный | 40 г. | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 85,44 | 700 |
| **ИТОГО за обед** | **625 г.** | **20,56** | **31,79** | **96,39** | **704,40** | **-** |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 200 г. | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 80,0 | 401 |
| Кондитерские изделия / ватрушка с творогом | 40 г. | 2,10 | 8,4 | 17,10 | 150,0 | 810 |
| **ИТОГО за полдник** | **240 г.** | **8,10** | **10,40** | **25,10** | **230,0** | **-** |
| Ужин | Омлет с картофелем/рагу овощное | 170 г. | 13,34 | 17,5 | 11,2 | 258,54 | 218 |
| Салат из свежей капусты/огурец сол | 60 г. | 1,61 |  3,62 | 6,72 | 64,76 | 15 |
| Чай с сахаром/Компот из с/фруктов | 200 г. | 01,47 | 00,30 | 15,0835,04 | 60,26146,13 | 638376 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 г. | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 85,44 | 701 |
|  | **ИТОГО за ужин** | **440 г.** | **17,99** | **21,48** | **51,68** | **469,0** | **-** |
|  | **ВСЕГО** | **-** | **64,93** | **83,37** | **251,77** | **1968,72** | **-** |