

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:

Кырнац О.А.

---

# **Примерное меню**

Дошкольная группа

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Осень-зима

Меню осенне - зимний период: детский сад/дошкольная группа 3-7 лет

	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
47/2014	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
266/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
<b>итого за завтрак</b>			<b>9,18</b>	<b>12,09</b>	<b>60,60</b>	<b>375,45</b>	<b>173,13</b>	<b>44,58</b>	<b>1,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>60,55</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>68</b>	<b>81</b>	<b>93</b>	<b>83</b>	<b>77</b>	<b>89</b>	<b>52</b>	<b>67</b>	<b>88</b>	<b>484</b>
<b>обед</b>												
58/2014	суп картофельный с крупой (рис)	200/5	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
128/2014	котлета куриная	80/4	12	16,96	12,16	251,2	17,49	18,02	1,42	0,06	0,08	0,32
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
<b>итого за обед</b>			<b>26,44</b>	<b>25,49</b>	<b>129,57</b>	<b>844,93</b>	<b>141,90</b>	<b>135,60</b>	<b>5,81</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>19,22</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>140</b>	<b>121</b>	<b>142</b>	<b>134</b>	<b>45</b>	<b>194</b>	<b>166</b>	<b>124</b>	<b>86</b>	<b>110</b>
<b>полдник</b>												
	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	150	4,20	3,75	15,30	114,00	172,50	16,50	0,06	0,07	0,35	1,20
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>итого за полдник</b>			<b>6,52</b>	<b>10,07</b>	<b>41,54</b>	<b>290,40</b>	<b>194,90</b>	<b>43,70</b>	<b>1,90</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>1,20</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>80</b>	<b>112</b>	<b>106</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>146</b>	<b>127</b>	<b>215</b>	<b>353</b>	<b>16</b>
<b>итого за 1 день</b>			<b>42,14</b>	<b>47,65</b>	<b>231,71</b>	<b>1510,78</b>	<b>509,93</b>	<b>223,88</b>	<b>9,01</b>	<b>0,83</b>	<b>1,05</b>	<b>80,97</b>
<b>итого за 1 день в %</b>			<b>104</b>	<b>106</b>	<b>118</b>	<b>112</b>	<b>76</b>	<b>149</b>	<b>120</b>	<b>123</b>	<b>140</b>	<b>216</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												

завтрак												
187/2014	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,47	8,8	35,2	249,33	129,2	44,93	1,17	0,17	0,16	0,53
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2014	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10
<b>итого за завтрак</b>			<b>16,79</b>	<b>15,64</b>	<b>84,71</b>	<b>542,23</b>	<b>353,12</b>	<b>121,70</b>	<b>2,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,38</b>	<b>11,21</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>124</b>	<b>104</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>157</b>	<b>243</b>	<b>112</b>	<b>129</b>	<b>152</b>	<b>90</b>
обед												
42/2014	суп картофельный с бобовыми	200/10	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
80/2014	котлета рыбная	80/4	12,96	9,12	11,04	179,2	37,28	23,31	0,85	0,14	0,11	37,28
164/2014	каша гречневая рассыпчатая	150	11,2	7	46,2	296	17,2	162,79	5,58	0,24	0,14	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
439/2014	напиток из варенья	180	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	0
	хлеб ржаной	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
<b>итого за обед</b>			<b>30,36</b>	<b>24,57</b>	<b>119,39</b>	<b>814,10</b>	<b>121,18</b>	<b>228,93</b>	<b>11,76</b>	<b>0,61</b>	<b>0,36</b>	<b>44,65</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>161</b>	<b>117</b>	<b>131</b>	<b>129</b>	<b>38</b>	<b>327</b>	<b>336</b>	<b>194</b>	<b>103</b>	<b>255</b>
полдник												
243/2014	пирожок с повидлом	50	4,3	2,2	40,4	197	12,63	7,16	0,78	0,05	0,03	0,05
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
49/2014	помидор порционно	40	0,24	0	1,68	7,6	4	4,4	0,11	0,02	0,04	5,48
<b>итого за полдник</b>			<b>4,64</b>	<b>2,23</b>	<b>51,18</b>	<b>229,60</b>	<b>16,89</b>	<b>11,56</b>	<b>0,92</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>5,53</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>57</b>	<b>25</b>	<b>131</b>	<b>85</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>61</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>74</b>
<b>итого за 2 день</b>			<b>51,79</b>	<b>42,44</b>	<b>255,28</b>	<b>1585,93</b>	<b>491,19</b>	<b>362,19</b>	<b>15,48</b>	<b>0,97</b>	<b>0,81</b>	<b>61,39</b>
<b>итого за 2 день в %</b>			<b>128</b>	<b>94</b>	<b>130</b>	<b>117</b>	<b>73</b>	<b>241</b>	<b>206</b>	<b>144</b>	<b>108</b>	<b>164</b>
3 ДЕНЬ												
завтрак												
170/2014	каша ячневая с маслом	180/4	8,37	7,11	41,13	265,5	149,05	40,15	1,14	0,17	0,16	0,46
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
4/2014	повидло	10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08

	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,95</b>	<b>15,11</b>	<b>109,54</b>	<b>618,30</b>	<b>204,17</b>	<b>72,75</b>	<b>2,65</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>38,54</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>103</b>	<b>101</b>	<b>168</b>	<b>137</b>	<b>91</b>	<b>146</b>	<b>106</b>	<b>142</b>	<b>96</b>	<b>308</b>
<b>обед</b>												
56/2014	суп картофельный с макаронными изделиями	200/8	2,2	2,1	15,1	89	10,95	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
124/2014	кура отварная	70	17,5	14,7	0,3	203	14,38	14,69	1,38	0,04	0,1	0,67
168/2014	каша рисовая рассыпчатая	150	3,21	3,12	32,59	174,2	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
<b>итого за обед</b>			<b>27,03</b>	<b>21,75</b>	<b>96,05</b>	<b>683,20</b>	<b>115,66</b>	<b>123,13</b>	<b>4,77</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>14,44</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>143</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>37</b>	<b>176</b>	<b>136</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>83</b>
<b>полдник</b>												
34/2014	биточки манные со сгущенным молоком	120/30	9,49	7,18	48,66	298,43	125,98	1,65	0,11	0,19	0,91	0,91
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>итого за полдник</b>			<b>9,59</b>	<b>7,21</b>	<b>57,76</b>	<b>323,43</b>	<b>126,24</b>	<b>1,65</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>0,91</b>	<b>0,91</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>118</b>	<b>80</b>	<b>148</b>	<b>120</b>	<b>94</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>141</b>	<b>607</b>	<b>12</b>
<b>итого за 3 день</b>			<b>50,57</b>	<b>44,07</b>	<b>263,35</b>	<b>1624,93</b>	<b>446,07</b>	<b>197,53</b>	<b>7,56</b>	<b>0,76</b>	<b>1,42</b>	<b>53,89</b>
<b>итого за 3 день в %</b>			<b>125</b>	<b>98</b>	<b>135</b>	<b>120</b>	<b>66</b>	<b>132</b>	<b>101</b>	<b>113</b>	<b>189</b>	<b>144</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7,8	30,9	215	122,89	27,96	0,41	0,06	0,15	0,54
268/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
апр.14	бургерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,6	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,18</b>	<b>16,00</b>	<b>102,41</b>	<b>586,80</b>	<b>159,55</b>	<b>58,56</b>	<b>4,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>10,62</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>75</b>	<b>107</b>	<b>157</b>	<b>130</b>	<b>71</b>	<b>117</b>	<b>161</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>85</b>
<b>обед</b>												

50/2014	щи из свеж. Капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6
203/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
97/2014	зрза ленивая	80/6	10,93	13,33	10,93	208	20,76	22,63	1,29	0,07	0,13	0,67
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
223/2014	соус томатный	30	0,3	1,35	1,95	21	1,74	2,69	0,12	0,02	0,02	0,81
<b>итого за обед</b>			<b>21,53</b>	<b>23,98</b>	<b>99,68</b>	<b>694,50</b>	<b>147,61</b>	<b>122,29</b>	<b>4,87</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>23,56</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>114</b>	<b>114</b>	<b>109</b>	<b>110</b>	<b>47</b>	<b>175</b>	<b>139</b>	<b>102</b>	<b>91</b>	<b>135</b>
<b>полдник</b>												
11/2014	салат из свежих помидоров	60	0,6	2,7	2,7	37,5	8,55	7,88	0,38	0,02	0,02	4,14
266/2014	чай с сахаром	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>6,04</b>	<b>31,21</b>	<b>197,30</b>	<b>124,47</b>	<b>37,95</b>	<b>1,35</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>4,66</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>75</b>	<b>67</b>	<b>80</b>	<b>73</b>	<b>92</b>	<b>127</b>	<b>90</b>	<b>74</b>	<b>107</b>	<b>62</b>
<b>итого за 4 день</b>			<b>37,79</b>	<b>46,02</b>	<b>233,30</b>	<b>1478,60</b>	<b>431,63</b>	<b>218,80</b>	<b>10,24</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>38,84</b>
<b>итого за 4 день в %</b>			<b>93</b>	<b>102</b>	<b>119</b>	<b>110</b>	<b>64</b>	<b>146</b>	<b>137</b>	<b>89</b>	<b>93</b>	<b>104</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,31</b>	<b>9,68</b>	<b>70,85</b>	<b>408,65</b>	<b>279,75</b>	<b>80,96</b>	<b>1,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>10,76</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>99</b>	<b>65</b>	<b>109</b>	<b>91</b>	<b>124</b>	<b>162</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>108</b>	<b>86</b>
<b>обед</b>												
20/2014	суп картофельный с рыбной консервой	200	8,5	8,5	14,25	167,25	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
93/2014	котлета мясная домашняя	80/8	12,57	17,37	12,46	257,14	33,36	25,26	1,18	0,06	0,11	0,08
137/2014	картофельное пюре	150	2,4	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,82	0,09	0,08	8,34
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36

	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
<b>итого за обед</b>			<b>26,29</b>	<b>30,15</b>	<b>88,97</b>	<b>728,39</b>	<b>108,53</b>	<b>84,49</b>	<b>4,19</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>19,45</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>139</b>	<b>144</b>	<b>97</b>	<b>116</b>	<b>34</b>	<b>121</b>	<b>120</b>	<b>83</b>	<b>80</b>	<b>111</b>
<b>полдник</b>												
	печенье сахарное	40	1,1	1,5	11,2	61	4,4	3	2,3	0,09	0,01	0
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
12/2014	салат из свежих огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0	0,02	2,31
<b>итого за полдник</b>			<b>2,55</b>	<b>4,40</b>	<b>33,20</b>	<b>163,00</b>	<b>27,19</b>	<b>16,02</b>	<b>4,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>5,31</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>31</b>	<b>49</b>	<b>85</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>53</b>	<b>315</b>	<b>81</b>	<b>33</b>	<b>71</b>
<b>итого за 5 день</b>			<b>42,15</b>	<b>44,23</b>	<b>193,02</b>	<b>1300,04</b>	<b>415,47</b>	<b>181,47</b>	<b>10,75</b>	<b>0,55</b>	<b>0,60</b>	<b>35,52</b>
<b>итого за 5 день в %</b>			<b>104</b>	<b>98</b>	<b>99</b>	<b>96</b>	<b>62</b>	<b>121</b>	<b>143</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>95</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2014	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
<b>итого за завтрак</b>			<b>11,13</b>	<b>14,13</b>	<b>75,72</b>	<b>464,41</b>	<b>238,38</b>	<b>66,55</b>	<b>1,43</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>60,86</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>82</b>	<b>94</b>	<b>116</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>133</b>	<b>57</b>	<b>80</b>	<b>116</b>	<b>487</b>
<b>обед</b>												
58/2014	суп картофельный с крупой ( перловой)	200/5	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
164/2014	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	12,9	121,84	4,18	0,18	0,11	0
128/2014	котлета куриная	80/4	12	16,96	12,16	251,2	17,49	18,02	1,42	0,06	0,08	0,32
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
<b>итого за обед</b>			<b>25,94</b>	<b>26,12</b>	<b>107,64</b>	<b>765,60</b>	<b>130,49</b>	<b>227,13</b>	<b>8,10</b>	<b>0,43</b>	<b>0,34</b>	<b>19,22</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>137</b>	<b>124</b>	<b>118</b>	<b>122</b>	<b>41</b>	<b>324</b>	<b>231</b>	<b>137</b>	<b>97</b>	<b>110</b>
<b>полдник</b>												

75/2014	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	150	4,2	3,75	15,3	114	172,5	16,5	0,06	0,07	0,35	1,2
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>итого за полдник</b>			<b>6,52</b>	<b>10,07</b>	<b>41,54</b>	<b>290,40</b>	<b>194,90</b>	<b>43,70</b>	<b>1,90</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>1,20</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>80</b>	<b>112</b>	<b>106</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>146</b>	<b>127</b>	<b>215</b>	<b>353</b>	<b>16</b>
<b>итого за 6 день</b>			<b>43,59</b>	<b>50,32</b>	<b>224,90</b>	<b>1520,41</b>	<b>563,77</b>	<b>337,38</b>	<b>11,43</b>	<b>0,90</b>	<b>1,16</b>	<b>81,28</b>
<b>итого за 6 день в %</b>			<b>108</b>	<b>112</b>	<b>115</b>	<b>113</b>	<b>84</b>	<b>225</b>	<b>152</b>	<b>133</b>	<b>155</b>	<b>217</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
4/2014	повидло	10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,89</b>	<b>18,99</b>	<b>113,49</b>	<b>675,20</b>	<b>255,04</b>	<b>102,15</b>	<b>2,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>11,10</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>110</b>	<b>127</b>	<b>174</b>	<b>150</b>	<b>113</b>	<b>204</b>	<b>116</b>	<b>93</b>	<b>152</b>	<b>89</b>
<b>обед</b>												
60/2014	суп картофельный с бобовыми	200/10	6,1	3,5	23,8	153	25,4	30,66	1,78	0,17	0,06	3,73
97/2014	зраза школьная	70/6	9,57	11,67	9,57	182	18,17	19,8	1,13	0,06	0,12	0,58
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
439/2014	напиток из варенья	180	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
276/2014	компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
<b>итого за обед</b>			<b>25,23</b>	<b>21,27</b>	<b>136,38</b>	<b>831,13</b>	<b>103,91</b>	<b>97,79</b>	<b>8,74</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>5,42</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>133</b>	<b>101</b>	<b>149</b>	<b>132</b>	<b>33</b>	<b>140</b>	<b>250</b>	<b>149</b>	<b>77</b>	<b>31</b>
<b>полдник</b>												
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
239/2014	пирожок печеный с яблоком	50	2,70	2,25	20,75	114,00	8,84	5,15	0,69	0,04	0,03	0,74
<b>итого за полдник</b>			<b>2,83</b>	<b>2,28</b>	<b>26,88</b>	<b>138,00</b>	<b>9,01</b>	<b>5,15</b>	<b>0,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,74</b>

<b>Итого за полдник в %</b>			<b>35</b>	<b>25</b>	<b>69</b>	<b>51</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>42,95</b>	<b>42,54</b>	<b>276,75</b>	<b>1644,33</b>	<b>367,96</b>	<b>205,09</b>	<b>12,34</b>	<b>0,72</b>	<b>0,68</b>	<b>17,26</b>
<b>Итого за 7 день в %</b>			<b>106</b>	<b>95</b>	<b>141</b>	<b>122</b>	<b>55</b>	<b>137</b>	<b>165</b>	<b>107</b>	<b>91</b>	<b>46</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
175/2014	каша ячневая молочная жидкая	200/5	7,1	7,6	36,7	245	146,93	33,16	0,89	0,13	0,16	0,49
266/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,72</b>	<b>14,19</b>	<b>73,18</b>	<b>472,60</b>	<b>392,59</b>	<b>67,56</b>	<b>1,78</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>38,81</b>
<b>Итого завтрак в %</b>			<b>116</b>	<b>95</b>	<b>112</b>	<b>105</b>	<b>174</b>	<b>135</b>	<b>71</b>	<b>116</b>	<b>112</b>	<b>310</b>
<b>обед</b>												
53/2014	борщ с капустой с картофелем	200/10	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
99/2014	колбаска школьная	80/4	9,57	15,05	11,78	221,67	24,66	20,07	0,86	0,05	0,08	0,95
168/2014	каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	55,3	60,4	1,21	0,07	0,06	8,48
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>16,91</b>	<b>23,21</b>	<b>89,90</b>	<b>634,17</b>	<b>118,60</b>	<b>113,69</b>	<b>4,33</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>17,41</b>
<b>Итого обед в %</b>			<b>89</b>	<b>111</b>	<b>98</b>	<b>101</b>	<b>38</b>	<b>162</b>	<b>124</b>	<b>66</b>	<b>62</b>	<b>99</b>
<b>полдник</b>												
214/2014	запеканка	130/15	23,83	17,16	30,42	373,53	237,82	34,99	0,81	0,07	0,36	0,48
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>			<b>23,95</b>	<b>17,19</b>	<b>35,94</b>	<b>395,13</b>	<b>237,97</b>	<b>34,99</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,48</b>
<b>Итого за полдник в %</b>			<b>296</b>	<b>191</b>	<b>92</b>	<b>146</b>	<b>176</b>	<b>117</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>240</b>	<b>6</b>
<b>Итого за 8 день</b>			<b>56,58</b>	<b>54,59</b>	<b>199,02</b>	<b>1501,90</b>	<b>749,16</b>	<b>216,24</b>	<b>6,93</b>	<b>0,54</b>	<b>0,86</b>	<b>56,70</b>
<b>Итого за 8 день в %</b>			<b>140</b>	<b>121</b>	<b>102</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>144</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>114</b>	<b>151</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												



187/2014	каша пшонная с маслом	200/5	7,4	8,8	35,1	250	128,82	45	1,17	0,16	0,16	0,53
266/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2014	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,31</b>	<b>16,75</b>	<b>69,00</b>	<b>455,90</b>	<b>155,28</b>	<b>64,80</b>	<b>3,90</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>10,53</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>76</b>	<b>112</b>	<b>106</b>	<b>101</b>	<b>69</b>	<b>130</b>	<b>156</b>	<b>107</b>	<b>80</b>	<b>84</b>
<b>обед</b>												
58/2014	суп картофельный с крупой	200/10	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
203/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
76/2014	рыба припущенная	70	15,93	4,99	0,44	110,25	13,07	18,96	0,41	0,12	0,11	0,18
223/2014	соус томатный	30	0,3	1,35	1,95	21	1,74	2,69	0,12	0,02	0,02	0,81
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
<b>итого за обед</b>			<b>26,55</b>	<b>13,12</b>	<b>93,25</b>	<b>592,25</b>	<b>124,11</b>	<b>117,95</b>	<b>3,93</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>19,07</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>140</b>	<b>62</b>	<b>102</b>	<b>94</b>	<b>39</b>	<b>169</b>	<b>112</b>	<b>121</b>	<b>86</b>	<b>109</b>
<b>полдник</b>												
235/2014	блинчики с начинкой	100	9,4	9,2	58,6	354	148,86	26,81	1,98	0,11	0,2	2,94
266/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>итого за полдник</b>			<b>9,50</b>	<b>9,23</b>	<b>67,70</b>	<b>379,00</b>	<b>149,12</b>	<b>26,81</b>	<b>2,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>2,94</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>117</b>	<b>103</b>	<b>173</b>	<b>140</b>	<b>110</b>	<b>89</b>	<b>134</b>	<b>81</b>	<b>133</b>	<b>39</b>
<b>итого за 9 день</b>			<b>46,36</b>	<b>39,10</b>	<b>229,95</b>	<b>1427,15</b>	<b>428,51</b>	<b>209,56</b>	<b>9,84</b>	<b>0,73</b>	<b>0,70</b>	<b>32,54</b>
<b>итого за 9 день в %</b>			<b>114</b>	<b>87</b>	<b>117</b>	<b>106</b>	<b>63</b>	<b>140</b>	<b>131</b>	<b>108</b>	<b>93</b>	<b>87</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
75/2014	суп молочный с макаронными изде.	200/5	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
4/2014	бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,6	11,1	0,9	0,04	0,03	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60

	<b>итого за завтрак</b>		<b>10,08</b>	<b>12,20</b>	<b>84,91</b>	<b>476,80</b>	<b>163,15</b>	<b>49,01</b>	<b>2,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>60,77</b>
	<b>итого завтрак в %</b>		<b>75</b>	<b>81</b>	<b>130</b>	<b>106</b>	<b>73</b>	<b>98</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>486</b>
<b>обед</b>												
57/2014	суп картофельный с рыбной консервой	200/8	2,13	5,25	13,63	112,5	23,73	24,15	0,91	0,08	0,06	10,5
	оладьи запеченные со сгущенным молоком	150/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
268/2014	чай с лимоном	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>итого за обед</b>		<b>5,66</b>	<b>5,89</b>	<b>43,10</b>	<b>245,33</b>	<b>41,36</b>	<b>47,88</b>	<b>2,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>11,62</b>
	<b>итого обед в %</b>		<b>30</b>	<b>28</b>	<b>47</b>	<b>39</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>61</b>	<b>51</b>	<b>31</b>	<b>66</b>
<b>полдник</b>												
385,2014	пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	3,3	15	2,7	0,2	0	0
	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	<b>итого за полдник</b>		<b>2,40</b>	<b>1,80</b>	<b>55,10</b>	<b>249,80</b>	<b>43,30</b>	<b>33,00</b>	<b>3,50</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>
	<b>итого за полдник в %</b>		<b>30</b>	<b>20</b>	<b>141</b>	<b>93</b>	<b>32</b>	<b>110</b>	<b>233</b>	<b>178</b>	<b>13</b>	<b>53</b>
	<b>итого за 10 день</b>		<b>18,14</b>	<b>19,89</b>	<b>183,11</b>	<b>971,93</b>	<b>247,81</b>	<b>129,89</b>	<b>7,67</b>	<b>0,58</b>	<b>0,34</b>	<b>76,39</b>
	<b>итого за 10 день в %</b>		<b>45</b>	<b>44</b>	<b>94</b>	<b>72</b>	<b>37</b>	<b>87</b>	<b>102</b>	<b>86</b>	<b>45</b>	<b>204</b>
	в % 1 - 5 дни		111	100	120	111	68	158	141	110	122	144
	в % 6 - 10 дни		103	92	114	105	70	146	129	103	100	141
	в % за 10 дней		107	96	117	108	69	152	135	106	111	143
	НОРМА на завтрак 25 %		13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5
	НОРМА на обед 35 %		18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5
	НОРМА на полдник 15 %		8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5
	НОРМА за день 75%		40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5
	НОРМА за день 100%		54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0