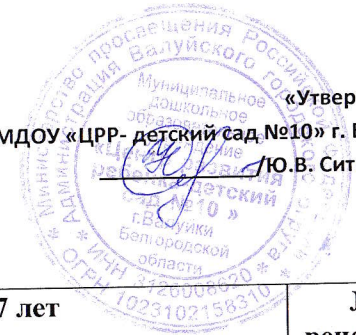


Утверждено: заведующий  
МДОУ «ЦРР- детский сад №10»  
г. Валуйки Белгородской области  
/Ю.В. Ситникова/



**Меню-раскладка на весенне-летний период  
для детей дошкольного возраста с 10,5 и 12 часовым пребыванием с 24.04.2023г.**

«Утверждено»  
 заведующий МДОУ «ЦРР- детский сад №10» г. Валуйки  
 Ю.В. Ситникова/



**Меню-раскладка на весенне-летний период  
 для детей дошкольного возраста с 10,5 и 12 часовым пребыванием с 24.04.2023г..**

Наименование блюда	Вес блюда		2-3 года				3-7 лет				№ рецептур
	2-3 г.	3-7 л.	Пищевые вещества				Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>I день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая с сахаром, маслом	130/10/5	170/10/5	5,5	5,5	27,9	129,6	7,7	7,7	27,30	170,0	№33
Печенье/вафли	24	40	2,3/0,84	2,9/0,99	22,3/23,19	125,1/106,7	2,3/0,8	2,9/0,99	22,3/23,19	125,1/106,7	№116;№117
Чай	150	180	-	-	0,5	3,9	2,8	3,2	15,6	21,6	№67
<b>Итого:</b>			<b>7,8/6,34</b>	<b>8,4/6,49</b>	<b>50,7/51,59</b>	<b>258,6/240,2</b>	<b>12,8/11,3</b>	<b>13,8/11,89</b>	<b>65,2/66,09</b>	<b>316,7/298,3</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											
Фруктовый сок	150	150	0,18	0,0	21,5	83,97	0,18	0,0	21,5	83,97	№64
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Борщ на к/с бульоне/Свекольник на к/б	150	200	2,5	4,3	17,4	119,0	3,2	5,2	21	141,0	№8;№2

Пшеничная каша с м/сл,	110	130	4,8	1,1	25,3	133,6	6,0	1,4	31,6	167,0	№11
Суфле	50/20	70/30	4,0	8,0	10,2	49,9	5,4	10,1	11,0	52,0	№26
Салат из капусты	30	50	0,12	1,1	0,01	0,12	0,15	1,1	0,03	0,18	№91
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,6	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>14,64</b>	<b>15,1</b>	<b>90,31</b>	<b>478,2</b>	<b>18,09</b>	<b>18,4</b>	<b>102,53</b>	<b>540,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	№60
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
<b>Итого:</b>			<b>7,4</b>	<b>5,4</b>	<b>23,3</b>	<b>171,58</b>	<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>25,7</b>	<b>200,58</b>	
<b>УЖИН</b>											
Молочная вермишель	130	150	4,3	3,9	14,1	108,9	5,7	5,2	18,8	145,2	№28
Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№61
<b>Итого:</b>			<b>6,8</b>	<b>7,1</b>	<b>24,8</b>	<b>200,4</b>	<b>9,6</b>	<b>10</b>	<b>32,7</b>	<b>250,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>36,82/35,36</b>	<b>36/34,09</b>	<b>210,61/211,5</b>	<b>1192,75/1174,35</b>	<b>49,57/48,07</b>	<b>49,3/47,39</b>	<b>247,63/248,43</b>	<b>1392,41/1374,01</b>	
<b>II ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											

Омлет	80	80	4,2	5,25	2,9	70,3	7,6	5,25	2,9	119,7	№29
Икра кабачковая	30	50	0,4	2,1	2,7	31,3	0,5	2,8	3,6	41,7	№103
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>11,2</b>	<b>27,8</b>	<b>249,1</b>	<b>15,3</b>	<b>14,15</b>	<b>43,4</b>	<b>379,1</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											
Фрукты /Фруктовый сок	95/150	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	21,5	№64; №113; №114 №115
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>21,5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Свежий огурец	30	50	0,9	0,5	0,11	0,20	0,10	0,6	0,15	0,21	№99
Суп рыбный	150	200	8,0	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18,0	147,2	№1
Гороховое пюре	110	130	15,3	1,20	15,40	232,0	19,3	2,2	19,8	304,0	№13
Котлета/печеночные оладьи	70	80	11,2	10,10	11,6	183,2	12,92	11,85	34,46	212,0	№20
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>38,62</b>	<b>14,6</b>	<b>78,31</b>	<b>728,18</b>	<b>45,75</b>	<b>17,83</b>	<b>111,31</b>	<b>843,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											

Кефир	150	200	5,8	6,4	8,0	117,33	5,8	6,4	8,0	117,3	№111
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
<b>Итого:</b>			<b>9</b>	<b>7</b>	<b>24,2</b>	<b>201,91</b>	<b>9,1</b>	<b>7,1</b>	<b>24,3</b>	<b>201,88</b>	
<b>УЖИН</b>											
Молочная пшеничная каша	130	150	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3	№30
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>9,3</b>	<b>11,9</b>	<b>31,9</b>	<b>227,8</b>	<b>10,7</b>	<b>13,5</b>	<b>35,1</b>	<b>242</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>66</b>	<b>44,7</b>	<b>183,71</b>	<b>1490,96</b>	<b>81,03</b>	<b>52,58</b>	<b>235,61</b>	<b>1687,97</b>	
<b>III – день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Творожная запеканка со сметаной	110/ 10	130/15	13,50	8,60	11,30	105,1	16,1	11,20	11,80	110,6	№32
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Какао	150	180	4,2	4,8	12,1	100,1	5,1	6,4	13,4	106,1	№62
<b>Итого:</b>			<b>19,25</b>	<b>14,05</b>	<b>34,9</b>	<b>261,1</b>	<b>24,5</b>	<b>18,9</b>	<b>48,2</b>	<b>328,7</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											
Фрукты/Фруктовый сок	95/150	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№113;№114;№115;№64
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	

<b>ОБЕД</b>											
Салат из капусты и огурцом	30	50	0,96	3,99	6,4	63,0	0,96	3,99	6,4	63,0	№90
Суп овощной на к/б	150	200	9,4	4,0	58,0	101,1	11,8	6,0	61,1	111,6	№69
Отварная вермишель	110	130	3,9	4,1	20,84	118,25	4,68	4,92	25,08	135,9	№14
Мясная подлива	60/10	80/20	7,74	10,38	19,68	199,1	17,5	13,30	29,5	201,0	№72
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	93,0	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>25,22</b>	<b>19,08</b>	<b>142,32</b>	<b>514,03</b>	<b>38,28</b>	<b>28,91</b>	<b>160,98</b>	<b>626,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	№60
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
<b>Итого:</b>			<b>7,4</b>	<b>5,4</b>	<b>23,3</b>	<b>171,58</b>	<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>25,7</b>	<b>200,58</b>	
<b>УЖИН</b>											
Каша геркулесовая молочная	180	200	5,5	5,5	27,9	30,4	7,7	7,7	27,30	32,2	№43
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>8,7</b>	<b>38,6</b>	<b>121,9</b>	<b>11,6</b>	<b>12,5</b>	<b>41,2</b>	<b>137,9</b>	

<b>Итого за день :</b>			<b>60,05</b>	<b>47,23</b>	<b>260,62</b>	<b>1152,58</b>	<b>83,46</b>	<b>67,41</b>	<b>297,58</b>	<b>1377,23</b>	
<b>IV- ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша манная молочная	130/3	150/3	5,69	6,9	28,96	101,0	5,9	7,7	30,3	103,5	№35
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>9,99</b>	<b>10,75</b>	<b>51,16</b>	<b>248,5</b>	<b>13,1</b>	<b>13,8</b>	<b>67,2</b>	<b>321,2</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											
<b>10.00-11.00</b>											
Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Вермишелевый суп на курином бульоне	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,20	13,60	101,20	№3
Тушеный картофель с курицей/Пагу	150	200	3,44	3,1	20,0	130,0	17,0	8,33	20,0	142,8	№15
Салат из свежих огурцов и лука	30	50	0,58	0,94	6,13	32,9	0,66	1,88	6,75	53,73	№103

Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>8,47</b>	<b>8,88</b>	<b>73,14</b>	<b>414,38</b>	<b>22,78</b>	<b>16,11</b>	<b>79,25</b>	<b>477,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кефир	150	180	5,8	6,4	8,0	117,33	5,8	6,4	8,0	117,3	№111
Сдобная булочка	45	50	3,82	0,03	13,89	54,9	4,48	0,03	13,98	73,9	№58
<b>Итого:</b>			<b>9,62</b>	<b>6,43</b>	<b>21,89</b>	<b>172,23</b>	<b>10,28</b>	<b>6,43</b>	<b>21,98</b>	<b>191,2</b>	
<b>УЖИН</b>											
Гречневая каша с м/с, сахаром/Пшеничная каша с м/с сахаром	130/3-3	150/3-3	2,10/5,23	0,46/ 6,02	17,49/1 5,36	34,50/86,9	4,20/5,23	0,92/6, 02	34,9/15,36	169,5/150, 0	№34/№39
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>4,6/7,73</b>	<b>3,66/ 9,22</b>	<b>28,19/2 6,06</b>	<b>126/178,4</b>	<b>8,1/9,13</b>	<b>5,72/10 ,82</b>	<b>48,8/29,26</b>	<b>275,2/255, 7</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>32,86/35,99</b>	<b>29,72 /35,2 8</b>	<b>144,72/ 142,59</b>	<b>1045,08/10 97,48</b>	<b>54,44/55, 47</b>	<b>42,06/4 7,16</b>	<b>238,73/219 ,19</b>	<b>1349,38/1 329,88</b>	



**V – ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

Ленивые вареники со сметаной	110/10	130/15	17,4	9,9	2,2	174,9	25,0	13,5	3,0	238,5	№37
Батон с маслом	30/6	40/8	1,80	0,65	11,50	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	№66
<b>Итого:</b>			<b>23,1</b>	<b>15,05</b>	<b>35,3</b>	<b>368,9</b>	<b>3,3</b>	<b>20</b>	<b>54,1</b>	<b>502,8</b>	

**II- ЗАВТРАК**

**10.00-11.00**

Фрукты/Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	

**ОБЕД**

Салат из капусты и кукурузы	30	50	0,9	2,2	5,7	10,0	0,08	2,6	6,2	11,1	№90
Суп гороховый на к/б	150	200	2,83	0,99	16,01	100,0	3,83	1,86	17,22	102,62	№4
Рыбные биточки в подливке с овощами	50\15	70/20	5,85	3,90	0,76	94,93	7,25	5,15	1,22	115,40	№27
Отварной рис	110	130	1,28	3,30	4,24	76,9	2,54	5,71	28,47	83,9	№16

Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>14,08</b>	<b>10,99</b>	<b>64,11</b>	<b>457,41</b>	<b>17,04</b>	<b>16,02</b>	<b>98,21</b>	<b>493,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
<b>Итого:</b>			<b>5,7</b>	<b>3,8</b>	<b>26,9</b>	<b>176,08</b>	<b>7,2</b>	<b>5,5</b>	<b>30,2</b>	<b>190,28</b>	
<b>УЖИН</b>											
Пшеничная каша с м/сл ., с сахаром	110/3	130/3	2,11	2,80	12,75	86,9	5,23	6,02	15,36	150,0	№39
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>4,61</b>	<b>6</b>	<b>23,45</b>	<b>178,4</b>	<b>9,13</b>	<b>10,82</b>	<b>29,26</b>	<b>255,7</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,67</b>	<b>35,84</b>	<b>171,26</b>	<b>1264,76</b>	<b>36,85</b>	<b>52,52</b>	<b>233,27</b>	<b>1525,85</b>	
<b>VI-ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Оладьи с повидлом, с м/л	70/15	80/20	4,25	3,95	26,32	160,50	6,55	5,90	43,55	206,10	№40
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67

<b>Итого:</b>			<b>6,75</b>	<b>7,15</b>	<b>37,02</b>	<b>252</b>	<b>10,45</b>	<b>10,7</b>	<b>57,45</b>	<b>311,8</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											
<b>10.00-11.00</b>											
Фруктовый сок	150	180	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из капусты	30	50	0,12	1,0	0,01	0,12	0,15	1,1	0,03	0,18	№91
Суп гречневый на к/б/Пшеничный суп на к/б	150	200	1,06/1,23	1,41/6,24	6,97/6,61	46,01/93,7	1,73/1,38	1,61/8,2	13,57/14,81	77,86/123,20	№5; №7
Пшеничная каша	110	130	4,8/20,6	1,1	25,3	133,6	6,0	1,4	31,6	167,0	№11
Гуляш в томатном соусе	50/20	70/30	20,6	8,02	52,1	235,1	27,3	10,6	71,4	320	№19
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>29,8/29,97</b>	<b>12,13/16,96</b>	<b>121,78/121,42</b>	<b>590,04/638,81</b>	<b>38,52/38,17</b>	<b>15,41/22</b>	<b>155,5/156,74</b>	<b>745,12/790,46</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Печенье/Вафли	24	40	2,3/0,84	2,9/0,	22,3/23	125,1/106,	2,3/0,84	2,9/0,9	22,3/23,19	125,1/106,	№116; №117

				99	,19	7		9		7	
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	№60
<b>Итого:</b>			<b>6,5/3,14</b>	<b>7,7/5,79</b>	<b>29,4/30,29</b>	<b>212,1/193,7</b>	<b>7,9/6,44</b>	<b>9,3/7,39</b>	<b>31,7/32,59</b>	<b>241,1/222,7</b>	
<b>УЖИН</b>											
Молочная каша с рисом и пшеном	150	180	6,55	8,33	35,09	150,11	6,55	8,33	35,09	241,11	№41
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>9,05</b>	<b>11,53</b>	<b>45,79</b>	<b>241,61</b>	<b>10,45</b>	<b>13,13</b>	<b>48,99</b>	<b>346,81</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,28/49,09</b>	<b>38,51/41,43</b>	<b>255,49/256,02</b>	<b>1379,72/1410,09</b>	<b>67,5/65,69</b>	<b>48,54/53,22</b>	<b>315,14/317,27</b>	<b>1728,8/1755,74</b>	
<b>VII-ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Омлет	80	80	4,2	5,25	2,9	70,3	7,6	5,25	2,9	119,7	№29
Икра кабачковая	30	50	0,4	2,1	2,7	31,3	0,5	2,8	3,6	41,7	№103
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>11,2</b>	<b>27,8</b>	<b>249,1</b>	<b>15,3</b>	<b>14,15</b>	<b>43,4</b>	<b>379,1</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											

Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из помидор	30	50	0,8	0,03	0,09	35,1	0,04	0,03	0,12	46,80	№129
Суп «Харчо» на к/б	150	200	4,28	4,8	22,0	14,7	2,8	3,2	19,6	14,8	№105
Рагу с куриным мясом	150	200	7,74	10,38	19,66	239,20	17,51	13,30	13,30	342,20	№70
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>16,04</b>	<b>15,81</b>	<b>79,15</b>	<b>464,58</b>	<b>24,69</b>	<b>17,23</b>	<b>71,92</b>	<b>583,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кефир	150	180	5,8	6,4	8,0	117,33	5,8	6,4	8,0	117,3	№111
Домашняя выпечка	45	50	3,82	0,03	13,89	54,9	4,48	0,03	13,98	73,9	№59
<b>Итого:</b>			<b>9,62</b>	<b>6,43</b>	<b>21,89</b>	<b>172,23</b>	<b>10,28</b>	<b>6,43</b>	<b>21,98</b>	<b>191,2</b>	
<b>УЖИН</b>											
Молочная гречневая каша/Молочная геркулесовая каша	150	180	5,5/5,7	5,5/5,7	27,9/27,25	129,6/130	7,7/8	7,7/8,1	27,30/27,35	170,0/170,5	№43;№33
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>16/16,2</b>	<b>17,4/17,6</b>	<b>38,6/37,95</b>	<b>221,1/221,5</b>	<b>11,6/11,9</b>	<b>12,5/12,9</b>	<b>41,2/41,25</b>	<b>275,7/276,2</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>50,74/50,76</b>	<b>50,84 /50,8 6</b>	<b>188,94/ /188,29</b>	<b>1190,98/11 91,38</b>	<b>46,75/47, 05</b>	<b>50,31/5 0,71</b>	<b>200/200,05</b>	<b>1513,85/1 514,35</b>	
<b>VIII- ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Вермишель с творогом со сметаной	130/ 10	150/15	5,80	7,76	12,30	147,0	12,50	14,72	30,70	160,0	№38
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№112
Какао	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	№62
<b>Итого:</b>			<b>11,8</b>	<b>13,21</b>	<b>35,9</b>	<b>337,9</b>	<b>20,9</b>	<b>22,42</b>	<b>67,1</b>	<b>435,9</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											
Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Свежий огурец	30	50	0,9	0,05	10,11	0,20	0,10	0,6	0,15	0,21	№99
Суп вермишелевый на к/б	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,20	13,60	101,30	№3
Ленивые голубцы в томатном соусе	90/10	110/20	20,6	8,02	52,1	235,1	27,3	10,6	71,4	391	№24
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110

<b>Итого:</b>			<b>25,95</b>	<b>12,91</b>	<b>109,22</b>	<b>486,78</b>	<b>32,52</b>	<b>17,1</b>	<b>124,05</b>	<b>672,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Молоко	150	180	4,2	4,8	7,1	87,0	5,6	6,4	9,4	116,0	№60
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
<b>Итого:</b>			<b>7,4</b>	<b>5,4</b>	<b>23,3</b>	<b>171,58</b>	<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>25,7</b>	<b>200,58</b>	
<b>УЖИН</b>											
Молочная рисовая каша	150	180	5,48	8,50	30,50	226,0	5,90	9,27	43,42	287,0	№42
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>7,98</b>	<b>11,7</b>	<b>41,2</b>	<b>317,5</b>	<b>9,8</b>	<b>14,07</b>	<b>57,32</b>	<b>392,7</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,31</b>	<b>43,22</b>	<b>231,12</b>	<b>1397,73</b>	<b>72,3</b>	<b>60,69</b>	<b>295,67</b>	<b>1785,74</b>	
<b>IX- ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Маннйй пудинг с киселем	150/20	200/30	6,23	8,9	25,67	206,3	7,52	10,26	32,59	258,36	№72
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>10,53</b>	<b>12,75</b>	<b>47,87</b>	<b>35,38</b>	<b>14,72</b>	<b>16,36</b>	<b>69,49</b>	<b>476,06</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											

Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежих огурцов и лука	30	50	0,9	0,5	0,11	0,20	0,10	0,6	0,15	0,21	№103
Борщ на к/б	150	200	2,5	4,3	17,4	119,0	3,2	5,2	21,5	141,0	№8
Плов с курицей	150	200	7,74	10,38	19,66	239,20	17,51	13,30	13,30	342,20	№18
Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>14,36</b>	<b>15,78</b>	<b>90,77</b>	<b>533,98</b>	<b>24,15</b>	<b>19,8</b>	<b>73,85</b>	<b>663,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
Кефир	150	180	5,8	6,4	8,0	117,33	5,8	6,4	8,0	117,3	№111
<b>Итого:</b>			<b>9</b>	<b>7</b>	<b>24,2</b>	<b>201,91</b>	<b>9,1</b>	<b>7,1</b>	<b>24,3</b>	<b>201,88</b>	
<b>УЖИН</b>											
Отварное яйцо	45	45	1,5	0,03	0,2	12,2	1,8	0,04	0,04	14,0	№73
Икра кабачковая	30	50	0,4	2,1	2,7	31,3	0,5	2,8	3,6	41,7	№103
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110



Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>7,6</b>	<b>5,93</b>	<b>29,8</b>	<b>219,58</b>	<b>9,5</b>	<b>8,34</b>	<b>33,84</b>	<b>245,98</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,67</b>	<b>41,46</b>	<b>214,14</b>	<b>1074,82</b>	<b>57,65</b>	<b>51,6</b>	<b>222,98</b>	<b>1671,38</b>	
<b>Х- ДЕНЬ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Сырники со сметаной с м/с	110/10	130/15	21,40	10,50	34,0	225,0	21,40	10,50	34,0	255,0	№31
Батон с маслом	30/6	40/8	1,8	0,65	11,5	56,0	3,3	1,3	23,0	112,0	№48
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	№66
<b>Итого:</b>			<b>27,1</b>	<b>15,65</b>	<b>67,1</b>	<b>419</b>	<b>29,4</b>	<b>17</b>	<b>85,1</b>	<b>519,3</b>	
<b>II- ЗАВТРАК</b>											
Фрукты /Фруктовый сок	95/100	100/150	0,18	-	21,5	83,97	0,18	-	21,5	83,97	№64;№113;№114;№115
<b>Итого:</b>			<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>83,97</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из капусты с кукурузой	30	50	0,9	2,2	5,7	10,0	0,08	2,6	6,2	11,1	№90
Суп крестьянский	150	200	1,23	6,24	6,61	93,7	1,38	8,2	14,81	123,20	№6
Картофельное пюре	110	130	3,44	3,10	20,0	130,0	4,30	4,04	30,30	198,70	№12
Рыба тушеными овощами	70/10	80/15	5,58	3,90	0,76	63,10	7,25	5,15	1,22	115,40	№22

Компот	150	180	0,02	-	21,2	91,0	0,04	-	22,6	95,5	№63
Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№110
<b>Итого:</b>			<b>14,37</b>	<b>16,04</b>	<b>70,47</b>	<b>472,38</b>	<b>16,35</b>	<b>20,69</b>	<b>91,43</b>	<b>628,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№61
Батон	25	35	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	№112
<b>Итого:</b>			<b>5,7</b>	<b>3,8</b>	<b>26,9</b>	<b>176,08</b>	<b>7,2</b>	<b>5,5</b>	<b>30,2</b>	<b>190,28</b>	
<b>УЖИН</b>											
Фруктовый плов/Рис с маслом и сахаром	130	180	2,49	2,43	25,20	159,10	3,20	2,80	28,80	185,40	№54;№125
Чай	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	№67
<b>Итого:</b>			<b>4,99</b>	<b>5,63</b>	<b>35,9</b>	<b>250,6</b>	<b>7,1</b>	<b>7,6</b>	<b>42,7</b>	<b>291,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,34</b>	<b>41,12</b>	<b>221,87</b>	<b>1402,03</b>	<b>60,23</b>	<b>50,79</b>	<b>270,93</b>	<b>1713,13</b>	