

Утверждено  
 Директор МБОУ «СШ № 2 г. Вельска»  
 \_\_\_\_\_ Т.А. Конанова  
 Пр. № 197 от 01.04.2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	180	5,65	5,33	24,73	167,56	266
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,91	3,21	18,03	115,31	513
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>11,06</b>	<b>10,50</b>	<b>57,64</b>	<b>366,27</b>	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>17,97</b>	<b>133,98</b>	
ОБЕД	Кукуруза отварная (початок)	50	5,04	2,39	33,02	165,53	181
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	11,57	6,32	24,34	197,15	149
	Бефстроганов из отварной говядины	80	14,82	10,02	2,01	158,13	372
	Греча отварная	130	6,60	4,39	29,77	184,81	243
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,02	0,00	11,99	45,6	527
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>676</b>	<b>41,13</b>	<b>23,68</b>	<b>116,21</b>	<b>831,62</b>	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
УЖИН	Салат картофельный с рыбой и солеными огурцами	150	9,32	11,74	9,81	182,69	71
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	Чай с лимоном (1-й вариант)	190	0,17	0,00	11,51	45,85	504
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>380</b>	<b>12,57</b>	<b>12,30</b>	<b>36,40</b>	<b>308,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1796</b>	<b>70,11</b>	<b>51,48</b>	<b>248,42</b>	<b>1732,81</b>	

<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	5,35	6,53	20,79	163,24	272
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	190	0,13	0,00	10,45	40,81	502
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	62	6,35	6,76	22,67	178,13	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>432</b>	<b>11,83</b>	<b>13,29</b>	<b>53,91</b>	<b>382,18</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	5,05	1,36	52,33	36
	Солянка из птицы	180	5,71	7,45	11,09	134,95	141
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,47	2,98	8,74	111,61	351
	Соус белый основной	30	0,22	0,63	1,40	12,32	457
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,17	0,17	14,57	59,34	526
	Рис отварной	130	3,69	3,20	38,56	197,81	419
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>706</b>	<b>25,72</b>	<b>20,04</b>	<b>90,80</b>	<b>648,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Запеканка морковная с творогом	150	16,03	11,22	24,33	262,04	320
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,39	1,18	12,71	65,25	506
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>370</b>	<b>19,58</b>	<b>14,95</b>	<b>53,69</b>	<b>425,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1758</b>	<b>66,13</b>	<b>53,58</b>	<b>232,15</b>	<b>1683,13</b>	

<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	180	7,06	6,43	27,56	195,93	254
	Напиток из шиповника	190	0,17	0,08	13,72	54,59	538
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	56	3,49	0,36	34,07	151,65	102
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>426</b>	<b>10,72</b>	<b>6,87</b>	<b>75,35</b>	<b>402,17</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>17,97</b>	<b>133,98</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,68	5,04	3,96	63,85	51
	Рассольник домашний	180	5,96	6,07	13,91	134,51	137
	Жаркое по-домашнему	210	18,40	16,34	21,50	306,68	374
	Компот из яблок с лимоном	190	0,19	0,13	16,85	68,76	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>676</b>	<b>28,31</b>	<b>28,14</b>	<b>71,30</b>	<b>654,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие	100	2,37	7,72	8,70	114,02	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>2,37</b>	<b>7,72</b>	<b>8,70</b>	<b>114,02</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный	120	10,37	11,86	2,76	159,4	307
	горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12	129
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	4,37	3,59	17,75	119,78	508
	Кекс «Детский»	80	4,38	17,18	38,72	326,4	604
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>420</b>	<b>20,05</b>	<b>32,69</b>	<b>61,18</b>	<b>617,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1772</b>	<b>65,80</b>	<b>80,22</b>	<b>234,50</b>	<b>1921,95</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,19	6,21	27,95	192,37	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,91	3,21	18,03	115,31	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	3,06	3,78	19,47	124,37	99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>13,16</b>	<b>13,20</b>	<b>65,45</b>	<b>432,05</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	50	0,30	5,09	2,05	54,75	30
	Уха рыбацкая	180	8,64	2,77	12,04	107,77	157
	Суфле из кур	80	21,02	22,52	9,48	324,65	413
	Капуста тушеная	130	2,18	3,35	7,29	69,35	428
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,53	1,54	14,14	70,93	529
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>676</b>	<b>35,75</b>	<b>35,83</b>	<b>60,08</b>	<b>707,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>УЖИН</b>	Пудинг творожный запеченный	150	25,91	16,97	19,14	330,9	325
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,39	1,18	12,71	65,25	506
	повидло	30	0,00	0,00	18,30	73,2	491
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>370</b>	<b>27,30</b>	<b>18,15</b>	<b>50,15</b>	<b>469,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1711</b>	<b>84,11</b>	<b>72,38</b>	<b>198,23</b>	<b>1786,75</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная вязкая	200	6,74	6,98	24,52	183,94	262
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	4,37	3,59	17,75	119,78	508
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	62	6,35	6,76	22,67	178,13	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>452</b>	<b>17,46</b>	<b>17,33</b>	<b>64,94</b>	<b>481,85</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>17,97</b>	<b>133,98</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанной	50	0,95	5,05	4,12	66,04	1
	Свекольник	180	6,05	6,05	14,85	137,92	136
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Котлеты, биточки, шницели	80	16,09	9,40	9,14	185,67	386
	Картофельное пюре	130	3,78	4,30	21,78	141,52	434
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,17	0,17	14,57	59,34	526
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>687</b>	<b>30,41</b>	<b>27,18</b>	<b>79,94</b>	<b>688,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,60	0,00	33,00	136	537
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>136</b>	
<b>УЖИН</b>	Макаронные изделия на молоке	180	5,20	6,08	20,65	159,08	171
	Напиток из шиповника	190	0,17	0,08	13,72	54,59	538
	Булочка российская	80	6,18	5,57	49,06	267,61	586
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>11,55</b>	<b>11,73</b>	<b>83,43</b>	<b>481,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1939</b>	<b>64,37</b>	<b>61,04</b>	<b>279,28</b>	<b>1921,82</b>	

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	180	4,68	5,33	21,85	153,99	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,91	3,21	18,03	115,31	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	3,06	3,78	19,47	124,37	99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>11,65</b>	<b>12,32</b>	<b>59,35</b>	<b>393,67</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза отварная (початок)	50	5,04	2,39	33,02	165,53	181
	Борщ с капустой и картофелем	180	6,32	6,59	15,53	146,9	133
	Печень, тушенная в соусе	80	11,52	5,84	6,07	124,22	406
	Макаронные изделия отварные	130	5,46	3,21	36,32	199,52	297
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,02	0,00	11,99	45,6	527
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>676</b>	<b>31,44</b>	<b>18,59</b>	<b>118,01</b>	<b>762,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофельная запеканка с мясом	210	27,97	27,19	28,16	469,48	382
	Соус белый основной	30	0,22	0,63	1,40	12,32	457
	Чай с лимоном (1-й вариант)	190	0,17	0,00	11,51	45,85	504
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>470</b>	<b>31,44</b>	<b>28,38</b>	<b>56,15</b>	<b>608,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1911</b>	<b>83,03</b>	<b>64,29</b>	<b>266,46</b>	<b>1986,39</b>	

<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая	200	5,24	9,94	24,58	209,18	259
	Напиток из шиповника	190	0,17	0,08	13,72	54,59	538
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	62	6,35	6,76	22,67	178,13	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>452</b>	<b>11,76</b>	<b>16,78</b>	<b>60,97</b>	<b>441,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>17,97</b>	<b>133,98</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	50	0,58	5,04	3,11	60,7	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,12	6,08	14,96	139,7	152
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,47	2,98	8,74	111,61	351
	Картофельное пюре	130	3,78	4,30	21,78	141,52	434
	Компот из яблок с лимоном	190	0,19	0,13	16,85	68,76	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>676</b>	<b>26,22</b>	<b>19,09</b>	<b>80,52</b>	<b>602,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога	150	25,05	16,28	17,96	316,56	319
	Соус сметанный с сахаром	30	0,65	3,78	5,70	59,02	451(1)
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,39	1,18	12,71	65,25	506
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>370</b>	<b>27,09</b>	<b>21,24</b>	<b>36,37</b>	<b>440,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1748</b>	<b>70,92</b>	<b>62,41</b>	<b>216,83</b>	<b>1715,4</b>	

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,43	5,38	24,89	169,52	270
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	102,6	534
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	56	3,49	0,36	34,07	151,65	102
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>426</b>	<b>15,43</b>	<b>10,49</b>	<b>68,08</b>	<b>423,77</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанной	50	0,95	5,05	4,12	66,04	1
	Суп крестьянский с крупой	180	6,44	6,61	11,07	129,98	160
	Гуляш из свинины	80	11,04	23,22	2,77	294,82	373
	Греча отварная	130	6,60	4,39	29,77	184,81	243
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,17	0,17	14,57	59,34	526
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>676</b>	<b>28,28</b>	<b>40,00</b>	<b>77,38</b>	<b>815,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие	100	2,37	7,72	8,70	114,02	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>2,37</b>	<b>7,72</b>	<b>8,70</b>	<b>114,02</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,68	5,04	3,96	63,85	51
	Плов из отварной говядины	210	17,79	16,36	31,92	346,21	375
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,91	3,21	18,03	115,31	513
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>22,38</b>	<b>24,61</b>	<b>53,91</b>	<b>525,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1802</b>	<b>75,96</b>	<b>87,62</b>	<b>220,82</b>	<b>2009,05</b>	



<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	5,35	6,53	20,79	163,24	272
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	4,37	3,59	17,75	119,78	508
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	3,06	3,78	19,47	124,37	99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>12,78</b>	<b>13,90</b>	<b>58,01</b>	<b>407,39</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>17,97</b>	<b>133,98</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	50	0,38	5,05	1,36	52,33	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,80	6,03	11,05	121,99	147
	Рагу из птицы	210	17,98	19,66	21,46	334,68	412
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,53	1,54	14,14	70,93	529
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>676</b>	<b>27,77</b>	<b>32,84</b>	<b>63,09</b>	<b>660,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>УЖИН</b>	Сырники из творога запеченные	150	25,84	16,35	23,74	344,03	327
	повидло	30	0,00	0,00	18,30	73,2	491
	Напиток из шиповника	190	0,17	0,08	13,72	54,59	538
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>370</b>	<b>26,01</b>	<b>16,43</b>	<b>55,76</b>	<b>471,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1711</b>	<b>71,31</b>	<b>68,37</b>	<b>204,63</b>	<b>1720,52</b>	

<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая вязкая	180	5,33	5,67	24,30	169,33	261
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,39	1,18	12,71	65,25	506
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	62	6,35	6,76	22,67	178,13	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>432</b>	<b>13,07</b>	<b>13,61</b>	<b>59,68</b>	<b>412,71</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,68	5,04	3,96	63,85	51
	Суп картофельный с рыбой	180	7,31	2,86	13,21	108,18	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	16,09	9,40	9,14	185,67	386
	Рис отварной	130	3,69	3,20	38,56	197,81	419
	Соус белый основной	30	0,22	0,63	1,40	12,32	457
	Компот из яблок с лимоном	190	0,19	0,13	16,85	68,76	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>706</b>	<b>31,26</b>	<b>21,82</b>	<b>98,20</b>	<b>716,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,60	0,00	33,00	136	537
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>136</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	3,79	11,62	14,73	179,16	70
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	190	0,13	0,00	10,45	40,81	502
	Сдоба обыкновенная	80	6,55	4,38	49,06	264,54	589
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>13,55</b>	<b>16,56</b>	<b>89,32</b>	<b>564,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1948</b>	<b>65,98</b>	<b>56,79</b>	<b>292,95</b>	<b>1961,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18096</b>	<b>717,72</b>	<b>658,18</b>	<b>2394,27</b>	<b>18438,93</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>904,8</b>	<b>35,89</b>	<b>32,91</b>	<b>119,71</b>	<b>921,95</b>	

Утверждено  
 Директор МБОУ «СШ № 2 г. Вельска»  
 \_\_\_\_\_ Т.А. Конанова  
 Пр. № 197 от 01.04.2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Дружба»	150	4,71	4,44	20,61	139,63	266
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	3,50	2,87	16,13	103,17	513
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>340</b>	<b>9,71</b>	<b>9,27</b>	<b>51,62</b>	<b>326,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>3,20</b>	<b>11,98</b>	<b>89,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза отварная (початок)	30	3,02	1,44	19,81	99,32	181
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	9,64	5,26	20,28	164,29	149
	Бефстроганов из отварной говядины	60	11,12	7,52	1,51	118,6	372
	Греча отварная	110	5,59	3,72	25,19	156,38	243
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,02	0,00	10,73	40,8	527
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>554</b>	<b>31,70</b>	<b>18,36</b>	<b>88,83</b>	<b>639,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат картофельный с рыбой и солеными огурцами	130	8,07	10,18	8,50	158,33	71
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	Чай с лимоном (1-й вариант)	170	0,15	0,00	10,30	41,02	504
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>330</b>	<b>10,53</b>	<b>10,60</b>	<b>30,11</b>	<b>259,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1524</b>	<b>55,84</b>	<b>41,63</b>	<b>202,74</b>	<b>1406,86</b>	

<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,46	5,45	17,33	136,04	272
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	170	0,12	0,00	9,35	36,52	502
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	4,51	4,80	16,09	126,42	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>364</b>	<b>9,09</b>	<b>10,25</b>	<b>42,77</b>	<b>298,98</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>5,00</b>	<b>3,20</b>	<b>8,50</b>	<b>87</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	30	0,23	3,03	0,81	31,4	36
	Солянка из птицы	150	4,76	6,21	9,24	112,46	141
	Котлеты или биточки рыбные	60	9,35	2,23	6,55	83,71	351
	Соус белый основной	20	0,15	0,42	0,94	8,21	457
	Компот из свежих плодов или ягод	170	0,15	0,15	13,04	53,09	526
	Рис отварной	110	3,12	2,71	32,63	167,38	419
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>574</b>	<b>20,07</b>	<b>15,17</b>	<b>74,52</b>	<b>516,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>95</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>91,2</b>	
<b>УЖИН</b>	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Запеканка морковная с творогом	130	13,90	9,72	21,09	227,1	320
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,24	1,05	11,37	58,38	506
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>320</b>	<b>16,58</b>	<b>12,47</b>	<b>43,56</b>	<b>351,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1453</b>	<b>52,16</b>	<b>41,57</b>	<b>189,30</b>	<b>1344,81</b>	

<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	150	5,88	5,35	22,97	163,27	254
	Напиток из шиповника	170	0,15	0,07	12,27	48,84	538
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	42	2,62	0,27	25,55	113,74	102
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>362</b>	<b>8,65</b>	<b>5,69</b>	<b>60,79</b>	<b>325,85</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>3,20</b>	<b>11,98</b>	<b>89,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,41	3,02	2,38	38,31	51
	Рассольник домашний	150	4,96	5,05	11,60	112,1	137
	Жаркое по-домашнему	170	14,89	13,23	17,41	248,27	374
	Компот из яблок с лимоном	170	0,17	0,12	15,08	61,52	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>554</b>	<b>22,74</b>	<b>21,84</b>	<b>57,78</b>	<b>520,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Флоды свежие	95	2,25	7,33	8,26	108,32	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>95</b>	<b>2,25</b>	<b>7,33</b>	<b>8,26</b>	<b>108,32</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный	110	9,50	10,87	2,53	146,11	307
	горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8	129
	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,91	3,21	15,88	107,17	508
	Кекс «Детский»	70	3,83	15,03	33,88	285,6	604
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>370</b>	<b>17,86</b>	<b>29,15</b>	<b>53,59</b>	<b>546,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1481</b>	<b>54,40</b>	<b>67,21</b>	<b>192,40</b>	<b>1590,87</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,16	5,18	23,29	160,31	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	3,50	2,87	16,13	103,17	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	34	2,32	2,85	14,71	93,97	99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>354</b>	<b>10,98</b>	<b>10,90</b>	<b>54,13</b>	<b>357,45</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>5,00</b>	<b>3,20</b>	<b>8,50</b>	<b>87</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	30	0,18	3,05	1,23	32,85	30
	Уха рыбацкая	150	7,20	2,31	10,04	89,8	157
	Суфле из кур	60	15,76	16,89	7,11	243,49	413
	Капуста тушеная	110	1,85	2,84	6,17	58,68	428
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,48	1,38	12,65	63,46	529
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>554</b>	<b>27,78</b>	<b>26,89</b>	<b>48,51</b>	<b>548,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	
<b>УЖИН</b>	Пудинг творожный запеченный	130	22,45	14,70	16,59	286,78	325
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,24	1,05	11,37	58,38	506
	повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,8	491
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>320</b>	<b>23,69</b>	<b>15,75</b>	<b>40,16</b>	<b>393,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1423</b>	<b>67,83</b>	<b>57,12</b>	<b>160,61</b>	<b>1431,64</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная вязкая	160	5,39	5,58	19,62	147,15	262
	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,91	3,21	15,88	107,17	508
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	4,51	4,80	16,09	126,42	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>374</b>	<b>13,81</b>	<b>13,59</b>	<b>51,59</b>	<b>380,74</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>3,20</b>	<b>11,98</b>	<b>89,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанной	30	0,57	3,03	2,48	39,62	1
	Свекольник	150	5,04	5,04	12,38	114,93	136
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	488
	Котлеты, биточки, шницели	60	12,07	7,05	6,86	139,25	386
	Картофельное пюре	110	3,20	3,64	18,42	119,75	434
	Компот из свежих плодов или ягод	170	0,15	0,15	13,04	53,09	526
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>563</b>	<b>23,57</b>	<b>20,68</b>	<b>64,81</b>	<b>541,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,60	0,00	33,00	136	537
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>136</b>	
<b>УЖИН</b>	Макаронные изделия на молоке	150	4,34	5,07	17,21	132,57	171
	Напиток из шиповника	170	0,15	0,07	12,27	48,84	538
	Булочка российская	70	5,40	4,87	42,92	234,16	586
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>390</b>	<b>9,89</b>	<b>10,01</b>	<b>72,40</b>	<b>415,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1627</b>	<b>50,77</b>	<b>47,48</b>	<b>233,78</b>	<b>1563,15</b>	

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	150	3,90	4,44	18,21	128,33	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	3,50	2,87	16,13	103,17	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	34	2,32	2,85	14,71	93,97	99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>354</b>	<b>9,72</b>	<b>10,16</b>	<b>49,05</b>	<b>325,47</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>5,00</b>	<b>3,20</b>	<b>8,50</b>	<b>87</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза отварная (початок)	30	3,02	1,44	19,81	99,32	181
	Борщ с капустой и картофелем	150	5,26	5,49	12,95	122,42	133
	Печень, тушенная в соусе	60	8,64	4,38	4,55	93,16	406
	Макаронные изделия отварные	110	4,62	2,72	30,73	168,83	297
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,02	0,00	10,73	40,8	527
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>554</b>	<b>23,87</b>	<b>14,45</b>	<b>90,08</b>	<b>584,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофельная запеканка с мясом	160	21,31	20,72	21,46	357,7	382
	Соус белый основной	20	0,15	0,42	0,94	8,21	457
	Чай с лимоном (1-й вариант)	170	0,15	0,00	10,30	41,02	504
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>380</b>	<b>23,92</b>	<b>21,56</b>	<b>44,01</b>	<b>467,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1588</b>	<b>63,51</b>	<b>49,57</b>	<b>211,84</b>	<b>1556,53</b>	



<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая	160	4,19	7,95	19,66	167,34	259
	Напиток из шиповника	170	0,15	0,07	12,27	48,84	538
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	4,51	4,80	16,09	126,42	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>374</b>	<b>8,85</b>	<b>12,82</b>	<b>48,02</b>	<b>342,6</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>3,20</b>	<b>11,98</b>	<b>89,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	30	0,35	3,02	1,86	36,42	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,10	5,07	12,47	116,42	152
	Котлеты или биточки рыбные	60	9,35	2,23	6,55	83,71	351
	Картофельное пюре	110	3,20	3,64	18,42	119,75	434
	Компот из яблок с лимоном	170	0,17	0,12	15,08	61,52	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>554</b>	<b>20,48</b>	<b>14,50</b>	<b>65,69</b>	<b>478,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Флоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>95</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>91,2</b>	
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога	130	21,71	14,11	15,56	274,35	319
	Соус сметанный с сахаром	20	0,44	2,52	3,80	39,34	451(1)
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,24	1,05	11,37	58,38	506
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>320</b>	<b>23,39</b>	<b>17,68</b>	<b>30,73</b>	<b>372,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1443</b>	<b>57,04</b>	<b>48,68</b>	<b>176,37</b>	<b>1373,31</b>	

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,35	4,49	20,74	141,27	270
	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	534
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	42	2,62	0,27	25,55	113,74	102
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>362</b>	<b>12,90</b>	<b>9,01</b>	<b>54,45</b>	<b>346,81</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>5,00</b>	<b>3,20</b>	<b>8,50</b>	<b>87</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанной	30	0,57	3,03	2,48	39,62	1
	Суп крестьянский с крупой	150	5,37	5,51	9,23	108,31	160
	Гуляш из свинины	60	8,28	17,41	2,08	221,11	373
	Греча отварная	110	5,59	3,72	25,19	156,38	243
	Компот из свежих плодов или ягод	170	0,15	0,15	13,04	53,09	526
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>554</b>	<b>22,27</b>	<b>30,24</b>	<b>63,33</b>	<b>638,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие	95	2,25	7,33	8,26	108,32	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>95</b>	<b>2,25</b>	<b>7,33</b>	<b>8,26</b>	<b>108,32</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,41	3,02	2,38	38,31	51
	Плов из отварной говядины	160	13,55	12,46	24,32	263,78	375
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	3,50	2,87	16,13	103,17	513
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>360</b>	<b>17,46</b>	<b>18,35</b>	<b>42,83</b>	<b>405,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1471</b>	<b>59,88</b>	<b>68,13</b>	<b>177,37</b>	<b>1586,2</b>	

<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,46	5,45	17,33	136,04	272
	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,91	3,21	15,88	107,17	508
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	34	2,32	2,85	14,71	93,97	99
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>354</b>	<b>10,69</b>	<b>11,51</b>	<b>47,92</b>	<b>337,18</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>3,20</b>	<b>11,98</b>	<b>89,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	30	0,23	3,03	0,81	31,4	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,83	5,02	9,21	101,65	147
	Рагу из птицы	160	13,70	14,98	16,35	254,99	412
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,48	1,38	12,65	63,46	529
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>544</b>	<b>21,55</b>	<b>24,83</b>	<b>50,33</b>	<b>511,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Флоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	
<b>УЖИН</b>	Сырники из творога запеченные	130	22,40	14,17	20,58	298,16	327
	повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,8	491
	Напиток из шиповника	170	0,15	0,07	12,27	48,84	538
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>320</b>	<b>22,55</b>	<b>14,24</b>	<b>45,05</b>	<b>395,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1413</b>	<b>58,07</b>	<b>54,16</b>	<b>164,59</b>	<b>1378,75</b>	

<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая вязкая	150	4,44	4,73	20,25	141,1	261
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,24	1,05	11,37	58,38	506
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	4,51	4,80	16,09	126,42	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>364</b>	<b>10,19</b>	<b>10,58</b>	<b>47,71</b>	<b>325,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>5,00</b>	<b>3,20</b>	<b>8,50</b>	<b>87</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,41	3,02	2,38	38,31	51
	Суп картофельный с рыбой	150	6,09	2,39	11,01	90,15	156
	Котлеты, биточки, шницели	60	12,07	7,05	6,86	139,25	386
	Рис отварной	110	3,12	2,71	32,63	167,38	419
	Соус белый основной	20	0,15	0,42	0,94	8,21	457
	Компот из яблок с лимоном	170	0,17	0,12	15,08	61,52	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>574</b>	<b>24,32</b>	<b>16,13</b>	<b>80,21</b>	<b>565,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,60	0,00	33,00	136	537
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>136</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	130	3,29	10,07	12,77	155,27	70
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	170	0,12	0,00	9,35	36,52	502
	Сдоба обыкновенная	70	5,73	3,83	42,93	231,47	589
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>11,45</b>	<b>14,32</b>	<b>76,36</b>	<b>483,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1638</b>	<b>51,56</b>	<b>44,23</b>	<b>245,78</b>	<b>1597,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15061</b>	<b>571,06</b>	<b>519,78</b>	<b>1954,78</b>	<b>14829,7</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>753,05</b>	<b>28,55</b>	<b>25,99</b>	<b>97,74</b>	<b>741,48</b>	