

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
*детского сада комбината "Школьного питания"*  
муниципального образования

Тихорецкий район

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор

ООО "Комбинат "Школьного питания"



Г О Д

"

"

"

Г О Д

"

"

"

**Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,  
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов  
(возрастная группа от 1,5 до 3 лет включительно)**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
9.2-170	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,8	7,8	58,1	412,5	0,5
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>32,0</b>	<b>8,1</b>	<b>88,1</b>	<b>550,8</b>	<b>1,3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,1	5,2	63,5	5,9
12.1-60	Биточки рыбные	60	8,3	3,1	12,0	109,1	0,1
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>14,4</b>	<b>14,0</b>	<b>80,6</b>	<b>504,3</b>	<b>16,2</b>
<b>Полдник</b>							
16.3-110	Оладьи с молоком сгущенным	90/20	8,0	11,9	59,9	377,7	0,3
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>12,2</b>	<b>15,2</b>	<b>66,0</b>	<b>448,6</b>	<b>1,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1295</b>	<b>59,0</b>	<b>37,7</b>	<b>245,1</b>	<b>1548,7</b>	<b>28,9</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.1-150	Каша манная молочная жидкая	150	4,4	3,4	21,8	134,7	0,2
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>8,3</b>	<b>7,0</b>	<b>65,9</b>	<b>359,0</b>	<b>1,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>							
3.1-40	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	3,6	3,8	44,8	6,1
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>18,1</b>	<b>26,2</b>	<b>67,7</b>	<b>571,8</b>	<b>13,7</b>
<b>Полдник</b>							
16.4-60	Крендель сахарный	60	3,4	6,3	31,5	197,2	0,0
5.10-150	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,1	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>7,6</b>	<b>11,1</b>	<b>39,1</b>	<b>287,3</b>	<b>0,37</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1300</b>	<b>35,5</b>	<b>44,5</b>	<b>175,5</b>	<b>1236,8</b>	<b>21,1</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.8-40	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,1	1,7	2,2	28,4	1,7
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>14,9</b>	<b>18,6</b>	<b>31,2</b>	<b>351,1</b>	<b>2,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,1</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>							
3.5-40	Салат из моркови	40	0,4	3,6	3,6	49,0	0,7
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.3-60	Шницель мясной	60	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.6-110	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,4	5,1	28,2	164,9	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>16,2</b>	<b>20,1</b>	<b>71,9</b>	<b>532,5</b>	<b>11,0</b>
<b>Полдник</b>							
9.5-110	Сырники из творога с молоком сгущенным	90/20	16,0	4,8	32,5	236,3	0,6
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>18,1</b>	<b>4,8</b>	<b>47,4</b>	<b>304,2</b>	<b>1,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1310</b>	<b>50,0</b>	<b>43,7</b>	<b>158,0</b>	<b>1225,9</b>	<b>41,4</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.2-150	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	4,4	4,3	19,5	134,9	0,0
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>12,5</b>	<b>9,5</b>	<b>59,0</b>	<b>371,1</b>	<b>0,6</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,3</b>	<b>6,1</b>	<b>70,9</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	9,8	2,0
10.7-180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,1	3,0	11,3	89,0	2,3
12.7-190	Плов из отварной птицы	190	25,3	19,3	29,6	393,3	1,9
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>32,7</b>	<b>22,8</b>	<b>77,6</b>	<b>644,4</b>	<b>51,2</b>
<b>Полдник</b>							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-110	Икра свекольная	110	2,0	8,3	7,7	113,7	2,8
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>318</b>	<b>10,1</b>	<b>13,8</b>	<b>15,7</b>	<b>229,8</b>	<b>8,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1418</b>	<b>59,5</b>	<b>49,4</b>	<b>158,4</b>	<b>1316,2</b>	<b>61,6</b>

№ ТК	Применение наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
6.2-150	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	150	3,9	1,3	13,6	82,8	0,6
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>9,7</b>	<b>4,93</b>	<b>60,8</b>	<b>327,3</b>	<b>1,4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.12-180	Суп карофельный с мясными фрикадельками	180	5,9	5,9	8,0	108,9	3,5
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>25,7</b>	<b>24,5</b>	<b>77,6</b>	<b>631,7</b>	<b>19,9</b>
<b>Полдник</b>							
16.5-60	Ватрушка с повидлом	60	3,2	1,8	45,5	211	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>7,4</b>	<b>5,1</b>	<b>51,6</b>	<b>281,9</b>	<b>1,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1290</b>	<b>43,2</b>	<b>34,9</b>	<b>200,4</b>	<b>1285,9</b>	<b>32,3</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>6613,0</b>	<b>188,2</b>	<b>210,2</b>	<b>937,4</b>	<b>6613,5</b>	<b>185,2</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.4-130	Каша пшеничная молочная жидкая	130	3,9	3,6	20,3	129,3	0,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>358</b>	<b>14,2</b>	<b>9,1</b>	<b>50,6</b>	<b>343,6</b>	<b>1,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6,0</b>
<b>Обед</b>							
3.5-40	Салат из моркови	40	0,4	3,6	3,6	49,0	0,7
10.10-180	Суп картофельный с рыбой	180	6,8	3,2	9,5	94,9	4,0
12.10-60	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	60	6,8	9,2	7,3	139,1	0,1
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.2-110	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,9	23,0	137,8	0,0
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>21,1</b>	<b>20,9</b>	<b>83,9</b>	<b>602,3</b>	<b>5,1</b>
<b>Полдник</b>							
9.8-100	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	1,1	20,8	113,8	3,1
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>	<b>46,4</b>	<b>246,5</b>	<b>3,97</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1378</b>	<b>43,5</b>	<b>33,9</b>	<b>183,7</b>	<b>1211,1</b>	<b>16,1</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	3,4	19,7	122,7	0,9
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>6,6</b>	<b>68,1</b>	<b>366,8</b>	<b>1,4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	9,8	2,0
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>17,6</b>	<b>22,0</b>	<b>52,9</b>	<b>478,6</b>	<b>12,2</b>
<b>Полдник</b>							
9.4-90	Вареники ленивые с маслом сливочным	90	12,7	4,4	13,1	142,2	0,2
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>16,9</b>	<b>7,7</b>	<b>19,2</b>	<b>213,1</b>	<b>1,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1275</b>	<b>43,8</b>	<b>36,7</b>	<b>150,6</b>	<b>1103,5</b>	<b>24,8</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
6.2-150	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	150	3,9	1,3	13,6	82,8	0,6
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>10,2</b>	<b>6,2</b>	<b>45,2</b>	<b>277,0</b>	<b>0,7</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,1</b>	<b>27,0</b>
<b>Обед</b>							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.2-60	Котлеты рыбные любительские	60	7,3	5,9	4,7	100,9	0,6
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>13,5</b>	<b>16,4</b>	<b>76,5</b>	<b>505,6</b>	<b>14,0</b>
<b>Полдник</b>							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-110	Икра свекольная	110	2,0	8,3	7,7	113,7	2,8
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>318</b>	<b>10,1</b>	<b>13,8</b>	<b>15,7</b>	<b>229,8</b>	<b>8,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1358</b>	<b>34,6</b>	<b>36,6</b>	<b>144,9</b>	<b>1050,5</b>	<b>50,5</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.7-40	Икра кабачковая консервированная	40	0,5	2,8	2,9	38,8	0,9
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>19,7</b>	<b>35,2</b>	<b>382,7</b>	<b>2,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,3</b>	<b>6,1</b>	<b>70,9</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	9,8	2,0
10.9-180	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	2,4	5,3	51,9	3,3
12.3-60	Шницель мясной	60	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
13.4-120	Капуста тушеная	120	3,1	4,0	8,4	88,4	21,2
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>17,5</b>	<b>14,3</b>	<b>62,1</b>	<b>451,5</b>	<b>71,6</b>
<b>Полдник</b>							
9.1-170	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/20	22,3	7,0	50,6	353,6	0,5
5.10-150	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,1	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26,5</b>	<b>11,8</b>	<b>58,2</b>	<b>443,7</b>	<b>0,9</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1405</b>	<b>64,5</b>	<b>49,1</b>	<b>161,6</b>	<b>1348,8</b>	<b>75,5</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.5-150	Каша "Дружба"	150	3,5	3,5	16,8	112,4	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>9,9</b>	<b>8,4</b>	<b>48,6</b>	<b>307,6</b>	<b>1,2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
3.1-40	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,6	3,6	3,8	44,8	6,1
10.11-180	Суп картофельный с клецками	180	1,8	2,3	7,0	56,3	2,1
12.11-80	Оладьи из пчени, запеченные под сметанным соусом	60/20	14,6	11,1	9,2	180,9	28,0
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>21,4</b>	<b>21,6</b>	<b>64,9</b>	<b>518,4</b>	<b>42,3</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	4,3	4	40,1	216,3	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>8,5</b>	<b>7,3</b>	<b>46,2</b>	<b>287,2</b>	<b>1,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1270</b>	<b>40,2</b>	<b>37,7</b>	<b>170,1</b>	<b>1158,2</b>	<b>54,5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ</b>	<b>6686</b>	<b>162,1</b>	<b>156,4</b>	<b>640,8</b>	<b>4523,3</b>	<b>221,3</b>

ВСЕГО за 10 дней	13299	350,3	366,6	1578,2	11136,8	406,6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1330	35,0	36,7	157,8	1113,7	40,7

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Таблица замен блюд и пищевых продуктов.

2.2-40	Овощи натуральные соленые (огурцы)	2.1-40	Овощи натуральные (огурцы)
3.6-40	Икра морковная	3.5-40	Салат из моркови
3.2-40	Салат из квашеной капусты с луком	3.1-40	Салат из белокочанной капусты с морковью
2.2-40	Овощи натуральные соленые (помидоры)	2.1-40	Овощи натуральные (помидоры)
10.4-180	Щи из квашеной капусты с картофелем	10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем
1.1-95	Фрукты свежие (мандарины)	1.1-95	Фрукты свежие (яблоко)
5.2-150	Чай с лимоном	5.1-150	Чай с сахаром
13.3-120	Пюре картофельное	13.7-120	Картофель отварной