



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 3-7 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	
		Г	г	г	г	ккал									
День 1															
Завтрак															
1	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,46	9,06	31,70	242,20	0,18	0,72	40,80	0,76	143,80	230,00	70,60	1,70	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:		18,32	14,24	70,82	483,60	0,28	0,72	140,80	1,62	182,90	353,70	88,20	4,19	
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	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10	95
3	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,20	146,40	0,03	0,40	52,90	0,40	17,90	49,30	12,90	0,80	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:		28,88	29,53	102,56	790,05	0,43	18,08	95,90	5,87	221,50	467,25	224,20	10,42	

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	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,09	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,50	0,86	100
3	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71	0,07	0,00	18,57	1,43	52,86	175,71	25,71	0,60	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:		25,57	17,25	85,61	599,01	0,39	27,90	48,57	6,47	164,31	384,71	106,41	6,29	

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	200	7,40	6,52	35,40	229,60	0,08	1,28	38,27	0,72	127,40	126,20	21,40	0,56	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:		14,60	15,62	54,90	418,60	0,11	2,38	100,27	1,04	341,30	270,30	40,40	1,80	

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	250	6,30	3,76	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	112

3	Котлеты из говядины	100	17,60	12,30	15,00	243,00	0,16	0,00	4,00	1,40	53,00	173,00	26,00	2,80	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:		33,32	25,28	116,00	824,95	0,45	12,67	45,50	4,30	141,13	413,35	112,93	7,45	

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	250	1,63	4,48	3,85	62,25	0,04	4,25	0,00	2,33	34,25	39,50	18,25	0,67	106
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,70	284,30	0,10	0,90	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	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:		32,36	40,06	90,39	851,85	0,43	32,95	72,86	12,93	151,32	383,26	112,34	9,41	

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	200	5,92	6,52	36,88	229,80	0,04	1,28	38,60	0,24	121,80	154,00	35,40	0,12	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:		15,78	11,70	76,00	471,20	0,14	1,28	138,60	1,10	160,90	277,70	53,00	2,61	

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	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02	122
3	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	0,04	0,40	40,00	0,50	18,00	112,00	13,00	1,18	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:		39,91	35,85	95,18	861,30	0,35	26,45	105,50	4,33	208,30	459,60	103,85	7,29	

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	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10	95
3	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,20	146,40	0,03	0,40	52,90	0,40	17,90	49,30	12,90	0,80	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:		26,18	26,19	100,48	741,45	0,40	24,20	76,90	5,70	127,70	385,85	209,30	10,91	
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	200	8,40	6,60	37,80	245,40	0,16	1,24	38,20	0,94	136,60	216,20	43,00	2,28	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:		15,60	15,70	57,30	434,40	0,19	2,34	100,20	1,26	350,50	360,30	62,00	3,52	
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	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,09	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,50	0,86	100
3	Печень куриная, тушенная в соусе	110	20,00	10,00	5,00	190,00	0,30	4,50	11298,00	2,70	76,00	300,00	27,00	16,70	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:		32,54	25,84	82,57	692,70	0,66	33,54	11328,00	7,96	182,05	511,10	109,40	22,83	

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 пшениная 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	250	8,95	9,58	7,50	152,00	0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	107,00	26,75	1,76	123
3	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,86	9,29	6,57	165,71	0,04	0,00	0,00	0,43	11,43	112,86	14,29	1,87	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:		33,05	28,14	105,87	808,11	0,27	13,30	32,00	5,79	79,63	378,76	94,49	7,58	

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	200	8,48	7,68	37,16	251,60	0,18	1,24	38,20	0,20	130,20	202,40	54,40	1,45	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:		18,34	12,86	76,28	493,00	0,28	1,24	138,20	1,06	169,30	326,10	72,00	3,94	

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	250	6,30	3,76	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	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:		39,92	26,82	117,90	869,55	0,47	24,09	60,10	4,10	233,93	489,15	114,08	9,34	

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	250	1,63	4,48	3,85	62,25	0,04	4,25	0,00	2,33	34,25	39,50	18,25	0,67	106

3	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,70	284,30	0,10	0,90	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	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:		31,44	39,96	74,63	783,45	0,40	37,35	72,86	12,55	147,22	364,36	96,54	7,35	

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	200	7,24	6,64	33,12	221,20	0,12	1,26	38,60	239,60	154,40	238,20	35,60	0,90	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:		14,44	15,74	52,62	410,20	0,15	2,36	100,60	239,92	368,30	382,30	54,60	2,14	

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	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02	122
3	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	0,04	0,40	40,00	0,50	18,00	112,00	13,00	1,18	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:		36,91	33,09	97,92	836,30	0,33	19,69	86,50	4,24	115,90	384,30	92,25	7,97	
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--

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	250	8,95	9,58	7,50	152,00	0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	107,00	26,75	1,76	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:		36,87	33,38	86,88	794,20	0,39	28,60	76,00	6,01	113,40	425,20	109,95	10,50	

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	