



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБДОУ Детский сад № 19 "Колосок"
Фонт А.Ю.

"12" мая 2025 год



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ФРЕШ"
Миронова И.В.

"12" мая 2025 год

Примерное десятидневное цикличное меню

Для МБДОУ Детский сад № 19 "Колосок"

весенне-летний период

категория детей от 3х до 7ми лет

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Ca	Mg	Р	Fe
Понедельник 1 неделя															
229	Завтрак:	Омлет натуральный с маслом сливочным	95	8,85	15,84	1,78	184,71	0,06	0,18	224,71	0,18	73,88	12,24	164,24	1,81
57		Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47		4,5						
1		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		14,62	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62
386		Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,3	10		0,3	16	9	11	2,2
411		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		0,03	0,28	0,02	10	1,3	2,5	0,28
				475				451,71							
	Второй завтрак:	Напиток витаминизированный "Витошка"	100			9,70	39,00	0,02	0,03	0,02	0,02				
							39,00								
13,14,1 5,17,27	Обед:	Салат из св. овощей	50	0,63	3,55	1,90	42,05	0,07	34,5		0,27	14,14	6,2	14,6	0,27
63		Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79,02	0,05	6,33		0,58	26,37	18,5	46,39	0,96
0		Сметана к блюду 15%	10	0,26	1,5	0,36	16		0						
299		Котлета мясная	80	8,85	26,07	12,56	320	0,36	0,12	23	1,81	34,5	21,7	105	1,31
339		Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,5	1,36	36,98	27,75	86,6	1,01
		Хлеб ппеничный	15	1,185	0,27	7,43	36,45								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
394		Компот из с/фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,36		0,13	28,64	5,4	13,86	1,12
			690				784,47								
	Полдник:	Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	82								
449		Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,79	11	14,5	37	0,69
420		Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
			250				313								
199	Ужин:	Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	205	3,18	3,89	26,38	153	0,04		20	0,36	8,2	5,5	27,6	0,34
209		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,08	22	4,8	46,8	1
1		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		14,62	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62
12.6		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
414		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	13	81	0,12
			450				495								
	Итого за 1 день:		1965	56,2355	94,608	252,6002	2083,18	1,354	76,637	489,7527	7,148	629,51	184,89	856,79	12,53
Вторник 1 неделя															
199		Каша овсяная молочная жидкая с маслом и сахаром	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13		20	0,3	18,3	39,4	101,7	1,1

3	Завтрак:	Бутерброд с сыром российским	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,68	142,4	18,5	111,3	0,96
416		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	0,15	137	19,21	112,1	0,43
			445				447								
418	Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	120	0,60	0,00	12,12	50,66	0,02	2,40		0,18	12,6	7,2	12,6	2,52
21		Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	0,01	16,23		0,3	18,69	7,58	13,81	0,26
91	Обед:	Суп картофельный на м/к бульоне с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	0,06	4,60	6,4	0,67	18,78	15,96	41,9	0,65
321		Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,41	36	3,05	33,7	34,8	148,5	1,57
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
400		Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,005	0,99		0,09	14,13	3,02	14,69	0,33
			645				631,64								
420	Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
432		Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	19,7	71,3	0,85
		Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	82								
			265				338								
244	Ужин:	Вареники ленивые отварные	150	25,11	12,33	24,56	309,00	0,11	0,62	87	0,89	212,4	37	307,95	1,11
369		Молочно-сладкий соус	50	0,97	2,26	6,63	50,75		0,16						
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	30	2,076	0,396	12,276	62,4								
413		Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	18	0,09	113,2	12,6	81	0,12
			450				584,05								
	Итого за 2 день:		1925	81,6065	64,6575	286,9121	2051,35	0,695	29,646	295,4	7,33	988,3	240,17	1178,85	10,08

Среда 1 неделя

199	Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	205	4,36	0,48	31,87	149	0,11			0,53	16,7	23,8	109,4	1,88
1		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		14,62	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62
419		Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	38	0,19	226,8	26,5	171	0,19
			425				387								
	Второй завтрак:	Напиток витаминизированный "Витошка"	100			9,70	39,00	0,02	0,03	0,02	0,02				
			100				39,00								
12	Обед:	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,43	3,08	4,02	49,65	0,05	4,65		0,33	9,3	9,77	28,88	0,33
87		Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02	0,16	4,19		0,83	27,41	25,42	62,77	1,46
299		Биточки рубленные из свинины	80	8,33	25,63	11,64	311	0,36	0,12	23	1,81	34,5	21,7	105	1,31
330		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0	21	1,4	8,45	72,03	108,87	2,42
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
390		Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,31	87,84	0,01	1,55		0,09	13,03	3,24	3,96	0,85
			695				815,91								

		Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	82								
386	Полдник:	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,3	10		0,3	16	9	11	2,2
420		Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
			300				216								
274	Ужин:	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	0,08	2,62	12	1,16	38,9	28,9	164,6	0,87
143		Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	24,99		1,05	85	31,8	64,3	1,22
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
412		Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,2	10,2	41		2,83		0,03	12,8	2,2	4	0,32
			482				401,9								
	Итого за 3 день:		2002	61,6568	69,0884	249,2542	1859,81	1,462	54,69	144,6427	8,408	714,19	289,46	1024,88	13,85

Четверг 1 неделя

252	Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351,00	0,09	1,07	66	0,84	170,4	34,05	232,8	1,04
369		Молочно-сладкий соус	50	0,97	2,26	6,63	50,90		0,16						
1		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		14,62	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62
411		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03	0,28	0,02	10	1,3	2,5	0,28
			430				577,9								
418	Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	120	0,60	0,00	12,12	50,66	0,02	2,40		0,18	12,6	7,2	12,6	2,52
13,14,15,17,27	Обед:	Салат из св. овощей	50	0,63	3,55	1,90	42,05	0,07	34,5		0,27	14,14	6,2	14,6	0,27
73		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	0,04	13,29		0,58	31,19	16,02	34,29	0,57
0		Сметана к блюду 15%	10	0,26	1,5	0,36	16		0						
319		Птица, тушенная в соусе с овощами	230	14,13	8,96	21,63	216	0,24	9,59	30	3,63	53,6	49	157,6	1,97
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
394		Компот из с/фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,36		0,13	28,64	5,4	13,86	1,12
			705				561,67								
420	Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
449		Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,79	11	14,5	37	0,69
		Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	82								
			250				313								
148	Ужин:	Рагу из овощей	130	1,98	9,53	12,51	143,87	0,06	7,52	26,87	0,88	28,51	24,09	53,56	0,85
209		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,08	22	4,8	46,8	1
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
386		Свежие фрукты (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22	0,15	5		0,15	8	4,5	5,5	1,1
414		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	13	81	0,12
	Итого за 4 день:		455				444,77								
	Итого за 4 день:		1960	67,43	70,35	264,38	1948,00	0,93	76,35	304,77	8,31	728,58	215,16	883,21	12,33

Пятница 1 неделя

100	Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,00	0,09	0,91	30,6	0,44	161,6	24,14	138	0,51
3		Бутерброд с сыром российский	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,68	142,4	18,5	111,3	0,96
413		Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	18	0,09	113,2	12,6	81	0,12
			450				414,00								
418	Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	120	0,60	0,00	12,12	50,66	0,02	2,40		0,18	12,6	7,2	12,6	2,52
							50,66								
21	Обед:	Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	0,01	16,23		0,3	18,69	7,58	13,81	0,26
88		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6		0,95	19,68	21,6	53,32	0,87
293		Гуляш из отварного мяса	80	2,63	16,3	5,24	250	0,04	1,11	14,5		30	22,1	88,55	0,82
339		Картофельное пюре	150	3,06	0,50	20,44	137,25	0,14	18,16	25,5	1,36	36,98	27,75	86,6	1,01
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
400		Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,005	0,99		0,09	14,13	3,02	14,69	0,33
			715				750,89								
	Полдник:	Печенье детское "Бегемотики"	20	1,8	2,2	14,8	82								
432		Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	19,7	71,3	0,85
420		Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
			265				338								
321	Ужин:	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,41	36	3,05	33,7	34,8	148,5	1,57
		Огурец свежий	50	0,64	3,54	1,91	42,05	0,06	34,50		0,27	14,15	6,2	14,6	0,27
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	30	2,08	0,40	12,28	62,4								
416		Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,05	1,43	22	0,15	137	19,21	112,1	0,43
			450				548,35								
	Итого за 5 день:		2000	63,771	69,258	279,3246	2101,90	0,815	85,549	252,6	8,49	1001,23	249,6	1108,37	10,7

Понедельник 2 неделя

229	Завтрак:	Омлет натуральный с овощным	95	8,85	15,84	1,78	184,71	0,06	0,18	224,71	0,18	73,88	12,24	164,24	1,81
57		Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47		4,5						
386		Свежие фрукты (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	22	0,15	5		0,15	8	4,5	5,5	1,1
1		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		14,62	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62
411		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03	0,28	0,02	10	1,3	2,5	0,28
			435				429,71								
	Второй завтрак:	Напиток витаминизированный "Витошка"	100			9,70	39,00	0,02	0,03	0,02	0,02				
13,14,15,17,27		Салат из св. овощей	50	0,63	3,55	1,90	42,05	0,07	34,5		0,27	14,14	6,2	14,6	0,27
63		Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,80	0,05	6,33		0,58	26,37	18,5	46,39	0,96
0		Сметана к блюду 15%	10	0,26	1,5	0,36	16		0						

322	Обед:	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,08	0,14	14	6,47	1,2	25,5	131	1,36
148		Рагу из овощей	130	1,98	9,53	12,51	143,87	0,06	7,52	26,87	0,88	28,51	24,09	53,56	0,85
		Хлеб пшеничный	15	1,185	0,27	7,43	36,45								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
394		Компот из с/фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,36		0,13	28,64	5,4	13,86	1,12
			620				616,87								
420	Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
449		Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,79	11	14,5	37	0,69
		Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	82								
			250				313								
199	Ужин:	Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153	0,04		20	0,36	8,2	5,5	27,6	0,34
3		Бутерброд с сыром российским	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,68	142,4	18,5	111,3	0,96
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
413		Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	18	0,09	113,2	12,6	81	0,12
			515				546,9								
	Итого за 6 день:		1920	62,9196	73,6632	258,9758	1945,48	0,834	61,157	426,5027	11,29	690,84	183,93	879,65	10,66

Вторник 2 неделя

199	Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и сахаром	210	4,59	4,9	31,26	187	0,15		20	0,61	13,1	32,9	94	1,1
3		Бутерброд с сыром российским	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,68	142,4	18,5	111,3	0,96
416		Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,05	1,43	22	0,15	137	19,21	112,1	0,43
			450				456								
418	Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	120	0,60	0,00	12,12	50,66	0,02	2,40		0,18	12,6	7,2	12,6	2,52
12	Обед:	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,43	3,08	4,02	49,65	0,05	4,65		0,33	9,3	9,77	28,88	0,33
87		Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02	0,16	4,19		0,83	27,41	25,42	62,77	1,46
259		Рыба припущенная	80	14,03	1,03	0,29	74	0,04	0,28	5	1,18	8,6	6,7	89,7	0,31
339		Картофельное пюре	150	3,06	0,50	20,44	137,25		18,16						
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
390		Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,31	87,84	0,01	1,55		0,09	13,03	3,24	3,96	0,85
			695				570,66								
420	Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
432		Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	19,7	71,3	0,85
		Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	82								
			265				338								
366	Ужин:	Вареники ленивые отварные	150	25,11	12,33	24,56	309,00	0,11	0,62	87	0,89	212,4	37	307,95	1,11
369		Молочно-сладкий соус	50	0,97	2,26	6,63	50,90		0,16						
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								

	Ужин:	Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
412		Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,2	10,2	41		2,83		0,03	12,8	2,2	4	0,32
			452				525,8								
	Итого за 7 день:		1982	83,6028	51,9104	274,8357	1941,12	0,82	37,871	240	5,9	855,74	207,04	1060,56	10,42

Среда 2 неделя

199	Завтрак:	Каша манная молочная жидкая с сахаром	205	2,36	0,23	20,97	95	0,03		20	0,26	5,5	4,2	19,6	0,25
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
1		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		14,62	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62
419		Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		2,46						
			455				405,9								
418	Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	120	0,60	0,00	12,12	50,66	0,02	2,40		0,18	12,6	7,2	12,6	2,52
							50,66								
17	Обед:	Салат из белокачанной капусты с огурцом	50	0,63	3,55	1,90	42,05	0,07	34,5		0,27	14,14	6,2	14,6	0,27
82		Рассольник Ленинградский (с рисом)	180	1,44	3,68	12,18	87,66	0,07	5,43		0,85	19,96	21,1	50,64	0,75
0		Сметана к блюду 15%	10	0,26	1,5	0,36	16		0						
219		Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0	20	0,8	5	21,8	38,2	1,14
299		Шницель рубленый	80	8,33	25,63	11,64	311	0,36	0,12	23	1,81	34,5	21,7	105	1,31
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
394		Компот из с/фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		0,36						
			705				854,31								
	Полдник:	Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	82								
386		Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,3	10		0,3	16	9	11	2,2
420		Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
			300				216								
259	Ужин:	Голубцы ленивые	80	7,06	4,52	10,13	109,5	0,04	10,01	14,5	1,65	30	22	88,55	0,81
227		Соус сметанный с луком	30	0,53	1,15	2,11	24,03		0,4	10,14	0,06	8,77	2,94	8,81	0,12
143		Вермишель отварная	110	4,17	3,2	19,98	125,4	0,04		14,64	0,59	3,67	15,99	28,01	0,87
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
411		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03	0,28	0,02	10	1,3	2,5	0,28
			465				399,80								
	Итого за 8 день:		2045	57,416	69,668	274,1212	1926,67	1,11	66,97	153,18	7,46	385,44	168,53	570,61	11,32

Четверг 2 неделя

252	Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351,00	0,09	1,07	66	0,84	170,4	34,05	232,8	1,04
369		Молочно-сладкий соус	50	0,97	2,26	6,63	50,90		0,16						
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,36	9,9	48,6								
1		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		14,62	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62
412		Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,2	10,2	41		2,83		0,03	12,8	2,2	4	0,32
			457				627,5								
418	Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	120	0,60	0,00	12,12	50,66	0,02	2,40		0,18	12,6	7,2	12,6	2,52

							50,66								
73	Обед:	Огурец свежий	50	0,70	2,54	4,51	43,70	0,01	16,23		0,3	18,69	7,58	13,81	0,26
0		Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,96	19,54	33,93	339	0,04	13,29		0,58	31,19	16,02	34,29	0,57
319		Сметана к блюду 15%	10	0,26	1,5	0,36	16		0						
		Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,08	8,64	21,29	211	0,24	9,59	30	3,63	53,6	49	157,6	1,97
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
			Кисель витаминизированный "Витопшка"	180			9,00	4,00	0,400						
			705				738,60								
420	Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	25,2	162	0,18
449		Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,79	11	14,5	37	0,69
		Печенье детское "Бегемотик Бонди"													
		витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	82								
			250				313								
271	Ужин:	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,68	107	0,07	0,34	21	1,47	42,7	24	146,8	0,59
136		Картофель отварной с маслом	155	3,05	0,62	24,08	146	0,16	21,98	20	1,64	16,2	30,7	83,5	1,36
12.6		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
416		Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,05	1,43	22	0,15	137	19,21	112,1	0,43
			470				466,9								
	Итого за 9 день:		2002	79,1315	75,9245	301,2575	2196,66	1,27	70,578	222,62	10,28	731,48	239,56	1025,6	10,55
Пятница 2 неделя															

100	Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,00	0,09	0,91	30,6	0,44	161,6	24,14	138	0,51
3		Бутерброд с сыром российским	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,68	142,4	18,5	111,3	0,96
413		Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	18	0,09	113,2	12,6	81	0,12
			450				414,00								
418	Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	130	0,65	0,00	13,13	54,88	0,02	2,60		0,2	13,65	7,8	13,65	2,73
							54,88								
17	Обед:	Салат из белокачанной капусты с огурцом	50	0,63	3,55	1,90	42,05	0,07	34,5		0,27	14,14	6,2	14,6	0,27
91		Суп картофельный на м/к бульоне с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	0,06	4,60	6,4	0,67	18,78	15,96	41,9	0,65
299		Котлета мясная	80	8,85	26,07	12,56	320	0,36	0,12	23	1,81	34,5	21,7	105	1,31
220		Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,14	72	0,7	104,6	24,9	110	1,14
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,54	14,85	72,9								
		Хлеб ржаной	25	1,73	0,33	10,23	52								
390		Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,31	87,84	0,01	1,55		0,09	13,03	3,24	3,96	0,85
			715				862,59								
	Полдник:	Печенье детское "Бегемотик Бонди" витаминизированное	20	1,8	2,2	14,8	8,2								
432		Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	19,7	71,3	0,85

