



Управление образования администрации муниципального района “Княжпогостский”

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» пгт. СИНДОР**

169225, Республика Коми, Княжпогостский район, пгт. Синдор, ул. Гагарина, д.14
тел/факс: 8(82139) 27-181; e-mail: mbou-sindor@mail.ru

МЕНЮ

12-ти ДНЕВНОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ МБОУ «СОШ» пгт. Синдор

пгт. Синдор 2024 г.

Примерное 12-ти дневное меню 0-3 лет 2024 год

№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества				№ ТК
							В1,мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День 1															
Завтрак															
1	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,35	6,80	23,78	181,65	0,14	0,54	30,60	0,57	107,85	172,50	52,95	1,28	212
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01	267
	Итого:		16,21	11,98	62,90	423,05	0,23	0,54	130,60	1,43	146,95	296,20	70,55	3,77	
Обед															
1	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	0,02	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,29	14
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	6,40	0,00	1,88	29,40	39,20	18,60	0,88	95

3	Птица в соусе с томатом	80	7,60	8,88	1,76	117,12	0,02	0,32	42,32	0,32	14,32	39,44	10,32	0,64	367
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85	0,21	0,00	24,00	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	202
5	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		26,61	26,42	100,73	745,77	0,41	16,40	85,32	5,32	210,57	447,59	216,97	10,04	

Полдник

1	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	6,00	4,70	11,00	50,00	9,00	0,80	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
	Итого:		6,90	4,90	95,20	452,00	0,10	4,00	6,00	4,90	25,00	64,00	17,00	3,60	

День 2

Завтрак

1	Омлет натуральный	130	11,20	17,00	2,80	208,00	0,06	0,40	248,00	1,00	100,00	194,00	16,00	2,10	268
2	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		19,06	20,38	46,12	442,40	0,16	1,10	267,00	1,67	223,30	324,10	46,70	3,41	

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,04	56,40	0,01	10,20	0,00	1,68	24,00	16,80	9,60	0,32	1
2	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	5,68	0,00	1,88	13,40	48,80	20,40	0,69	100
3	Котлеты или биточки рыбные	80	10,29	1,26	8,00	84,57	0,06	0,00	14,86	1,14	42,29	140,57	20,57	0,48	307
4	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	377
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		22,47	15,92	80,96	555,97	0,35	26,48	44,86	5,71	150,39	337,37	96,17	6,00	

Полдник

1	Печенье (сахарное)	100	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10	582
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20	470
	Итого:		13,30	14,80	82,40	516,00	0,16	1,40	50,10	4,70	269,80	270,60	48,10	2,30	

День 3**Завтрак**

1	Каша манная вязкая	150	5,55	4,89	26,55	172,20	0,06	0,96	28,70	0,54	95,55	94,65	16,05	0,42	214
2	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459
3	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	63
	Итого:		12,75	13,99	46,05	361,20	0,09	2,06	90,70	0,86	309,45	238,75	35,05	1,66	

Обед

1	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,40	23,40	12,00	0,78	26
----------	-----------------------------	-----------	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-----------

2	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	3,01	11,68	92,60	0,13	3,80	14,00	0,20	28,26	71,40	27,50	1,62	112
3	Котлеты из говядины	80	14,08	9,84	12,00	194,40	0,13	0,00	3,20	1,12	42,40	138,40	20,80	2,24	339
4	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,88	38,12	211,20	0,03	0,00	24,00	0,27	6,90	80,70	26,25	0,02	205
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		28,54	22,07	110,08	753,20	0,39	11,72	41,20	3,97	123,46	360,90	100,85	6,48	

Полдник

1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
2	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20	470
	Итого:		6,20	5,40	17,80	145,00	0,11	8,40	40,10	0,20	256,90	191,60	37,10	2,41	

День 4

Завтрак

1	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0,12	0,00	78,00	0,90	229,50	318,00	33,00	1,13	279
2	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07	464
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		29,81	13,23	63,42	494,40	0,21	0,30	87,50	1,56	295,80	395,30	47,70	1,86	

Обед

1	Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	1,80	0,00	1,80	14,40	29,40	20,40	0,38	21
2	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,30	3,58	3,08	49,80	0,03	3,40	0,00	1,86	27,40	31,60	14,60	0,54	106
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	80	16,00	14,40	8,56	227,44	0,08	0,72	58,29	1,03	38,86	146,29	19,43	1,45	372
4	Картофель жареный из отварного	150	4,05	12,90	9,60	172,50	0,14	15,00	0,00	6,45	12,00	67,50	24,00	0,87	379
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573

7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		28,03	35,56	87,48	782,54	0,40	31,92	58,29	12,20	134,76	338,79	103,83	8,91	

Полдник

1	Печенье (овсяное)	100	6,20	18,00	68,70	462,00	0,03	0,00	5,00	0,30	37,00	138,00	33,00	2,60	583
2	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02	484
	Итого:		6,20	18,00	83,70	522,00	0,03	0,00	5,00	0,30	40,40	143,80	33,00	2,62	

День 5

Завтрак

1	Каша рисовая вязкая	150	4,44	4,89	27,66	172,35	0,03	0,96	28,95	0,18	91,35	115,50	26,55	0,09	217
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01	267

	Итого:		14,30	10,07	66,78	413,75	0,13	0,96	128,95	1,04	130,45	239,20	44,15	2,58	
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--

Обед

1	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40	0,04	12,60	0,00	1,98	8,40	15,00	11,40	0,52	17
2	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00	0,06	4,60	12,00	0,18	24,40	117,20	25,80	0,81	122
3	Птица отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,20	0,03	0,32	32,00	0,40	14,40	89,60	10,40	0,94	366
4	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05	256
5	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		34,81	31,17	93,11	790,50	0,32	25,22	94,50	4,18	198,60	407,90	94,80	6,85	

Полдник

1	Печенье (чокопай)	100	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457

	Итого:		7,70	9,90	83,70	453,00	0,08	0,00	10,00	4,70	34,10	97,70	24,20	2,92	
--	---------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--

День 6

Завтрак

1	Омлет с морковью	150	11,60	17,00	4,60	218,00	0,08	1,60	250,00	1,20	118,00	218,00	28,00	2,28	273
2	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		19,46	20,38	47,92	452,40	0,18	2,30	269,00	1,87	241,30	348,10	58,70	3,59	

Обед

1	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	7,80	0,00	1,44	20,40	18,00	10,80	0,56	2
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	6,40	0,00	1,88	29,40	39,20	18,60	0,88	95
3	Птица в соусе с томатом	80	7,60	8,88	1,76	117,12	0,02	0,32	42,32	0,32	14,32	39,44	10,32	0,64	367
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85	0,21	0,00	24,00	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	202
5	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459

6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		23,91	23,08	98,65	697,17	0,38	22,52	66,32	5,15	116,77	366,19	202,07	10,53	

Полдник

1	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	6,00	4,70	11,00	50,00	9,00	0,80	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
	Итого:		6,90	4,90	95,20	452,00	0,10	4,00	6,00	4,90	25,00	64,00	17,00	3,60	

День 7

Завтрак

1	Каша пшеничная вязкая	150	6,30	4,95	28,35	184,05	0,12	0,93	28,65	0,71	102,45	162,15	32,25	1,71	223
2	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459
3	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	63

	Итого:		13,50	14,05	47,85	373,05	0,15	2,03	90,65	1,03	316,35	306,25	51,25	2,95	
--	---------------	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------	--

Обед

1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,10	43,80	0,03	8,04	0,00	1,80	10,20	18,60	9,60	0,42	18
2	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	5,68	0,00	1,88	13,40	48,80	20,40	0,69	100
3	Печень куриная, тушенная в соусе	88	16,00	8,00	4,00	152,00	0,24	3,60	9038,40	2,16	60,80	240,00	21,60	13,36	370
4	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	377
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		28,01	22,82	78,92	632,80	0,58	31,22	9068,40	6,95	163,50	438,90	98,90	19,32	

Полдник

1	Печенье (сахарное)	100	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10	582
----------	--------------------	------------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------	------------

2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20	470
	Итого:		13,30	14,80	82,40	516,00	0,16	1,40	50,10	4,70	269,80	270,60	48,10	2,30	

День 8

Завтрак

1	Запеканка пшеничная с творогом	150	12,50	6,50	37,40	258,00	0,16	0,10	43,40	0,30	79,30	200,70	46,70	1,65	281
2	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07	464
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		18,46	8,18	78,32	461,40	0,25	0,40	52,90	0,96	145,60	278,00	61,40	2,38	

Обед

1	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	0,02	3,72	0,00	1,68	13,80	25,20	10,80	0,47	47
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,16	7,66	6,00	121,60	0,07	4,46	6,40	2,04	17,20	85,60	21,40	1,41	123
3	Тефтели из говядины (паровые)	80	11,09	7,43	5,26	132,57	0,03	0,00	0,00	0,34	9,14	90,29	11,43	1,50	348

4	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,88	38,12	211,20	0,03	0,00	24,00	0,27	6,90	80,70	26,25	0,02	205
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		28,49	24,37	103,06	744,57	0,24	12,18	30,40	5,19	73,04	334,79	86,28	6,86	

Полдник

1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
2	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20	470
	Итого:		6,20	5,40	17,80	145,00	0,11	8,40	40,10	0,20	256,90	191,60	37,10	2,41	

День 9

Завтрак

1	Каша пшенная вязкая	150	6,36	5,76	27,87	188,70	0,14	0,93	28,65	0,15	97,65	151,80	40,80	1,09	225
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457

3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01	267
	Итого:		16,22	10,94	66,99	430,10	0,23	0,93	128,65	1,01	136,75	275,50	58,40	3,58	

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,40	0,01	10,80	0,00	1,62	25,20	18,60	8,40	0,35	9
2	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	3,01	11,68	92,60	0,13	3,80	14,00	0,20	28,26	71,40	27,50	1,62	112
3	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	24,40	15,68	45,26	419,00	0,17	0,84	23,60	1,36	34,00	240,20	31,60	3,44	519
4	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		38,66	26,07	114,98	846,40	0,43	23,14	56,60	4,05	226,86	471,30	107,20	8,93	

Полдник

1	Печенье (овсяное)	100	6,20	18,00	68,70	462,00	0,03	0,00	5,00	0,30	37,00	138,00	33,00	2,60	583
2	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02	484
	Итого:		6,20	18,00	83,70	522,00	0,03	0,00	5,00	0,30	40,40	143,80	33,00	2,62	

День 10

Завтрак

1	Омлет натуральный	130	11,20	17,00	2,80	208,00	0,06	0,40	248,00	1,00	100,00	194,00	16,00	2,10	268
2	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		19,06	20,38	46,12	442,40	0,16	1,10	267,00	1,67	223,30	324,10	46,70	3,41	

Обед

1	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,60	3,60	1,86	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	19,20	16,80	8,40	0,30	5
----------	---	-----------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	------	------	----------

2	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,30	3,58	3,08	49,80	0,03	3,40	0,00	1,86	27,40	31,60	14,60	0,54	106
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	80	16,00	14,40	8,56	227,44	0,08	0,72	58,29	1,03	38,86	146,29	19,43	1,45	372
4	Картофель жареный из отварного	150	4,05	12,90	9,60	172,50	0,14	15,00	0,00	6,45	12,00	67,50	24,00	0,87	379
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		27,11	35,46	71,72	714,14	0,37	36,32	58,29	11,82	130,66	319,89	88,03	6,85	

Полдник

1	Печенье (чокопай)	100	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
	Итого:		7,70	9,90	83,70	453,00	0,08	0,00	10,00	4,70	34,10	97,70	24,20	2,92	

День 11

Завтрак

1	Каша ячневая вязкая	150	5,43	4,98	24,84	165,90	0,09	0,95	28,95	179,70	115,80	178,65	26,70	0,68	227
2	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459
3	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	63
	Итого:		12,63	14,08	44,34	354,90	0,12	2,05	90,95	180,02	329,70	322,75	45,70	1,92	

Обед

1	Салат из моркови и яблок	60	0,60	3,66	4,50	53,40	0,03	3,24	0,00	1,80	13,80	22,80	16,20	0,69	22
2	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00	0,06	4,60	12,00	0,18	24,40	117,20	25,80	0,81	122
3	Птица отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,20	0,03	0,32	32,00	0,40	14,40	89,60	10,40	0,94	366
4	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05	256
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573

7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		31,81	28,41	95,85	765,50	0,30	18,46	75,50	4,09	106,20	332,60	83,20	7,53	

Полдник

1	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	6,00	4,70	11,00	50,00	9,00	0,80	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
	Итого:		6,90	4,90	95,20	452,00	0,10	4,00	6,00	4,90	25,00	64,00	17,00	3,60	

День 12

Завтрак

1	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0,12	0,00	78,00	0,90	229,50	318,00	33,00	1,13	279
2	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07	464
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		29,81	13,23	63,42	494,40	0,21	0,30	87,50	1,56	295,80	395,30	47,70	1,86	

Обед															
1	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	0,02	3,72	0,00	1,68	13,80	25,20	10,80	0,47	47
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,16	7,66	6,00	121,60	0,07	4,46	6,40	2,04	17,20	85,60	21,40	1,41	123
3	Рагу из птицы	200	21,00	19,00	15,90	319,00	0,16	8,30	68,00	0,72	36,00	229,00	47,00	2,60	376
4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
6	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		35,08	31,46	85,38	763,80	0,37	27,48	74,40	5,50	109,10	403,80	104,60	10,15	

Полдник															
1	Печенье (сахарное)	100	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10	582
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20	470
	Итого:		13,30	14,80	82,40	516,00	0,16	1,40	50,10	4,70	269,80	270,60	48,10	2,30	