

[Введите текст]

Утверждаю  
Директор школы

\_\_\_\_\_ М.А. Альховская

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Примерное  
десятидневное цикличное меню  
для организации питания  
в детском саду «Ромашка»**

[Введите текст]

№ рец.	День 1	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные в- ва, мг		Витамины			
	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С	
1	<b>Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	1,84	0,27	23,3	103,2	2,82	0,28	0,02	0	0	
	<b>Каша рисовая вязкая с сахаром</b>			3,05	0,44	36,92	164	4,7	0,46	0,02	0,01	0	
	<i>Крупа рисовая</i>			20	30								
	<i>Молоко</i>			110	160								
	<i>Сахар</i>			3	5								
	<i>Масло сливочное</i>	<b>3</b>	<b>5</b>										
2	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	
	<i>Какао порошок</i>			3,67	3,19	15,18	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	
	<i>Сахар</i>			10	10								
	<i>Молоко</i>			92	110								
	<i>вода</i>			65	80								
3	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	0,04	3,6	0,06	66,0	1,2	0,01	0	0	0	
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0	
				3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>340,8</b>						
							<b>454,8</b>						
	<b>2-й завтрак</b>												
4	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>46,0</b>						
	<b>Обед</b>												
5	<b>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	0,74	3,2	2,21	40,9	20,9	0,26	0,01	0,02	11,6	
	<i>Капуста белокочанная</i>			0,99	4,3	2,96	54,7	28,0	0,35	0,02	0,02	15,5	
	<i>Морковь</i>			9	13								
	<i>Масло подсолнечное рафинированное</i>			3	4								
	<i>(Летнее-осенний сезон)</i>												
95	<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	1,3	2,3	2,81	37,6	9,6	0,31	0,05	0,02	5,0	
	<i>Зеленый горошек консервированный</i>			1,7	3,1	3,75	50,1	12,8	0,41	0,06	0,03	6,7	
	<i>Масло растительное</i>			65,8	87,7								
	<i>Соль йодированная (зимне-весенний сезон)</i>			2,3	3								
6	<b>Борщ с фасолью со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	2,4	1,1	5,6	58,1	51,1	0,99	0,06	0,05	7,11	
	<i>Фасоль</i>			4,0	1,8	9,3	96,8	85,3	1,6	0,1	0,07	11,8	
	<i>Свекла</i>			21	35								
	<i>Капуста белокочанная</i>			27	45								
	<i>Морковь</i>			9	15								
	<i>Картофель</i>			20	30								
	<i>Лук репчатый</i>			8	10								
	<i>Сметана</i>			6	10								
	<i>Мясо-костный бульон</i>			180	300								
	<i>Мясо на кости</i>			68	75								

[Введите текст]

7	<b>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</b> <i>Курица</i> <i>Морковь</i> <i>Лук репчатый</i>  <b>Соус:</b> <i>Мука пшеничная</i> <i>Молоко</i> <i>Сметана</i> <i>Соль</i> <i>Бульон мясной</i>	70 62 10 6  2 10,5 2,1 0,84 24,5	70 55 10 6  2 10,5 2,1 0,85 24,5	9,2 7,0 1,9			103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25
90	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель</i> <i>Капуста</i> <i>Морковь</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Соль йодированная</i>	120 65 38,4 36 18 3,6 0,4	150 81,1 48 45 22,5 4,5 0,45	3,0 4,1 11,6	4,1 5,1 14,4		101,0 126,3	77,1 96,4	0,85 1,1	0,07 0,09	0,09 0,12	6,7 8,4
9	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Смесь сухофруктов</i> <i>Сахар-песок</i> <i>Вода питьевая</i>	150 15 15 147	180 18 18 176,4	0,78 0,94	- -	20,22 24,3	80,6 96,7	30,8 37,0	0,51 0,6	0,015 0,02	0,03 0,04	0,6 0,72
15а	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	<b>Всего, ккал за обед</b>						<b>489,0</b>					
	<b>полдник</b>											
14	<b>Кисель из концентрата</b> <i>Вода</i> <i>Сахар</i> <i>концентрат</i>	150 140 10 10	180 170 15 15	0,67 0,8	- -	21,4 25,7	89,7 107,6	24,4 29,3	0,5 0,6	0,01 0,01	0,03 0,04	0,4 0,48
12	<b>Фрукты</b>	100	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
53	<b>Вафли</b>	20	40	0,6 1,5	4,6 12,2	9,4 25,0	<b>81,4</b> <b>217,0</b>	1,1 3,0	0,08 0,2	0 0,02	0 0,01	0 0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>						<b>215,1</b> <b>368,4</b>					
	<b>Всего, за день</b> 1- (сезон летне-осенний) 2- (осенне-зимний)			57,5 58,1	40,4 39,5	186,5 187,1	<b>1174,1</b> <b>1251,14</b>	674,9 667,8	12,6 11,9	1,0 0,76	0,88 0,86	49,8 43,2



[Введите текст]

<b>20</b>	<b>Котлета мясная</b> <i>Курица</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Вода</i> <i>Соль</i>	<b>70</b> 62 10 13,3 0,7	<b>70</b> 62 10 13,3 0,7	10,3	4,1	3,8	87,5	9,5	0,7	0,04	0,08	0
<b>21</b>	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель</i> <i>Молоко</i> <i>Масло сливочное</i> <i>соль</i>	<b>150</b> 160 20 5 1,2	<b>180</b> 200 25 5 1,5	3,2	4,7	8,0	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1
<b>9</b>	<b>Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)</b> <i>Смесь сухофруктов</i> <i>Сахар</i> <i>Вода питьевая</i>	<b>150</b> 15 15 147	<b>180</b> 18 18 176,4	0,78 0,94	- -	20,22 24,3	80,6 96,7	30,8 37,0	0,51 0,6	0,015 0,02	0,03 0,04	0,6 0,72
<b>15а</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	<b>Всего, ккал за обед</b>						<b>534,9</b> <b>610,5</b>					
	<b>полдник</b>											
<b>23</b>												
<b>24,2</b> <b>4а</b>	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия</i> <i>Масло сливочное</i>	<b>110</b> 35 3	<b>125</b> 40 5	3,66 3,84	2,81 2,95	17,58 18,45	110,3 116,0	3,2 3,4	0,73 0,77	0,04 0,04	0,02 0,02	0 0
<b>25</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i> <i>вода</i>	<b>150</b> 0,5 10 132	<b>180</b> 0,5 10 158,4	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
<b>15</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,76 3,9	0,35 0,5	16,9 24,0	82,6 117,86	8,0 11,5	0,7 0,99	0,06 0,08	0,02 0,03	0 0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>											
	<b>Всего, за день</b>			57,3 69,5	49,4 62,8	193,4 236,5		761,3 986,7	13,4 16,8	0,73 0,9	0,97 1,23	31,3 36,4

[Введите текст]

№ реп.	День 3	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины		
	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
26	<b>Завтрак</b> <b>Омлет</b> <i>Яйцо</i> <i>Молоко</i> <i>Масло сливочное</i> <i>соль</i>	<b>80</b>	<b>100</b>	4,56	9,44	2,26	112,0	40,3	0,96	0,04	0,18	0,78
		1шт-40 50 3 0,24	1шт-40 60 4 0,33	6,22	11,57	2,97	141,0	53,5	1,31	0,05	0,25	1,03
2	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао порошок</i> <i>Сахар</i> <i>Молоко</i> <i>вода</i>	150	180	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
		1 10 92 65	1 10 110 80	3,67	3,19	15,82	107,0	137,8	0,43	0,05	0,17	1,43
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
				3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
3	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	0,04	3,6	0,06	66,0	1,2	0,01	0	0	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>283,6</b> <b>365,9</b>					
	<b>2-й завтрак</b>											
4	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
							<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>											
27	<b>Салат из свеклы с яблоками</b> <i>Свекла</i> <i>Яблоки свежие</i> <i>Сахар</i> <i>Масло растительное</i>	<b>45</b>	<b>60</b>	0,5	2,32	5,1	43,5	13,1	0,68	0	0,01	4,2
		38,6 13,3 1,35 2,25	51,5 17,8 1,8 3	0,66	3,1	6,9	58,0	17,4	0,9	0,01	0,02	5,6
28	<b>Суп куриный с вермишелью</b> <i>Картофель</i> <i>Морковь</i> <i>Лук</i> <i>Мясо птицы</i> <i>Вермишель</i>	<b>200</b>	<b>250</b>	1,87	2,26	13,3	81,0	20,7	0,94	0,1	0,06	9,61
		80 16 10 23 8	100 20 12 27 10	2,34	2,82	16,6	101,3	25,9	1,2	0,13	0,08	12,0
29	<b>Котлеты мясные</b> <i>Мясо курицы</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Молоко</i> <i>Сухари</i> <i>Масло сливочное</i>	<b>70</b>	<b>70</b>	11,2	10,1	11,6	183,2	30,0	1,1	0,08	0,11	0,63
		62 10 18,7 7 2,3	62 10 21 8 3	12,92	11,85	13,46	212,0	34,1	1,3	0,09	0,13	0,73
30	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста белокочанная</i> <i>Морковь</i> <i>Лук</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Мука</i> <i>Томат- паста</i> <i>Масло подсолнечное</i> <i>Вода</i>	<b>150</b>	<b>180</b>	2,5	5,4	5,6	95,7	71,2	1,0	0,04	0,05	13,6
		160 20 10 4 2 2 2 30	200 22 10 5 3 3 3 37,5	3,2	6,7	7,0	119,7	88,9	1,26	0,05	0,06	17,0

[Введите текст]

<b>31</b>	<b>Кисель из концентрата</b> <i>Вода</i> <i>Сахар</i> <i>концентрат</i>	<b>150</b> 140 10 10	<b>180</b> 170 15 15	0,17 0,2	- -	26,5 31,8	106,6 127,9	9,0 10,8	0,51 0,61	0 0	0 0	0,1 0,12
<b>15а</b>	<b>Хлеб ржаной</b> (ржано-пшеничный)	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	<b>Всего, ккал на обед</b>						<b>577,6</b> <b>703,4</b>					
	<b>полдник</b>											
<b>36</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный байховый</i> <i>Вода</i> <i>Сахар- песок</i>	<b>150</b> 0,5 140 10	<b>180</b> 0,5 170 10	0,15 0,2	0 0	10,5 12,6	42,0 50,4	9,0 10,8	0,6 0,7	0 0	0 0	0 0
	<b>печенье</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	2,0	6,0	15,2	123,3					
	<b>Всего, ккал за полдник</b>											
	<b>Всего, за день</b>			38,04 45,2	44,15 51,4	197,3 239,5		584,1 651,1	12,43 15,22	0,52 0,62	0,83 1,15	45,51 52,41





[Введите текст]

	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	20,8	10,8	8,6	220,0	84,9	1,6	0,15	0,15	9,5
	<i>Филе рыбы</i>	143	156	22,7	11,9	9,5	240,0	92,6	1,8	0,16	0,16	10,4
	<i>Вода питьевая</i>	41,8	45,6									
	<i>Соль йодированная</i>	1,1	60									
	<i>Морковь</i>	55	24									
	<i>Лук репчатый</i>	22	4,8									
	<b>Рис отварной</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	2,4	2,4	24,5	139,8	0,91	0,35	0,02	0,01	0
	<i>Крупа рисовая</i>	35	40	3,6	3,6	36,8	209,7	1,4	0,5	0,03	0,02	0
	<i>Масло сливочное</i>	5	5									
<b>42</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3
	<i>Смесь сухофруктов</i>	15	18	0,14	0,14	21,5	87,8					
	<i>Сахар</i>	15	18					13,0	0,8	0	0	1,5
	<i>вода</i>	147	176,4									
<b>15а</b>	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>											
	<b>полдник</b>											
	<b>Сдоба обыкновенная</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	3,88	2,36	26,15	141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0
	<i>Мука</i>	40	49				141,0					
	<i>Сахар</i>	10	10									
	<i>Масло сливочное</i>	2	2									
	<i>Дрожжи</i>	1	1									
	<i>вода</i>	15,6	15,6									
<b>25</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
	<i>Чай черный байховый</i>	0,5	0,5	0,2	0	12,2	50,4					
	<i>Сахар</i>	10	10					14,4	0,72	0	0	2,0
	<i>Лимон</i>	8,5	10									
	<i>вода</i>	132	158,4									
	<b>Всего, ккал за полдник</b>											
	<b>Всего, за день</b>			63,7	47,2	185,5		788,6	14,5	0,7	1,85	44,3
	<i>1- (сезон летне-осенний)</i>			63,2	46,1	184,7		788,7	14,4	0,7	1,84	38,2
	<i>2- (зимнее-весенний)</i>			81,7	58,9	232,6		1007,6	17,8	0,88	2,33	52,6
				81,5	57,4	231,5		993,3	17,6	0,87	2,32	44,5



[Введите текст]

49	<b>Суп гороховый вегетарианский</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	5,7	0,48	16,1	101,9	47,8	2,1		0,06	4,3
	<i>Горох</i>	20	25	7,1	0,6	20,1	127,3	59,8	2,6		0,08	5,3
	<i>Картофель</i>	40	50									
	<i>Морковь</i>	16	20									
	<i>Лук</i>	10	12									
	<i>Масло сливочное</i>	3	5									
50	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>150</b>	<b>220</b>	13,3	8,5	18,8	205,0	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
	<i>Капуста свежая белокочанная</i>	112,5	166,4	19,4	12,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
	<i>Говядина</i>	76,3	111,4									
	<i>Крупа рисовая</i>	7,5	11									
	<i>Лук</i>	15	22									
	<i>Масло сливочное</i>	3,8	5,5									
	<i>Яйцо</i>	5	7									
51	<b>Соус сметанный</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	0,25	0,72	0,44	11,5	4,9	0,02	0	0	0,01
	<i>Сметана</i>	5	10	0,49	1,43	0,88	23,1	9,8	0,05	0	0	1,6
	<i>Мука пшеничная</i>	1,2	2,4									
	<i>вода</i>	12	24									
52	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,1	0	20,6	83,1	10,4,95	0,1	0	0	1,4
	<i>Вода</i>	140	170	0,13	0	24,7	99,7	12,6	0,12	0	0	1,6
	<i>Сахар</i>	10	15									
	<i>концентрат</i>	10	15									
15а	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	14,2	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>						<b>534,4</b> <b>521,0</b> <b>(722,7</b> <b>704,9)</b>					
	<b>полдник</b>											
36	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,15	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	<i>Чай черный байховый</i>	0,5	0,5	0,2	0	1,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
	<i>Вода</i>	140	170									
	<i>Сахар-песок</i>	10	10									
8	<b>Рагу овощное</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	1,5	7,4	8,9	108,8	22,5	0,64	0,06	0,05	6,3
	<i>Картофель</i>	65	81,1	1,5	7,4	8,9	181,3	37,3	1,1	0,1	0,08	10,5
	<i>Капуста белокочанная</i>	38,4	48									
	<i>Морковь</i>	36	45									
	<i>Лук</i>	18	22,5									
	<i>Молоко</i>	36	45									
	<i>Масло сливочное</i>	3,6	4,5									
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
				3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,3	0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>											
	<b>Всего, за день</b>			53,0	40,3	193,7		762,6	11,3	0,78	1,0	46,1
	<sup>1</sup> - (сезон летне-осенний)			50,3	35,2	187,2		758,5	11,5	0,76	0,99	47,1
	- (зимнее-весенний)			66,4	57,2	255,2		1007,5	14,4	1,03	1,26	61,2
				66,5	56,7	251,6		1002,0	14,7	1,01	1,26	62,6

[Введите текст]

№ рец.	День 6 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Эне рг. цен н.	Минеральные в-ва, мг		Витамины		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>Завтрак</b>											
	<b>Каша пшениная вязкая с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	5,2	9,0	19,3	187,5	0,7	0	0,1	0	0,7
	<i>Крупа пшениная</i>	20	30	6,7	11,0	22,6	190,8	0,9	0,1	0,2	0	0,9
	<i>Молоко</i>	110	160									
	<i>Сахар</i>	3	5									
	<i>Масло сливочное</i>	5	5									
<b>3</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	0,04	3,6	0,06	66,0	1,2	0,01	0	0	0
<b>17</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	<i>Кофейный напиток</i>	1	1	2,85	2,41	14,36	91,0					
	<i>Сахар</i>	10	10					113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	<i>Молоко</i>	75	90									
	<i>вода</i>	90	108									
<b>15</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
				3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>348,1</b> <b>469,2</b>					
	<b>2-й завтрак</b>											
<b>11</b>	<b>фрукт</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
				5,22	4,57	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>						<b>76,0</b> <b>92,0</b>					
	<b>Обед</b>											
<b>58</b>	<b>Салат из картофеля с зеленым горошком</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	0,89	2,36	4,4	42,4	11,9	0,37	0,04	0,03	7,0
	<i>Картофель</i>	25	35	1,2	3,2	5,9	56,5	15,9	0,5	0,05	0,04	9,3
	<i>Морковь</i>	9	10									
	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	10,4	13,9									
	<i>Огурец соленый</i>	10	12									
	<i>Масло растительное</i>	2,3	3									
	<b>Огурец соленый</b>	<b>50</b>		0,5	0,3	1,5	5,4	5,4				

[Введите текст]

<b>59</b>	<b>Борщ с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	1,6	4,0	11,3	87,8	29,3	1,0	0,06	0,04	7,0
	<i>Свекла</i>	40	50	2,0	5,0	14,1	109,8	36,6	1,34	0,07	0,05	8,8
	<i>Картофель</i>	55	70									
	<i>Морковь</i>	12	15									
	<i>Лук</i>	10	12									
	<i>Томат-пюре</i>	2	3									
	<i>Масло растительное</i>	2	3									
	<i>Бульон или вода</i>	175	175									
	<i>Мясо на кости</i>	68	75									
<b>60</b>	<b>Плов из курицы</b>	<b>160</b>	<b>210</b>	16,59	5,81	26,76	226,0	15,5	1,33	0,06	0,06	0,41
	<i>Мясо куриное</i>	177	236	22,26	7,73	35,69	301,0	20,7	1,87	0,08	0,08	1,01
	<i>Масло сливочное</i>	6	8									
	<i>Морковь</i>	16	16									
	<i>Лук репчатый</i>	8	11									
	<i>Томат-пюре</i>	-	3									
	<i>Крупа рисовая</i>	30	40									
<b>42</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3
	<i>Яблоки, груши</i>	34	41	0,14	0,14	21,5	87,8					
	<i>Вода</i>	124,5	149,4					13,0	0,8	0	0	1,5
	<i>сахар</i>	15	18									
<b>15a</b>	<b>Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>											
	<b>полдник</b>											
<b>104</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	8,91	7,89	9,21	144,0	57,5	0,35	0,03	0,13	0,12
	<i>Мука</i>	40		8,91	7,89	9,21	144,0	57,5	0,35	0,03	0,13	0,12
	<i>Молоко</i>	10										
	<i>Масло сливочное</i>	3										
	<i>Сахар</i>	5										
	<i>Дрожжи</i>	1										
	<i>Творог</i>	30										
	<i>Масло растительное</i>	2,1										
	<i>яйцо</i>	3,87										
<b>33</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
				5,48	4,88	9,07	102,1	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	<b>Всего, ккал за полдник</b>											
	<b>Всего, за день</b>			58,7	43,0	217,6		717,6	13,6	0,8	1,07	32,0
				78,4	53,7	237,4		901,6	16,7	0,98	1,28	37,7



[Введите текст]

<b>66,6</b> <b>6a</b>	<b>Фрикадельки мясные в соусе</b> (выход с соусом) <i>Курица</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>молоко</i> <i>Лук</i> <i>Масло сливочное</i>  <i>Соус сметанный</i> <i>Сметана</i> <i>Мука</i> <i>вода</i>	<b>90</b> 62 9 12 5 3  5 1,2 12	<b>110</b> 83 12 16 6  10 2,4 24	7,3 8,92	7,4 9,0	6,7 8,2	123,0 149,8	30,9 37,7	0,7 0,85	0,03 0,05	0,08 0,10	0,39 0,47
<b>67</b>	<b>Гречка отварная</b> <i>Крупа гречневая</i> <i>Масло сливочное</i>	<b>120</b> 35 5	<b>150</b> 40 5	2,4 3,6	3,6 5,4	24,5 36,8	139,8 209,7	0,91 1,4	0,35 0,5	0,02 0,03	0,01 0,02	0 0
<b>9</b>	<b>Компот из сухофруктов</b> (курага) <i>Абрикосы без косточек(курага)</i> <i>Сахар</i> <i>вода</i>	<b>150</b> 15 15 147	<b>180</b> 18 18 176,4	0,78 0,94	- -	20,22 24,3	80,6 96,7	30,8 37,0	0,51 0,6	0,015 0,02	0,03 0,04	0,6 0,72
<b>15a</b>	<b>Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	<b>Всего, ккал за обед</b>											
	<b>полдник</b>											
<b>24,2</b> <b>4a</b>	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия</i> <i>Масло сливочное</i>	<b>110</b> 35 3	<b>125</b> 40 5	3,66 3,84	2,81 2,95	17,58 18,45	110,3 116,0	3,2 3,4	0,73 0,77	0,04 0,04	0,02 0,02	0 0
<b>25</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i> <i>лимон</i>	<b>150</b> 0,5 10 8,5	<b>180</b> 0,5 10 10	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
<b>15</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,76 3,9	0,35 0,5	16,9 24,0	82,6 117,86	8,0 11,5	0,7 0,99	0,06 0,08	0,02 0,03	0 0
	<b>Всего ккал за полдник</b>											
	<b>Всего за день</b>			62,0	61,6	242,0		787,6	13,0	0,81	1,3	49,7





[Введите текст]

<b>8</b>	<b>Перловка отварная</b> <i>Крупа перловая</i> <i>Масло сливочное</i>	<b>120</b> 35 5	<b>150</b> 40 5	2,4 3,6	3,6 5,4	24,5 37,8	139,8 209,7	0,91 1,4	0,35 0,5	0,02 0,03	0,01 0,02	0 0
<b>25</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i> <i>лимон</i>	<b>150</b> 0,5 10 8,5	<b>180</b> 0,5 10 158,4	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
<b>15a</b>	<b>Хлеб ржаной (йодированный)</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	<b>Всего, ккал за обед</b>						<b>420,9</b> <b>566,1</b>					
	<b>полдник</b>											
<b>78</b>	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b> <i>Творог</i> <i>Мука</i> <i>Яйцо</i> <i>Масло растительное</i> <i>Сахар</i> <i>Молоко сгущенное</i>	<b>80</b> 71,4 15 2,8 3 5 8	<b>130</b> 122,4 20 4,8 5 8 10	13,0 22,4	8,9 15,2	7,5 13,7	162,4 280,8	108,9 187,0	0,52 0,92	0,04 0,08	0,2 0,32	0,18 0,3
<b>33</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i>	<b>150</b>	<b>180</b>	5,5 5,48	4,9 4,88	9,1 9,07	102,0 103,1	227,5 228,8	0,19 0,99	0,07 0,08	0,3 0,32	0 0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>						<b>370,5</b> <b>535,9</b>					
	<b>Всего, за день</b>			51,0 70,9	47,5 66,5	173,5 250,0	<b>1341,5</b> <b>1909,8</b>	826,4 1031,8	11,3 14,0	0,6 0,83	1,13 1,38	43,4 53,3



[Введите текст]

<b>82</b>	<b>Гороховое пюре</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	2,4	3,6	24,5	139,8	0,91	0,35	0,02	0,01	0
	<i>Крупа перловая</i>	35	40	3,6	5,4	37,8	209,7	1,4	0,5	0,03	0,02	0
	<i>Масло сливочное</i>	5	5									
	<b>Рыбная котлета</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	10,3	4,1	3,8	87,5	9,5	0,7	0,04	0,08	0
	Филе рыбы	100	100									
	Лук	10	10									
	Яйцо	2	2									
<b>9</b>	<b>Компот из сухофруктов (чернослив)</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	<i>чернослив</i>	15	18	0,94	-	24,3	96,7					
	<i>Сахар</i>	15	18					37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
	<i>вода</i>	147	176,4									
<b>15а</b>	<b>Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>						<b>527,7</b> <sup>1</sup> <b>(523,9)</b>					
	<b>полдник</b>											
<b>84</b>	<b>Сдоба обыкновенная</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	3,88	2,36	26,15	141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0
	<i>Мука</i>	40	49				141,0					
	<i>Сахар</i>	10	10									
	<i>Масло сливочное</i>	2	2									
	<i>Дрожжи</i>	1	1									
	<i>вода</i>	15,6	15,6									
	<b>Чай с сахаром</b>											
	<b>Всего, ккал за полдник</b>											
	<b>Всего, за день</b> <sup>1</sup> (сезон летне-осенний)			53,6 (54,3) 72,7 73,6	35,6 (35,1) 50,7 50,0	231,8 (231,1) 303,8 302,8	<b>1466,7</b> <b>(1455,9)</b> <b>1767,9</b> <b>1762,8</b>	655,2 (651,6) 812,4 810,4	14,4 (14,3) 18,3 18,2	0,67 (0,7) 1,09 1,12	0,94 (0,96) 1,22 1,25	54,5 (55,2) 63,1 62,8



[Введите текст]

<b>89</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>170</b>	<b>220</b>	20,8	5,33	18,5	205,0	24,0	3,05	0,17	0,2	7,26
	<i>Курица</i>	132	153	27,5	7,5	21,9	265,0	31,1	4,0	0,21	0,34	8,97
	<i>Картофель</i>	160	190									
	<i>Лук</i>	12	13									
	<i>Масло сливочное</i>	4	6									
	<i>Томат-пюре</i>	-	3									
<b>91</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	<b>180</b>	0,34	0,07	25,5	103,9	17,6	0,18	0,01	0,01	9,7
	<i>сухофрукты</i>	56	67,1	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	0,2	0,01	0,0ë	11,6
	<i>Сахар</i>	22	25									
	<i>Вода</i>	93,8	112,5									
<b>15а</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>						<b>554,2</b> <b>662,9</b>					
	<b>полдник</b>											
<b>44</b>	<b>пряник</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0
				2,6	3,0	28,8	152,6	4,6	0,4	0,02	0	0
<b>25</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
	<i>Чай черный байховый</i>	0,5	0,5	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
	<i>Вода</i>	140	170									
	<i>Сахар</i>	10	10									
	<b>Всего, ккал за полдник</b>						<b>268,6</b> <b>386,2</b>					
	<b>Всего, за день</b>			54,0	45,5	187,8	<b>1405,9</b>	809,7	11,1	0,65	1,26	34,
				73,2	58,0	248,0	<b>1838,1</b>	1040,3	14,2	0,88	1,7	41,9

[Введите текст]