

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий

\_\_\_\_\_  
В.А. Варанкина

## **Примерное десятидневное меню 3 - 7 лет**

**(осеннее – зимний период)**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
«Родничок» с. Гордино Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,05</b>	<b>14,60</b>	<b>67,25</b>	<b>450,50</b>	<b>364,79</b>	<b>67,70</b>	<b>3,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>6,23</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>104</b>	<b>97</b>	<b>103</b>	<b>100</b>	<b>162</b>	<b>135</b>	<b>152</b>	<b>62</b>	<b>136</b>	<b>50</b>
<b>обед</b>												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,16	0,02	0,05	8,22
53/2014	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
97/2014	зразы "Школьные"	70/6	9,57	11,67	9,57	182	18,17	19,8	1,13	0,06	0,12	0,58
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
<b>итого за обед</b>			<b>18,67</b>	<b>21,02</b>	<b>89,51</b>	<b>615,30</b>	<b>124,22</b>	<b>110,73</b>	<b>4,80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>25,87</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>99</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>39</b>	<b>158</b>	<b>137</b>	<b>102</b>	<b>109</b>	<b>148</b>
<b>полдник</b>												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
240/2012	пирожки печеные с капустой	50	3,15	3,95	16,50	115,00	6,28	3,70	0,33	0,03	0,03	0,00
<b>итого за полдник</b>			<b>8,75</b>	<b>8,95</b>	<b>36,90</b>	<b>267,00</b>	<b>236,28</b>	<b>25,70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,12</b>	<b>0,50</b>	<b>1,60</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>108</b>	<b>99</b>	<b>94</b>	<b>99</b>	<b>175</b>	<b>86</b>	<b>27</b>	<b>89</b>	<b>330</b>	<b>21</b>
<b>итого за 1 день</b>			<b>41,47</b>	<b>44,57</b>	<b>193,66</b>	<b>1332,80</b>	<b>725,29</b>	<b>204,13</b>	<b>9,02</b>	<b>0,58</b>	<b>1,22</b>	<b>33,70</b>
<b>итого за 1 день в %</b>			<b>102</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>107</b>	<b>136</b>	<b>120</b>	<b>86</b>	<b>162</b>	<b>90</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
187/2014	каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,47	8,8	35,2	249,33	129,2	44,93	1,17	0,17	0,16	0,53

267/2014	чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	14	24	1,4	0,1	0,1	20
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,29</b>	<b>14,37</b>	<b>64,23</b>	<b>436,85</b>	<b>205,01</b>	<b>85,65</b>	<b>3,13</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>20,78</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>98</b>	<b>96</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>91</b>	<b>171</b>	<b>125</b>	<b>147</b>	<b>132</b>	<b>166</b>
<b>обед</b>												
12/2014	салат из свежих огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0	0,02	2,31
51/2014	рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,46	17,99	0,68	0,06	0,05	5,36
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	130/3	3,21	3,12	32,59	174,2	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
128/2014	котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,84	10,64	219,8	15,3	15,76	1,25	0,06	0,07	0,28
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
<b>итого за обед</b>			<b>19,86</b>	<b>25,41</b>	<b>99,38</b>	<b>704,00</b>	<b>107,01</b>	<b>113,75</b>	<b>4,90</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>16,90</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>105</b>	<b>121</b>	<b>109</b>	<b>112</b>	<b>34</b>	<b>163</b>	<b>140</b>	<b>86</b>	<b>69</b>	<b>97</b>
<b>полдник</b>												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	180	3,96	3,78	14,31	107,1	97,64	12,97	0,29	0,05	0,12	0,47
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>6,37</b>	<b>4,09</b>	<b>35,49</b>	<b>200,23</b>	<b>108,07</b>	<b>24,20</b>	<b>0,85</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>1,59</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>79</b>	<b>45</b>	<b>91</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>57</b>	<b>74</b>	<b>93</b>	<b>21</b>
<b>итого за 2 день</b>			<b>39,52</b>	<b>43,87</b>	<b>199,10</b>	<b>1341,08</b>	<b>420,09</b>	<b>223,60</b>	<b>8,88</b>	<b>0,70</b>	<b>0,71</b>	<b>39,27</b>
<b>итого за 2 день в %</b>			<b>98</b>	<b>97</b>	<b>102</b>	<b>99</b>	<b>62</b>	<b>149</b>	<b>118</b>	<b>104</b>	<b>95</b>	<b>105</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,73	9,6	32,4	246,67	143,13	57,51	1,64	0,2	0,19	0,52
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0



	<b>итого за завтрак</b>		<b>17,28</b>	<b>20,24</b>	<b>66,11</b>	<b>510,80</b>	<b>224,89</b>	<b>79,60</b>	<b>3,35</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,93</b>
	<b>итого завтрак в %</b>		<b>128</b>	<b>135</b>	<b>101</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>159</b>	<b>134</b>	<b>67</b>	<b>240</b>	<b>103</b>
<b>обед</b>												
32/2014	салат из свеклы с яблоками и огурцами	50	0,5	2,25	3,38	35	13,74	7,34	0,59	0,01	0,01	2,13
58/2014	суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
139/2014	капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
102/2014	тефтели из говядины с рисом	70/30	7,98	11,06	8,96	168	9,98	14,94	0,64	0,03	0,04	0,35
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	<b>итого за обед</b>		<b>18,28</b>	<b>20,96</b>	<b>92,64</b>	<b>623,50</b>	<b>157,00</b>	<b>112,26</b>	<b>4,85</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>33,10</b>
	<b>итого обед в %</b>		<b>97</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>99</b>	<b>50</b>	<b>160</b>	<b>139</b>	<b>79</b>	<b>69</b>	<b>189</b>
<b>полдник</b>												
73/2014	суп молочный с крупой рисовой	200	3,5	4,1	14,5	109	106,68	17,4	0,2	0,04	0,13	0,52
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	<b>итого за полдник</b>		<b>5,91</b>	<b>4,40</b>	<b>35,54</b>	<b>200,80</b>	<b>114,65</b>	<b>27,90</b>	<b>0,69</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>
	<b>итого за полдник в %</b>		<b>73</b>	<b>49</b>	<b>91</b>	<b>74</b>	<b>85</b>	<b>93</b>	<b>46</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	<b>7</b>
	<b>итого за 4 день</b>		<b>41,47</b>	<b>45,60</b>	<b>194,29</b>	<b>1335,10</b>	<b>496,54</b>	<b>219,76</b>	<b>8,89</b>	<b>0,49</b>	<b>0,99</b>	<b>46,55</b>
	<b>итого за 4 день в %</b>		<b>102</b>	<b>101</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>74</b>	<b>147</b>	<b>119</b>	<b>73</b>	<b>132</b>	<b>124</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
189/2014	каша молочная "Дружба"	200/5	6,27	8,13	33,47	232	127,09	37,07	0,8	0,12	0,16	0,53
267/2014	чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
	<b>итого за завтрак</b>		<b>13,93</b>	<b>14,67</b>	<b>66,95</b>	<b>453,12</b>	<b>356,70</b>	<b>72,69</b>	<b>3,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>6,02</b>

итого завтрак в %		103	98	103	101	159	145	150	84	112	48	
<b>обед</b>												
7/2014	салат из белокачанной капусты с яблоком	50	0,88	2,25	4,75	42,5	23,89	8,1	0,54	0,01	0,01	9,5
56/2014	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,98	1,89	13,59	80,1	9,86	15,07	0,62	0,06	0,04	4,75
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
82/2014	тефтели рыбные	70/30	10,92	9,38	12,32	177,8	25,94	19,18	0,69	0,1	0,08	2,66
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
223/2014	соус томатный	30	0,3	1,35	1,95	21	1,74	2,69	0,12	0,02	0,02	0,81
<b>итого за обед</b>			<b>20,10</b>	<b>20,05</b>	<b>88,47</b>	<b>612,40</b>	<b>115,08</b>	<b>95,17</b>	<b>4,73</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>29,72</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>106</b>	<b>95</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>37</b>	<b>136</b>	<b>135</b>	<b>121</b>	<b>86</b>	<b>170</b>
<b>полдник</b>												
264/2014	молоко кипяченое	180	4,92	5,52	7,68	98,4	190,08	21,92	0,16	0,05	0,22	0,94
266/2012	корж молочный	50	3,35	5,55	30,8	185,5	12,03	4,79	0,4	0,04	0,03	0,03
<b>итого за полдник</b>			<b>8,27</b>	<b>11,07</b>	<b>38,48</b>	<b>283,90</b>	<b>202,11</b>	<b>26,71</b>	<b>0,56</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,97</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>102</b>	<b>123</b>	<b>98</b>	<b>105</b>	<b>150</b>	<b>89</b>	<b>37</b>	<b>67</b>	<b>167</b>	<b>13</b>
<b>итого за 5 день</b>			<b>42,30</b>	<b>45,79</b>	<b>193,90</b>	<b>1349,42</b>	<b>673,89</b>	<b>194,57</b>	<b>9,03</b>	<b>0,66</b>	<b>0,83</b>	<b>36,71</b>
<b>итого за 5 день в %</b>			<b>104</b>	<b>102</b>	<b>99</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>98</b>	<b>111</b>	<b>98</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,36	6,84	33,12	220,8	132,23	30,47	0,8	0,12	0,14	0,44
270/2014	кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,67	93,33	141,15	16,24	0,15	0,04	0,16	0,69
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	7	0,09	5,08	0,06	46,27	1,68	0,21	0,01	0	0	0
	сок томатный	180	1,8	0,2	5,2	32,4	12,6	21,6	1,3	0,1	0,1	18
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,33</b>	<b>15,19</b>	<b>67,96</b>	<b>460,60</b>	<b>295,46</b>	<b>79,02</b>	<b>2,74</b>	<b>0,31</b>	<b>0,42</b>	<b>19,13</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>99</b>	<b>101</b>	<b>104</b>	<b>102</b>	<b>131</b>	<b>158</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>168</b>	<b>153</b>

обед												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
65/2014	свекольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87	22,97	19,87	0,97	0,04	0,04	3,86
139/2014	капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
95/2014	котлета "Здоровье"	70	10,5	8,54	5,6	142,1	26,74	19,89	0,95	0,04	0,11	0,39
285/2014	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
итого за обед			<b>20,03</b>	<b>21,21</b>	<b>88,29</b>	<b>616,10</b>	<b>162,14</b>	<b>106,77</b>	<b>5,46</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>33,73</b>
итого обед в %			<b>106</b>	<b>101</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>51</b>	<b>153</b>	<b>156</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>193</b>
полдник												
74/2014	суп молочный с овощами	200	4	4,8	12,8	110	117,26	26,58	0,6	0,08	0,16	6,87
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
45/2008	яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	11	2,4	0,5	0,15	0	0
итого за полдник			<b>8,96</b>	<b>7,41</b>	<b>34,13</b>	<b>234,63</b>	<b>138,69</b>	<b>40,21</b>	<b>1,66</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>7,99</b>
итого за полдник в %			<b>111</b>	<b>82</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>103</b>	<b>134</b>	<b>111</b>	<b>207</b>	<b>120</b>	<b>107</b>
итого за 6 день			<b>42,32</b>	<b>43,81</b>	<b>190,38</b>	<b>1311,33</b>	<b>596,29</b>	<b>226,00</b>	<b>9,86</b>	<b>0,85</b>	<b>0,89</b>	<b>60,85</b>
итого за 6 день в %			<b>104</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>88</b>	<b>151</b>	<b>131</b>	<b>126</b>	<b>119</b>	<b>162</b>
7 ДЕНЬ												
завтрак												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
итого за завтрак			<b>14,05</b>	<b>14,30</b>	<b>68,25</b>	<b>449,50</b>	<b>361,79</b>	<b>64,70</b>	<b>3,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>11,23</b>
итого завтрак в %			<b>104</b>	<b>95</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	<b>161</b>	<b>129</b>	<b>148</b>	<b>62</b>	<b>136</b>	<b>90</b>
обед												

50/2008	огурец порционно	50	0,4	0	1,5	7,5	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
55/2014	суп картофельный	180	3,48	3,12	13,32	96	11,06	19,54	0,73	0,07	0,05	6,94
146/2014	рагу овощное (2 вариант)	150	2,5	7,3	14,2	133	31,95	28,86	1,02	0,07	0,06	6,72
128/2014	котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,84	10,64	219,8	15,3	15,76	1,25	0,06	0,07	0,28
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
<b>итого за обед</b>			<b>20,44</b>	<b>25,79</b>	<b>82,94</b>	<b>640,70</b>	<b>107,63</b>	<b>106,00</b>	<b>4,77</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>19,23</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>108</b>	<b>123</b>	<b>91</b>	<b>102</b>	<b>34</b>	<b>151</b>	<b>136</b>	<b>92</b>	<b>74</b>	<b>110</b>
<b>полдник</b>												
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
239/2012	пирожки печеные с яблоком	75	4,05	3,38	31,13	171,00	13,25	7,72	1,04	0,05	0,04	1,11
<b>итого за полдник</b>			<b>4,18</b>	<b>3,41</b>	<b>37,26</b>	<b>195,00</b>	<b>13,42</b>	<b>7,72</b>	<b>1,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>1,11</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>52</b>	<b>38</b>	<b>95</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	<b>15</b>
<b>итого за 7 день</b>			<b>38,67</b>	<b>43,50</b>	<b>188,45</b>	<b>1285,20</b>	<b>482,84</b>	<b>178,42</b>	<b>9,53</b>	<b>0,48</b>	<b>0,64</b>	<b>31,57</b>
<b>итого за 7 день в %</b>			<b>95</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>72</b>	<b>119</b>	<b>127</b>	<b>71</b>	<b>85</b>	<b>84</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
73/2014	суп молочный с крупой пшенной	200	4,5	4,4	16,1	122	109,63	23,73	0,47	0,08	0,13	0,52
267/2014	чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	34	12	0,6	0	0	14,8
47/2008	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,54</b>	<b>13,88</b>	<b>67,14</b>	<b>431,17</b>	<b>209,24</b>	<b>56,10</b>	<b>1,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>15,57</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>78</b>	<b>93</b>	<b>103</b>	<b>96</b>	<b>93</b>	<b>112</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>84</b>	<b>125</b>
<b>обед</b>												
11/2014	салат из свежих помидоров	50	0,5	2,25	2,25	31,25	7,13	6,56	0,31	0,01	0,01	3,45
50/2014	щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6

164/2014	каша рассыпчатая гречневая	130/3	7,28	4,68	29,99	194,13	11,18	105,59	3,62	0,16	0,1	0
93/2014	шницель	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
<b>итого за обед</b>			<b>22,42</b>	<b>27,09</b>	<b>81,06</b>	<b>655,88</b>	<b>87,98</b>	<b>166,46</b>	<b>7,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>14,72</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>119</b>	<b>129</b>	<b>89</b>	<b>104</b>	<b>28</b>	<b>238</b>	<b>200</b>	<b>101</b>	<b>82</b>	<b>84</b>
<b>полдник</b>												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
<b>итого за полдник</b>			<b>7,57</b>	<b>4,60</b>	<b>42,05</b>	<b>234,73</b>	<b>121,52</b>	<b>29,14</b>	<b>1,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>1,64</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>93</b>	<b>51</b>	<b>107</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>97</b>	<b>69</b>	<b>81</b>	<b>107</b>	<b>22</b>
<b>итого за 8 день</b>			<b>40,53</b>	<b>45,57</b>	<b>190,25</b>	<b>1321,78</b>	<b>418,74</b>	<b>251,70</b>	<b>9,85</b>	<b>0,58</b>	<b>0,66</b>	<b>31,93</b>
<b>итого за 8 день в %</b>			<b>100</b>	<b>101</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>62</b>	<b>168</b>	<b>131</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>85</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,73	9,6	32,4	246,67	143,13	57,51	1,64	0,2	0,19	0,52
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2008	сыр	5	1,17	1,5	0	18,55	50	2,35	0,03	0	0,015	0,08
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,10</b>	<b>13,89</b>	<b>71,81</b>	<b>463,02</b>	<b>343,96</b>	<b>93,98</b>	<b>4,48</b>	<b>0,29</b>	<b>0,37</b>	<b>11,22</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>104</b>	<b>93</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	<b>153</b>	<b>188</b>	<b>179</b>	<b>129</b>	<b>146</b>	<b>90</b>
<b>обед</b>												
25/2014	салат из свеклы с изюмом	60	0,75	3,45	7,2	61,5	14,42	8,45	0,54	0,02	0,02	0,39
62/2014	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,8	9,9	90	18,66	13,75	0,51	0,04	0,03	6,4
138/2014	картофель тушеный	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
80/2014	котлеты или биточки рыбные	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	20,4	0,74	0,13	0,1	32,62

285/2014	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	<b>итого за обед</b>		<b>19,91</b>	<b>21,71</b>	<b>87,02</b>	<b>616,30</b>	<b>163,13</b>	<b>93,16</b>	<b>4,54</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>65,47</b>
	<b>итого обед в %</b>		<b>105</b>	<b>103</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>52</b>	<b>133</b>	<b>130</b>	<b>98</b>	<b>74</b>	<b>374</b>
<b>полдник</b>												
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
	<b>итого за полдник</b>		<b>6,20</b>	<b>7,66</b>	<b>31,48</b>	<b>225,00</b>	<b>218,20</b>	<b>33,40</b>	<b>0,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,51</b>	<b>1,44</b>
	<b>итого за полдник в %</b>		<b>77</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>83</b>	<b>162</b>	<b>111</b>	<b>66</b>	<b>141</b>	<b>340</b>	<b>19</b>
	<b>итого за 9 день</b>		<b>40,21</b>	<b>43,26</b>	<b>190,31</b>	<b>1304,32</b>	<b>725,29</b>	<b>220,54</b>	<b>10,01</b>	<b>0,79</b>	<b>1,14</b>	<b>78,13</b>
	<b>итого за 9 день в %</b>		<b>99</b>	<b>96</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>107</b>	<b>147</b>	<b>133</b>	<b>117</b>	<b>151</b>	<b>208</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
189/2014	каша молочная "Дружба"	200/5	6,27	8,13	33,47	232	127,09	37,07	0,8	0,12	0,16	0,53
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2008	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
	<b>итого за завтрак</b>		<b>13,76</b>	<b>14,74</b>	<b>64,95</b>	<b>446,33</b>	<b>356,52</b>	<b>69,70</b>	<b>3,78</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>6,97</b>
	<b>итого завтрак в %</b>		<b>102</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>158</b>	<b>139</b>	<b>151</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	<b>56</b>
<b>обед</b>												
10/2014	салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	50	1	2,75	2,38	38,75	19,29	7,66	0,36	0,01	0,03	16,65
62/2014	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,8	9,9	90	18,66	13,75	0,51	0,04	0,03	6,4
203/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
98/2014	фрикадельки мясные	70/30	10,78	10,64	8,96	175	26,19	19,66	0,83	0,06	0,11	0,1
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6

	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
<b>итого за обед</b>			<b>21,22</b>	<b>22,85</b>	<b>85,66</b>	<b>632,25</b>	<b>88,48</b>	<b>65,31</b>	<b>3,93</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>24,75</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>112</b>	<b>109</b>	<b>94</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>93</b>	<b>112</b>	<b>72</b>	<b>65</b>	<b>141</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
154/2014	суфле морковно-яблочное паровое	150/15	5,2	9,1	18,9	179	67,24	40,02	1,98	0,08	0,16	3,89
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>6,85</b>	<b>9,31</b>	<b>34,97</b>	<b>248,20</b>	<b>72,61</b>	<b>47,02</b>	<b>2,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>3,89</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>85</b>	<b>103</b>	<b>89</b>	<b>92</b>	<b>54</b>	<b>157</b>	<b>154</b>	<b>81</b>	<b>120</b>	<b>52</b>
<b>итого за 10 день</b>			<b>41,83</b>	<b>46,90</b>	<b>185,58</b>	<b>1326,78</b>	<b>517,61</b>	<b>182,03</b>	<b>10,02</b>	<b>0,52</b>	<b>0,65</b>	<b>35,61</b>
<b>итого за 10 день в %</b>			<b>103</b>	<b>104</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>77</b>	<b>121</b>	<b>134</b>	<b>77</b>	<b>86</b>	<b>95</b>
в % 1 - 5 дни			102	99	100	99	92	144	123	96	129	134
в % 6 - 10 дни			101	99	97	97	81	141	131	95	106	127
в % за 10 дней			101	99	98	98	87	143	127	96	117	131
НОРМА на завтрак 25 %			13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5
НОРМА на обед 35 %			18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5
НОРМА на полдник 15 %			8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5
НОРМА за день 75%			40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5
НОРМА за день 100%			54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0