Утверждаю:

 Заведующий МБДОУ «Детского сада «Малыш»

 с.Хазар

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.Р.Мирзоева

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШ»**

**( Дербентский район, с. Хазар, ул. Школьная, д. 10)**

**с. Хазар**

**2021г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню раз­работано для МБДОУ детского сада «Малыш», расположенного по адресу:

Дербентский раойн, с. Хазар, ул. Школьная, д. 10,

на основании:

* постановления от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Приказа Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений";
* «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
* МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»
* **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год**
* **Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год**

для детей в возрасте с 1,5 до 7 лет с целью обеспечения физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии с учетом их возраста.

**Нормы физиологических потребностей**

**в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

(утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Показатели (в сутки)  | От 1,5 лет до 3 лет | 3-7 лет |
| 1 | **Энергия (ккал)** | 1400 | 1800 |
| 2 | **Белок, г** | 42 | 54 |
| **В т.ч. животный** | 65 | 60 |
| 3 | **Жиры, г** | 47 | 60 |
| 4 | **Углеводы, г** | 203 | 261 |

 При организации питания детей и составления примерного десятидневного меню учтены рекомендуемые суточные наборы продуктов питания СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режи­ма работы дошкольных образовательных организаций» (Приложение 10), с учетом возраста детей и временем их пребывания в дошкольной организации.

##### Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)

|  |  |
| --- | --- |
|  Наименование пищевого продукта  или группы пищевых продуктов  |  Количество продуктов  в зависимости от возраста детей  |
|  в г, мл, брутто  |  в г, мл, нетто  |
|  1 - 3  года  |  3 - 7  лет  | 1 - 3  года  | 3 - 7  лет  |
| Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%  |  390  |  450  |  390  |  450  |
| Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%  |  30  |  40  |  30  |  40  |
| Сметана с м.д.ж. не более 15%  |  9  |  11  |  9  |  11  |
| Сыр твердый  |  4,3  |  6,4  |  4  |  6  |
| Мясо (бескостное/на кости)  |  55/68  |  60,5/75  |  50  |  55  |
| Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)  | 23/23/22  | 27/27/26  |  20  |  24  |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое  |  34  |  39  |  32  |  37  |
| Колбасные изделия  |  -  |  7  |  -  |  6,9  |
| Яйцо куриное столовое  |  0,5 шт.  |  0,6 шт.  |  20  |  24  |
| Картофель: с 01.09 по 31.10  |  160  |  187  |  120  |  140  |
|  с 31.10 по 31.12  |  172  |  200  |  120  |  140  |
|  с 31.12 по 28.02  |  185  |  215  |  120  |  140  |
|  с 29.02 по 01.09  |  200  |  234  |  120  |  140  |
| Овощи, зелень  |  256  |  325  |  205  |  260  |
| Фрукты (плоды) свежие  |  108  |  114  |  95  |  100  |
| Фрукты (плоды) сухие  |  9  |  11  |  9  |  11  |
| Соки фруктовые (овощные)  |  100  |  100  |  100  |  100  |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток)  |  -  |  50  |  -  |  50  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  |  40  |  50  |  40  |  50  |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой  |  60  |  80  |  60  |  80  |
| Крупы (злаки), бобовые  |  30  |  43  |  30  |  43  |
| Макаронные изделия  |  8  |  12  |  8  |  12  |
| Мука пшеничная хлебопекарная  |  25  |  29  |  25  |  29  |
| Масло коровье сладкосливочное  |  18  |  21  |  18  |  21  |
| Масло растительное  |  9  |  11  |  9  |  11  |
| Кондитерские изделия  |  7  |  20  |  7  |  20  |
| Чай, включая фиточай  |  0,5  |  0,6  |  0,5  |  0,6  |
| Какао-порошок  |  0,5  |  0,6  |  0,5  |  0,6  |
| Кофейный напиток  |  1,0  |  1,2  |  1,0  |  1,2  |
| Сахар  |  37  |  47  |  37  |  47  |
| Дрожжи хлебопекарные  |  0,4  |  0,5  |  0,4  |  0,5  |
| Мука картофельная (крахмал)  |  2  |  3  |  2  |  3  |
| Соль пищевая поваренная  |  4  |  6  |  4  |  6  |
|  |  |  |  |  |
| Хим. состав (без учета т/о)  |  |  |  |  |
| Белок, г  |  |  |  59  |  73  |
| Жир, г  |  |  |  56  |  69  |
| Углеводы, г  |  |  |  215  |  275  |
| Энергетическая ценность, ккал  |  |  |  1560  |  1963  |

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

При составлении меню учитывается рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях**

 (Приложение N 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

***Мясо и мясопродукты:***

- говядина I категории,

- телятина,

- нежирные сорта свинины и баранины;

- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),

- мясо кролика,

- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;

- субпродукты говяжьи (печень, язык).

***Рыба и рыбопродукты*** – скумбрия,треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

***Яйца куриные*** - в виде омлетов или в вареном виде.

***Молоко и молочные продукты:***

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;

- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °T - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;

- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);

- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;

- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

- сливки (10% жирности);

- мороженое (молочное, сливочное)

***Пищевые жиры:***

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);

- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

- маргарин ограниченно для выпечки.

***Кондитерские изделия:***

- зефир, пастила, мармелад;

- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;

- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);

- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);

- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

***Овощи:***

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

***Фрукты:***

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

***Бобовые:*** горох, фасоль, соя, чечевица.

***Орехи:*** миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

***Соки и напитки:***

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

***Консервы:***

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

***Хлеб*** (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

***Соль поваренная йодированная*** - в эндемичных по содержанию йода районах.

При составлении примерного меню учитывается распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи. Кратность приема пищи определяется временем пребывания и режимом работы групп. Детский сад работает в режиме 10 часов, таким образом:

**Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в % и режим питания по отдельным приемам пищи**

(СанПиН 2.4.1.3049-13, таблица 4, таблица 5)

|  |
| --- |
|  Для детей с дневным пребыванием 8-10 часов |
| Время приема пищи | Режим питания | Распределение калорийности |
| 8.30-9.00 | завтрак | 20-25% |
| 12.00-13.00 | обед | 30-35% |
| 15.30-16.00 | полдник | 10-15% |

 Примерное меню содержит информацию в соответствии с требованиями Приложения № 12 СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режи­ма работы дошкольных образовательных организаций».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

 При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

**Таблица замены продуктов по белкам и углеводам**

(Приложение №14 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Наименование  продуктов  | Количество (нетто, г)  |  Химический состав  |  Добавить к  суточному  рациону или  исключить  |
| белки, г |  жиры, г  | углеводы, г  |
|  Замена хлеба (по белкам и углеводам)  |
| Хлеб пшеничный  |  100  |  7,6  |  0,9  |  49,7  |  |
| Хлеб ржаной простой  |  150  |  8,3  |  1,5  |  48,1  |  |
| Мука пшеничная 1 сорт  |  70  |  7,4  |  0,8  |  48,2  |  |
| Макароны, вермишель  |  70  |  7,5  |  0,9  |  48,7  |  |
| Крупа манная  |  70  |  7,9  |  0,5  |  50,1  |  |
|  Замена картофеля (по углеводам)  |
| Картофель  |  100  |  2,0  |  0,4  |  17,3  |  |
| Свекла  |  190  |  2,9  |  -  |  17,3  |  |
| Морковь  |  240  |  3,1  |  0,2  |  17,0  |  |
| Капуста белокочанная  |  370  |  6,7  |  0,4  |  17,4  |  |
| Макароны, вермишель  |  25  |  2,7  |  0,3  |  17,4  |  |
| Крупа манная  |  25  |  2,8  |  0,2  |  17,9  |  |
| Хлеб пшеничный  |  35  |  2,7  |  0,3  |  17,4  |  |
| Хлеб ржаной простой  |  55  |  3,1  |  0,6  |  17,6  |  |
|  Замена свежих яблок (по углеводам)  |
| Яблоки свежие  |  100  |  0,4  |  -  |  9,8  |  |
| Яблоки сушеные  |  15  |  0,5  |  -  |  9,7  |  |
| Курага (без косточек)  |  15  |  0,8  |  -  |  8,3  |  |
| Чернослив  |  15  |  0,3  |  -  |  8,7  |  |
|  Замена молока (по белку)  |
| Молоко  |  100  |  2,8  |  3,2  |  4,7  |  |
| Творог полужирный  |  20  |  3,3  |  1,8  |  0,3  |  |
| Творог жирный  |  20  |  2,8  |  3,6  |  0,6  |  |
| Сыр  |  10  |  2,7  |  2,7  |  -  |  |
| Говядина (1 кат.) |  15  |  2,8  |  2,1  |  -  |  |
| Говядина (2 кат.) |  15  |  3,0  |  1,2  |  -  |  |
| Рыба (филе трески)  |  20  |  3,2  |  0,1  |  -  |  |
|  Замена мяса (по белку)  |
| Говядина (1 кат.) |  100  |  18,6  |  14,0  |  |  |
| Говядина (2 кат.) |  90  |  18,0  |  7,5  |  | Масло + 6 г  |
| Творог полужирный  |  110  |  18,3  |  9,9  |  | Масло + 4 г  |
| Творог жирный  |  130  |  18,2  |  23,4  |  3,7  | Масло - 9 г  |
| Рыба (филе трески)  |  120  |  19,2  |  0,7  |  -  | Масло + 13 г  |
| Яйцо  |  145  |  18,4  |  16,7  |  1,0  |  |
|  Замена рыбы (по белку)  |
| Рыба (филе трески)  |  100  |  16,0  |  0,6  |  1,3  |  |
| Говядина 1 кат.  |  85  |  15,8  |  11,9  |  -  | Масло - 11 г  |
| Говядина 2 кат.  |  80  |  16,0  |  6,6  |  -  | Масло - 6 г  |
| Творог полужирный  |  100  |  16,7  |  9,0  |  1,3  | Масло - 8 г  |
| Творог жирный  |  115  |  16,1  |  20,7  |  3,3  | Масло - 20 г  |
| Яйцо  |  125  |  15,9  |  14,4  |  0,9  | Масло - 13 г  |
|  Замена творога  |
| Творог полужирный  |  100  |  16,7  |  9,0  |  1,3  |  |
| Говядина 1 кат.  |  90  |  16,7  |  12,6  |  -  | Масло - 3 г  |
| Говядина 2 кат.  |  85  |  17,0  |  7,5  |  -  |  |
| Рыба (филе трески)  |  100  |  16,0  |  0,6  |  -  | Масло + 9 г  |
| Яйцо  |  130  |  16,5  |  15,0  |  0,9  | Масло - 5 г  |
|  Замена яйца (по белку)  |
| Яйцо 1 шт.  |  40  |  5,1  |  4,6  |  0,3  |  |
| Творог полужирный  |  30  |  5,0  |  2,7  |  0,4  |  |
| Творог жирный  |  35  |  4,9  |  6,3  |  1,0  |  |
| Сыр  |  20  |  5,4  |  5,5  |  -  |  |
| Говядина 1 кат.  |  30  |  5,6  |  4,2  |  -  |  |
| Говядина 2 кат.  |  25  |  5,0  |  2,1  |  -  |  |
| Рыба (филе трески)  |  35  |  5,6  |  0,7  |  -  |  |

 На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

На каждое блюдо разработана технологическая карта в соответствии с требованиями санитарных норм и правил. (Приложение № 7, СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режи­ма работы дошкольных образовательных организаций»).

Объем порций варьируется в зависимости от возраста детей.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям СанпиНа 2.4.1.3049-13:

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

(Приложение N 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Возраст детей  |  Завтрак  |  Обед  |  Полдник  |  Ужин  |
|  от 1 года до 3-х лет  |  350 - 450  |  450 - 550  |  200 - 250  |  400 - 500  |
|  от 3-х до 7-ми лет  |  400 - 550  |  600 - 800  |  250 - 350  |  450 - 600  |

Организация питания в ДОУ осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару.

При приготовлении блюд не применяется жарка.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

Технология приготовления витаминизированных напитков соответствует технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная C-витаминизация. Искусственная C-витаминизация в ДОУ осуществляется из расчета для детей от 1 - 3 лет - 35 мг, для детей 3 - 6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °C (для компота) и 35 °C (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии - иным ответственным лицом).

Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд, который хранится один год.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда). Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) - в количестве не менее 100 г.; порционные вторые блюда, биточки, котлеты, колбаса, бутерброды и т.д. оставляют поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Пробы отбираются стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную посуду (банки, контейнеры) с плотно закрывающимися крышками, все блюда помещаются в отдельную посуду и сохраняются в течение не менее 48 часов при температуре +2 - +6 °C. Посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляется ответственным лицом.

Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводятся 1 раз в десять дней.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводится ежемесячно.

 Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в ДОУ и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному десятидневному цикличному меню для организации питания детей в МБДОУ «Детском саду «Малыш»с.Хазар указаны в приложении 1.

 **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА «МАЛЫШ»с.Хазар

В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Ясли/Сад | Ясли/Сад | Ясли/Сад | Ясли/Сад | Ясли/Сад | Ясли/Сад |  |
|  **ДЕНЬ 1** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150\4/200/5 | 7,59/8,2 | 7,5/9,9 | 23,5/31,2 | 190/246,8 | 1,3\1,5 |  |
|  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150\180 | 0,75/0,9 | 0 | 15,15\18,18 | 64\76 | 3\3,6 |  |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30:7/50:8 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 105/170 | 0 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ | 40\60 | 0,74\0,8 | 2,08\5,54 | 3,9\4,09 | 38,5\61 | 4,04\5,7 |  |
|  | СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСН\БУЛЬОНЕ | 200/250 | 8,1\9,4 | 4,4/6,2 | 19,5\23,4 | 180/200 | 11\14 |  |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150\200 | 14,29\19,7 | 11,71/15 | 9,73/13,65 | 201/269 | 13,2\21,5 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ | 150\180 | 0,33\0,44 | 0,15/0,2 | 20,82\27,76 | 84,75\113 | 3,4\3,6 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/70 | 3,0/5,2 | 0,6/0,9 | 25,5/40,1 | 118/189,0 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПРЯНИК\ВАФЛИ | 50 | 2,4 | 1,4 | 27,8 | 168,0 | 0 |  |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 150\180 | 4,2\4,2 | 4,81\4,8 | 17,7\17,8 | 131\131,75 | 2,3\3,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 1 день:** |  |  | **43,51\54,7** | **38,33\53,77** | **189,6\238,0** | **1324,25\1669,0** | **48,3\57,12** |  |
|  **ДЕНЬ 2** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150\4/200\5 | 4,27/5,67 | 4,86\5,28 | 24,48/32,55 | 159\200 | 0,5\0,67 |  |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150\180 | 2,34\2,85 | 2,0\2,41 | 10,63\14,36 | 127\169,3 | 1,4\1,5 |  |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30:5/50:8 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 105/170 | 0 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | БАНАН | 100 | 1,1 | 0,3 | 23 | 89 | 8,7 |  |
|  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ МОРКОВНЫЙ | 40\50 | 0,7\0,8 | 4,0\5,0 | 1,3\1,79 | 53,6\55,3 | 18,8 |  |
|  | СУП ЛАПША-ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ  | 150\250 | 4,68/7,56 | 4,06/6,51 | 15,7/25,1 | 117,85/188,96 | 0,32/0,54 |  |
|  | КУРЫ ОТВАРНЫЕ  | 50\60 | 9,49\12,66 | 6,1\8,16 | 0 | 93\124 | 0 |  |
|  | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130/150 | 2,32\3,5 | 3,2\4,8 | 13,62\20,43 | 122\183 | 12,1\18,15 |  |
|  | КИСЕЛЬ | 150\180 | 0,3\0,4 | 0,015\0,018 | 21\25,24 | 92,5\127,0 | 0,2\0,25 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/80 | 4,4/7,0 | 0,6/0,96 | 26,0/41,6 | 110/179,2 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ | 70/15\120/20 | 4,2\7,5 | 9,0\12,6 | 23\39,7 | 175\370 | 0,6\1,02 |  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150\180 | 2,65\2,67 | 2,33\2,34 | 11,31\14,31 | 77\89 | 1,19\1,20 |  |
| **Итого за 2 день:** |  |  | **38,16\54,77** | **41,74\57,8** | **180,27\256,15** | **1321,0\1944,8** | **43,81\50,58** |  |
|  **ДЕНЬ 3** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150\4/200\5 | 4,05\5,39 | 5,69\6,38 | 20,36\27,13 | 154\207 |  0,6\0,7 |  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150\180 | 2,65\2,67 | 2,32\2,34 | 11,31\14,31 | 77\89 | 1,2\1,21 |  |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30:7/50:10 | 4,73/6,68 | 6,88/8,45 | 14,56/19,39 | 139/180 | 0,07/0,11 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | ЙОГУРТ | 100 | 2,0 | 3,2 | 18,2 | 109 | 0 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ | 40\50 | 0,22\0,22 | 1,5\1,52 | 1,03\1,13 | 17\17,5 | 5\7 |  |
|  | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 150/250 | 1,04/1,73 | 2,94/4,9 | 7,32/12,2 | 60/100 | 4,82/8,04 |  |
|  | ПЛОВ С ЦЫПЛЕНКОМ | 130/190 | 15,6\19,8 | 10,8/25,36 | 30,1\74,4 | 262/332,2 | 0,6\0,45 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ | 150\180 | 0,33\0,44 | 0,15/0,2 | 20,82\27,76 | 84,75\113 | 0,3\0,4 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/80 | 4,4/7,0 | 0,6/0,96 | 26,0/41,6 | 110/179,2 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 80\12/100\15 | 4,2\6,2 | 3,8/5,6 | 36,4\40,9 | 195\293 | 0,6\1,02 |  |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 150\180 | 4,2\4,2 | 4,81\4,8 | 17,7\17,8 | 131\131,75 | 2,3\3,0 |  |
| **Итого за 3 день:** |  |  | **43,47\56,0** | **43,17\64,56** | **210,1\301,8** | **1338,8\1751,7** | **14,88\20,9** |  |
|  **ДЕНЬ 4** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 150\250 | 4,3\7,18 | 3,5\6,5 | 14,12\23,54 | 153\226 | 0,66\1,13 |  |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150\180 | 2,34\2,85 | 2,0\2,41 | 10,63\14,36 | 127\169,3 | 1,4\1,5 |  |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/5/50/8 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 105/170 | 0 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ КАПУСТНЫЙ | 50\60 | 0,83\1,1 | 0,8\1,6 | 2,83\3,43 | 23,3\28 | 7,8\8,12 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 150/28\250\35 | 5,2/6,5 | 4,24/5,3 | 11,6/14,52 | 133,8/191,0 | 8,42/10,58 |  |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С КУРИННЫМ ГУЛЯШОМ | 130\50/150\60 | 12,02\13,3 | 3,4\5,8 | 13,62\18,96 | 220,3\261 | 23\30 |  |
|  | КИСЕЛЬ | 150\180 | 0,3\0,4 | 0,015\0,018 | 21\25,24 | 92,5\127,0 | 0,2\0,35 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/70 | 3,0/5,2 | 0,6/0,9 | 25,5/40,1 | 118/189,0 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОМЛЕТ | 130\155 | 15,1/18,1 | 25,8/30,8 | 2,0/2,4 | 224/268 | 0,28/0,34 |  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 150\180 | 2,65\2,67 | 2,33\2,34 | 11,3\14,3 | 77\89 | 1,19\1,2 |  |
| **Итого за 4 день:** |  |  | **47,85\60,76** | **48,37\65,5** | **132,6\184,9** | **1317,0\1762,3** | **32,25\38,37** |  |
|  |
|  **ДЕНЬ 5** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/4/200/5 | 2,32/3,09 | 3,96/4,07 | 24,08/32,09 | 160/197 | 0 |  |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 150\180 | 4,2\4,26 | 4,1\4,81 | 17,7\17,8 | 89\107 | 1,2\1,43 |  |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30\7/50\8 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 105/170 | 0 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 66,7 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 40/60 | 1,19/1,78 | 2,07/3,11 | 1,27/1,91 | 33/50 | 4,4/6,6 |  |
|  | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150\250 | 1,61\2,68 | 1,7\2,83 | 10,2\17,14 | 62,8\104,7 | 4,45\8,25 |  |
|  | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 130/140 | 22,8\23,1 | 3,1\3,32 | 20,4\21,71 | 220\248 | 1,8\2,24 |  |
|  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150\180 | 0,75\0,9 | 0 | 15,15\18,18 | 64\76 | 3\3,6 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/80 | 4,4/7,0 | 0,6/0,96 | 26,0/41,6 | 110/179,2 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КЕФИР | 150\180 | 4,5\5,4 | 4,8/5,76 | 6,15\7,38 | 84\100\ | 2,1/2,52 |  |
|  | ПИРОЖОК  | 140\160 | 9,04\10,3 | 10,08\11,52 | 56,94\65,08 | 372\532 | 22,6\24,69 |  |
| **Итого за 5 день:** |  |  | **56,05\62,41** | **35,9\46,01** | **196,22\248,54** | **1390,80\1731,65** | **109,52\117,6** |  |
|  **ДЕНЬ 6** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 100\150 | 4,67\6,21 | 4,86\5,28 | 25,83\32,79 | 166\203 | 0 |  |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150\180 | 2,34\2,85 | 2,0\2,41 | 10,63\14,36 | 127\169,3 | 1,4\1,5 |  |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30\7/50\8 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 105/170 | 0 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 40\50 | 0,22\0,24 | 1,5\1,52 | 0,3\0,53 | 17\17,5 | 5 |  |
|  | СУП ПЕРЛОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150\250 | 7,2/12,0 | 0,05/0,7 | 6,5/10,7 | 56,9/95 | 0 |  |
|  | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 65\75 | 8,93\11,92 | 6,74/8,8 | 8,97/11,64 | 132\173 | 0 |  |
|  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 100/150 | 2,04\3,06 | 3,2\4,8 | 13,62\20,43 | 92\138 | 12,1\18,15 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150\180 | 0,33\0,44 | 0,015/0,02 | 20,82\27,76 | 84,75/113 | 0,30\0,4 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/70 | 3,0/5,2 | 0,6/0,9 | 25,5/40,1 | 118/189,0 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | .ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ | 30\20\50\20 | 2,46\4,1 | 7,6\12,6 | 33,36\55,6 | 249\349 | 0,15\0,25 |  |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 150\180 | 3,15\3,67 | 2,72\3,19 | 12,96\15,82 | 89\107 | 1,2\1,43 |  |
|  | ВАФЛИ | 25\30 | 0,73\087 | 0,83\0,9 | 19,37\23,3 | 85,2\106,25 | 0 |  |
| **Итого за 6 день:** |  |  | **37,18\54,02** | **35,8\49,74** | **188,64\274,1** | **1369,2\1874,0** | **29,05\36,73** |  |
|  **ДЕНЬ 7** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150\4/200\5 | 5/7,4 | 6\7,6 | 29,4/39,2 | 193\245 | 1,09\1,45 |  |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 150\180 | 3,15\3,67 | 2,72\3,19 | 12,96\15,82 | 89\107 | 1,2\1,43 |  |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30\7/50\8 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 105/170 | 0 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | ЙОГУРТ | 100 | 2,0 | 3,2 | 18,2 | 109 | 1,1 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40/60 | 0,74/0,83 | 2,08/4,54 | 3,73/4,09 | 38,55/61 | 4,0/4,9 |  |
|  | СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150/250 | 3,3/4,2 | 2,7/3,2 | 11,4/13 | 85/99 | 0,3/0,45 |  |
|  | КУРЫ ОТВАРНЫЕ  | 50\60 | 9,49\12,66 | 6,1\8,16 | 0 | 93\124 | 0 |  |
|  | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,0\6,5 | 3,4\6,2 | 30,6\49,9 | 192,0\313,6 | 0 |  |
|  | СОК | 150\180 | 0,75\0,9 | 0 | 15,15\18,18 | 64\76 | 3\3,6 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/70 | 3,0/5,2 | 0,6/0,9 | 25,5/40,1 | 118/189,0 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА  | 65\130 | 7,1\7,54 | 4,8\9,6 | 6,9\17,5 | 100\200 | 0,1/0,2 |  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150\180 | 2,65\2,67 | 2,33\2,34 | 11,31\14,31 | 77\89 | 1,19\1,20 |  |
| **Итого за 7 день:** |  |  | **42,9\56,57** | **39,21\58,36** | **175,38\248,5** | **1263,6\1782,6** | **11,98\14,33** |  |
|  **ДЕНЬ 8** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/4/200/5 | 2,32/3,09 | 3,96/4,07 | 24,08/32,09 | 161/197 | 0 |  |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150\180 | 2,34\2,85 | 2,0\2,41 | 10,63\14,36 | 70\91 | 0,98\1,17 |  |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/50 | 4,73/6,68 | 6,88/8,45 | 14,56/19,39 | 139/180 | 0,07/0,11 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | БАНАН | 100 | 1,1 | 0,3 | 23 | 89 | 8,7 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 50\60 | 0,6\0,66 | 5,8\6,06 | 6,0,\6,36 | 80,5\82,8 | 9,0\9,2 |  |
|  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150\250 | 1,22\2,04 | 2,5\4,2 | 3,0\5,0 | 65,82\109,7 | 8,46\14,1 |  |
|  | РЫБНЫЕ БИТОЧКИ  | 60\70 | 13,2\13,9 | 3,4\3,4 | 3,2\3,2 | 100\100 | 2,1/2,1 |  |
|  | ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ | 100/150 | 1,9\2,85 | 5,0\7,35 | 12,1\19,05 | 102\153 | 13,6\20,85 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ | 150\180 | 0,33\0,44 | 0,15/0,2 | 20,82\27,76 | 84,75\113 | 0,3\0,4 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/80 | 4,4/7,0 | 0,6/0,96 | 26,0/41,6 | 110/179,2 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 6,15 | 3,45 | 19,8 | 141 | 0 |  |
|  | СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ | 70/15\120\15 | 4,2\7,5 | 9,0/12,6 | 23\39,7 | 175\370 | 0,6/1,02 |  |
|  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150\180 | 0,05\0,06 | 0,01/0,02 | 8,46\9,46 | 35,1\37,89 | 0,02/0,03 |  |
| **Итого за 8 день:** |  |  | **42,54\47,51** | **43,05\53,42** | **197,45\244,4** | **1376,5\1871,6** | **43,83\57,68** |  |
|  **ДЕНЬ 9** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150\4/200\5 | 4,05\5,39 | 5,69\6,38 | 20,36\27,13 | 154\207 | 0 |  |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 150\180 | 3,15\3,67 | 2,72\3,19 | 12,96\15,82 | 89\107 | 1,2\1,43 |  |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30\7/50\8 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 105/170 | 0 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | ЙОГУРТ | 100 | 2,0 | 3,2 | 18,2 | 109 | 1,1 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | САЛАТ МОРКОВНЫЙ | 50\60 | 0,4\0,57 | 4,7\5,04 | 4,6\5,19 | 68,4\47,3 | 2,0\2,5 |  |
|  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150/250 | 5,0\6,3 | 5\7,6 | 10\17,4 | 108\154 | 7,2\12,0 |  |
|  | ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 150\200 | 14,1\14,2 | 32,7/38,13 | 15,09\20,26 | 164\219 | 15,03/20,03 |  |
|  | КИСЕЛЬ | 150\180 | 0,3\0,4 | 0,015\0,018 | 21\25,24 | 85,6\102,72 | 0,3\0,36 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50/70 | 3,0/5,2 | 0,6/0,9 | 25,5/40,1 | 118/189,0 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | БУЛОЧКА  | 60\80 | 3,85\3,96 | 2,45\2,48 | 31,2\33,3 | 209\380 | 0,13\0,16 |  |
|  | КАКАО | 150\180 | 3,15\3,67 | 2,72\3,19 | 12,96\15,82 | 89\107 | 1,2\1,43 |  |
| **Итого за 9 день:** |  |  | **40,71\48,96** | **65,8\79,62** | **156,6\236,7** | **1365,0\1792,2** | **28,16\38,98** |  |
|  **ДЕНЬ 10** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150\4/200/5 | 6,24/3,96 | 3,96/4,07 | 27,83/35,46 | 161/198 | 1,5 |  |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150\180 | 2,34\2,85 | 2,0\2,41 | 10,63\14,36 | 70\91 | 0,98\1,17 |  |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30\7/40\8 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 105/170 | 0 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 66,7 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,35 | 0 | 1,4 | 7 | 25 |  |
|  | СУП ГОРОХОВЫЙ | 150\250 | 3,29/5,49 | 3,07\5,27 | 9,79/16,32 | 81\135 | 3,48\5,81 |  |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (РАССЫПЧАТЯ) | 100\150 | 5,73\8,59 | 4,06\6,09 | 25,76\38,64 | 162\243 | 0 |  |
|  | ТЕФТЕЛИ | 70\80 | 5,6\6,2 | 4,0\4,1 | 7\8,4 | 101\109 | 0 |  |
|  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150\180 | 0,33\0,44 | 0,015/0,02 | 20,82\27,76 | 84,75/113 | 0,30\0,4 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30/50 | 1,53/3,0 | 0,16/0,6 | 12,5/20,1 | 59/110 | 0 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ | 30\15/35\2  0 | 13,78/13,83 | 12,64/13,2 | 60,11/72,0 |  375\394,35 | 0,3\0,5 |  |
|  | КАКАО | 150\180 | 3,15\3,67 | 2,72\3,19 | 12,96\15,82 | 89\107 | 1,2\1,43 |  |
| **Итого за 10 день:** |  |  | **44,95\52,34** | **38,11\48,58** | **206,9\276,6** | **1337\1720,35** | **99,46\102,5** |  |
| **Итого за весь период** |  |  | **437,32\548,0** | **429,5\577,2** | **1897,21\2509,7** | **13403,16\17900,2** | **461,25\534,5** |  |
| **Среднее значение за период** |  |  | **43,73\54,8** | **42,95\57,72** | **1809,7\250,9** | **1340,3\1790,02** | **46,12\53,45** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  |  |  |  |  |  |  |