

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МБОУ «СОШ №34»**

|           |  |                      |
|-----------|--|----------------------|
| Дроздова  | Подпись цифрового<br>подписи: Дроздова | <b>Ю.С. Дроздова</b> |
| Юлия      | Иван Сергеевна                         |                      |
| Сергеевна | Дата: 2024.09.16<br>11:40:11 +0700     |                      |

**Приказ от «16» сентября 2024г. № 150**

**Примерное двухнедельное меню**

для детей от 1,6 до 3 лет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №34»

Юридический адрес:

659316 РФ. Алтайский Край, г. Бийск, ул. Александра Можайского 6, 8(3854)30-28-82

## **Пояснительная записка**

Примерное цикличное меню в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. №32 для организации питания детей от 3х до 7 лет в детский дошкольных учреждениях.

Примерное меню рассчитано на 1/3 и 2/4 недели с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 1,6 до 3х лет и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 10- часовым пребыванием в учреждении.

Примерное меню обеспечивает нормативное содержание белков, жиров и углеводов от калорийности рациона. Ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях соответствует рекомендуемым. При составлении меню учтены территориальные особенности питания населения и состояния здоровья детей.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты разработаны на основании Единого Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией профессора Перевалова А.Я, профессора Тапешкина Н.В.(4-е издание, дополненное и исправленное – Пермь, 2021г.

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, быстро замороженные овощи и фрукты.

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

| Прием пищи                       | Наименование блюда                            | Вес блюда     | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|---|---------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                  |   |               | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                   | Макаронные изделия отварные                   | 130,0         | 4,78             | 3,96          | 22,91         | 145,6                   |             |
|                                  | Чай с сахаром                                 | 180,0         | 0,06             | 0,02          | 8,37          | 38,0                    |             |
|                                  | Хлеб рж. пшеничный                            | 20,0          | 1,0              | 0,2           | 8,5           | 40,8                    |             |
|                                  | Сыр полутвердый                               | 25,0          | 4,64             | 5,9           | -             | 7,38                    |             |
| <i>Итого за завтрак</i>          |   | <i>350,0</i>  | <i>10,48</i>     | <i>10,08</i>  | <i>39,78</i>  | <i>236,78</i>           |             |
| <b>Второй завтрак</b>            | Сок (персик, яблоко, виноград, груша)         | 100,0         | 0,85             | 0,063         | 16,37         | 64,06                   |             |
| <i>Итого за завтрак</i>          |   | <i>100,0</i>  | <i>0,85</i>      | <i>0,063</i>  | <i>16,37</i>  | <i>64,06</i>            |             |
| <b>Обед</b>                      | Свекла отварная порц.                         | 30,0          | 0,576            | 1,83          | 2,51          | 28,17                   |             |
|                                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150,0         | 1,04             | 2,93          | 5,09          | 35,0                    |             |
|                                  | Плов из отварного мяса                        | 130,0         | 12,28            | 10,36         | 21,74         | 228,8                   |             |
|                                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 180,0         | 0,4              | 0,018         | 24,98         | 101,7                   |             |
|                                  | Хлеб пшеничный                                | 60            | 4,02             | 0,42          | 30,18         | 144,0                   |             |
| <i>Итого за обед</i>             |   | <i>550,0</i>  | <i>18,316</i>    | <i>15,558</i> | <i>84,5</i>   | <i>537,67</i>           |             |
| <b>Уплотнен полдник</b>          | Печенье                                       | 30,0          | 2,55             | 3,3           | 19,5          | 132,0                   |             |
|                                  | Картофель запеченный в сметанном соусе        | 130,0         | 3,11             | 5,29          | 16,78         | 127,4                   |             |
|                                  | Молоко кипяченое                              | 150,0         | 4,58             | 4,08          | 7,58          | 85,0                    |             |
| <i>Итого за уплотнен полдник</i> |   | <i>310,0</i>  | <i>10,24</i>     | <i>12,67</i>  | <i>43,86</i>  | <i>344,4</i>            |             |
| <i>Итого за день</i>             |   | <i>1360,0</i> | <i>39,886</i>    | <i>38,371</i> | <i>188,12</i> | <i>1182,91</i>          |             |

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

|                                |  |              |                |                 |                 |              |  |
|--------------------------------|--|--------------|----------------|-----------------|-----------------|--------------|--|
| <b>Завтрак</b>                 | Каша пшеничная вязкая                          | 150,0        | 4,08           | 4,08            | 25,05           | 153,0        |  |
|                                | Какао с молоком                                | 180,0        | 1,2            | 1,3             | 13,0            | 90,0         |  |
|                                | Хлеб рж. пшеничный                             | 20,0         | 1,00           | 0,13            | 9,84            | 40,8         |  |
|                                | Масло сливочное                                | 4,0          | 0,032          | 2,9             | 0,052           | 34,4         |  |
| <i>Итого за завтрак</i>        |  | <i>354,0</i> | <i>6,542</i>   | <i>12,06</i>    | <i>45,412</i>   | <i>345,4</i> |  |
| <b>Второй завтрак</b>          | Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин, банан) | 100,0        | 0,4/0,6        | 0,4/0,14        | 9,8/15,0        | 44/66        |  |
| <i>Итого за второй завтрак</i> |  | <i>100,0</i> | <i>0,4/0,6</i> | <i>0,4/0,14</i> | <i>9,8/15,0</i> | <i>44/66</i> |  |
| <b>Обед</b>                    | Борщ с капустой и картофелем со                | 150,0        | 1,09           | 2,95            | 7,64            | 61,5         |  |

|                                     |   |               |                      |                    |                        |                          |  |
|-------------------------------------|---|---------------|----------------------|--------------------|------------------------|--------------------------|--|
|                                     | сметаной                                |               |                      |                    |                        |                          |  |
|                                     | Гуляш из отварной говядины              | 60,0          | 4,5                  | 5,7                | 1,85                   | 123,6                    |  |
|                                     | Каша перловая рассыпчатая               | 110,0         | 2,552                | 4,719              | 20,5                   | 134,371                  |  |
|                                     | Сок (персик, яблоко, виноград, груша)   | 150,0         | 0,853                | 0,063              | 16,374                 | 64,06                    |  |
|                                     | Хлеб пшеничный                          | 60,0          | 4,02                 | 0,42               | 30,18                  | 144,0                    |  |
| <i>Итого за обед</i>                |   | <i>530,0</i>  | <i>13,015</i>        | <i>13,852</i>      | <i>76,544</i>          | <i>527,531</i>           |  |
| <b>Уплотнен полдник</b>             | Сырники из творога запеченные           | 150,0         | 34,59                | 6,694              | 33,843                 | 585,76                   |  |
|                                     | Соус шоколадный сладкий                 | 30,0          | 1,098                | 1,254              | 5,292                  | 37,11                    |  |
|                                     | Чай с сахаром и лимоном                 | 180,0         | 0,12                 | 0,02               | 8,13                   | 47,0                     |  |
| <i>Итого за уплотненный полдник</i> |   | <i>360,0</i>  | <i>35,808</i>        | <i>7,968</i>       | <i>51,265</i>          | <i>169,87</i>            |  |
| <i>Итого за день</i>                |   | <i>1344,0</i> | <i>55,765/55,965</i> | <i>34,28/34,02</i> | <i>183,021/188,221</i> | <i>1086,801/1108,801</i> |  |
| <b>Неделя 1 День 3 (среда)</b>      |   |               |                      |                    |                        |                          |  |
| <b>Завтрак</b>                      | Каша пшённая вязкая                     | 150,0         | 5,085                | 5,07               | 19,493                 | 143,94                   |  |
|                                     | Какао с молоком                         | 180,0         | 1,2                  | 1,3                | 13,0                   | 90,0                     |  |
|                                     | Хлеб рж. пшеничный                      | 20,0          | 1,23                 | 3,78               | 7,31                   | 68,0                     |  |
|                                     | Масло сливочное                         | 4,0           | 0,032                | 2,9                | 0,052                  | 34,4                     |  |
| <i>Итого за завтрак</i>             |   | <i>354,0</i>  | <i>7,547</i>         | <i>13,05</i>       | <i>39,855</i>          | <i>336,34</i>            |  |
| <b>Второй завтрак</b>               | Кисломолочный напиток ( снежок, йогурт) | 100,0         | 4,35                 | 4,8                | 6,0                    | 75,75                    |  |
| <i>Итого за завтрак</i>             |   | <i>100,0</i>  | <i>4,35</i>          | <i>4,8</i>         | <i>6,0</i>             | <i>88,5</i>              |  |
| <b>Обед</b>                         | Морковь отварная порц.                  | 30,0          | 0,1                  | 0,12               | 3,13                   | 21,0                     |  |
|                                     | Рассольник ленинградский со сметаной    | 150,0         | 0,97                 | 3,04               | 6,56                   | 62,0                     |  |
|                                     | Рыба, тушенная в томате с овощами       | 70,0          | 7,66                 | 3,97               | 34,65                  | 81,0                     |  |
|                                     | Рис отварной                            | 120,0         | 3,1                  | 0,4                | 22,2                   | 119,0                    |  |
|                                     | Компот из свежих яблок                  | 180,0         | 0,14                 | 0,14               | 21,49                  | 87,84                    |  |
|                                     | Хлеб пшеничный                          | 60,0          | 4,02                 | 0,42               | 30,18                  | 144,0                    |  |
| <i>Итого за обед</i>                |   | <i>640,0</i>  | <i>15,99</i>         | <i>8,09</i>        | <i>118,21</i>          | <i>514,84</i>            |  |
| <b>Уплотнен полдник</b>             | Коржик молочный                         | 60,0          | 4,11                 | 7,51               | 40,76                  | 246,86                   |  |
|                                     | Рагу из овощей                          | 150,0         | 2,4                  | 11,33              | 13,59                  | 166,0                    |  |
|                                     | Чай с молоком                           | 180,0         | 2,67                 | 2,34               | 11,82                  | 77,0                     |  |
| <i>Итого за уплотнен полдник</i>    |   | <i>390,0</i>  | <i>9,18</i>          | <i>21,18</i>       | <i>66,17</i>           | <i>489,86</i>            |  |

|                                  |  |                |                |                 |                 |                |  |
|----------------------------------|--|----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|--|
| <i>Итого за день</i>             |  | <b>1534,0</b>  | <b>37,067</b>  | <b>47,12</b>    | <b>230,235</b>  | <b>1429,54</b> |  |
| <b>Неделя 1 День 4(четверг)</b>  |  |                |                |                 |                 |                |  |
| <b>Завтрак</b>                   | Каша манная вязкая                           | 150,0          | 4,66           | 5,6             | 18,82           | 144,0          |  |
|                                  | Какао с молоком                              | 180,0          | 1,2            | 1,3             | 13,0            | 90,0           |  |
|                                  | Хлеб рж. пшеничный                           | 20,0           | 1,00           | 0,13            | 9,84            | 40,8           |  |
|                                  | Масло сливочное                              | 4,0            | 0,032          | 2,9             | 0,052           | 34,4           |  |
| <i>Итого за завтрак</i>          |  | <b>354,0</b>   | <b>6,982</b>   | <b>10,0</b>     | <b>40,372</b>   | <b>309,2</b>   |  |
| <b>Второй завтрак</b>            | Фрукты свежие (апельсин, груша, яблоко)      | 100,0          | 0,4/0,6        | 0,4/0,14        | 9,8/15,0        | 44/66          |  |
| <i>Итого за завтрак</i>          |  | <b>100,0</b>   | <b>0,4/0,6</b> | <b>0,4/0,14</b> | <b>9,8/15,0</b> | <b>44/66</b>   |  |
| <b>Обед</b>                      | Суп «Харчо» со сметаной                      | 150,0          | 3,93           | 4,9             | 16,84           | 120,88         |  |
|                                  | Птица отварная порционная                    | 60,0           | 9,72           | 7,2             | 0,18            | 105,0          |  |
|                                  | Сложный гарнир                               | 110,0          | 2,31           | 1,72            | 12,74           | 75,7           |  |
|                                  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180,0          | 0              | 0               | 16,2            | 55,8           |  |
|                                  | Хлеб пшеничный                               | 60,0           | 4,02           | 0,42            | 30,18           | 144,0          |  |
| <i>Итого за обед</i>             |  | <b>560,0</b>   | <b>19,98</b>   | <b>14,24</b>    | <b>76,14</b>    | <b>501,38</b>  |  |
| <b>Уплотнен полдник</b>          | Вафля  | 30,0           | 0,84           | 0,99            | 23,19           | 106,7          |  |
|                                  | Суп молочный с макаронными изделиями         | 150,0          | 4,3            | 3,5             | 14,12           | 108,0          |  |
|                                  | Кофейный напиток с сахаром                   | 180,0          | 1,26           | 1,08            | 10,26           | 55,93          |  |
| <i>Итого за уплотнен завтрак</i> |  | <b>360,0</b>   | <b>6,4</b>     | <b>5,57</b>     | <b>47,57</b>    | <b>270,63</b>  |  |
| <i>Итого за день</i>             |  | <b>1374,00</b> | <b>33,366</b>  | <b>30,21</b>    | <b>173,882</b>  | <b>1125,21</b> |  |
| <b>Неделя 1 День 5(пятница)</b>  |  |                |                |                 |                 |                |  |
| <b>Завтрак</b>                   | Каша рисовая вязкая                          | 150,0          | 5,21           | 7,92            | 16,37           | 149,0          |  |
|                                  | Кофейный напиток с молоком                   | 180,0          | 4,05           | 3,03            | 8,29            | 112,0          |  |
|                                  | Хлеб рж. пшеничный                           | 20,0           | 1,00           | 0,13            | 9,84            | 40,8           |  |
|                                  | Масло сливочное                              | 4,0            | 0,032          | 2,9             | 0,052           | 34,4           |  |
| <i>Итого за завтрак</i>          |  | <b>355,0</b>   | <b>10,31</b>   | <b>14,82</b>    | <b>34,57</b>    | <b>338,0</b>   |  |
| <b>Второй завтрак</b>            | Сок (виноград, яблоко, груша, персик)        | 100,0          | 0,85           | 0,063           | 16,31           | 64,06          |  |
| <i>Итого за завтрак</i>          |  | <b>100,0</b>   | <b>0,5</b>     | <b>0,1</b>      | <b>12,7</b>     | <b>53,0</b>    |  |
| <b>Обед</b>                      | Огурчик соленный                             | 30,0           | 0,2            | 0,06            | 0,46            | 3,3            |  |
|                                  | Суп гороховый                                | 150,0          | 4,44           | 1,96            | 9,46            | 73,35          |  |

|  |                                     |                      |                     |                     |                      |                       |  |
|--|-------------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--|
|  | Котлеты из мяса<br>говядины         | 60,0                 | 12,6                | 7,0                 | 13,7                 | 129,0                 |  |
|  | Картофельное пюре                   | 130,0                | 3,15                | 6,0                 | 7,3                  | 111,0                 |  |
|  | Компот из смеси<br>сухофруктов      | 180,0                | 0,4                 | 0,018               | 24,98                | 101,7                 |  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 60,0                 | 4,02                | 0,42                | 30,18                | 144,0                 |  |
| <i>Итого за<br/>обед</i>                   |                                     | <i>730,0</i>         | <i>32,96</i>        | <i>19,88</i>        | <i>89,22</i>         | <i>619,65</i>         |  |
| <b>Уплотнен<br/>полдник</b>                | Пирожок печеный с<br>овощным фаршем | 70,0                 | 4,08                | 1,63                | 25,32                | 168,0                 |  |
|  | Молоко кипяченное                   | 150,0                | 5,22                | 4,5                 | 8,64                 | 96,0                  |  |
|  | Гречневая каша<br>рассыпчатая       | 50,0                 | 2,9                 | 1,99                | 19,2                 | 100,0                 |  |
| <i>Итого за<br/>уплотнен<br/>полдник</i>   |                                     | <i>290,0</i>         | <i>12,29</i>        | <i>11,18</i>        | <i>54,34</i>         | <i>244,47</i>         |  |
| <i>Итого за<br/>день</i>                   |                                     | <b><i>1475,0</i></b> | <b><i>56,06</i></b> | <b><i>45,98</i></b> | <b><i>190,83</i></b> | <b><i>1308,12</i></b> |  |
| <b>Среднее<br/>значение<br/>за 5 дней:</b> |                                     | <b>1420,4</b>        | <b>56,96</b>        | <b>44,32</b>        | <b>168,98</b>        | <b>1345,20</b>        |  |

## Неделя 2 День 1 (понедельник)

| Прием пищи                       | Наименование блюда                       | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                  |  |               | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                   | Каша гречневая рассыпчатая               | 120,0         | 6,80             | 5,1          | 30,15         | 195,0                   |             |
|                                  | Чай с сахаром                            | 180,0         | 0,06             | 0,02         | 8,37          | 38,0                    |             |
|                                  | Хлеб рж. пшеничный                       | 20,0          | 1,00             | 0,13         | 9,84          | 40,8                    |             |
|                                  | Сыр полутвердый                          | 25,0          | 4,64             | 5,9          | 0             | 7,38                    |             |
| <i>Итого за завтрак</i>          |  | <i>345,0</i>  | <i>13,79</i>     | <i>12,81</i> | <i>48,36</i>  | <i>353,0</i>            |             |
| <b>Второй завтрак</b>            | Сок (персик, яблоко, груша, персик)      | 100,0         | 0,85             | 0,063        | 16,31         | 64,06                   |             |
| <i>Итого за завтрак</i>          |  | <i>100,0</i>  | <i>0,85</i>      | <i>0,063</i> | <i>16,31</i>  | <i>64,06</i>            |             |
| <b>Обед</b>                      | Морковь отварная порц.                   | 30,0          | 0,1              | 0,12         | 3,13          | 21,0                    |             |
|                                  | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150,0         | 1,74             | 2,49         | 7,32          | 58,65                   |             |
|                                  | Голубцы ленивые в томатном соусе         | 160,0         | 14,5             | 16,6         | 4,5           | 230,0                   |             |
|                                  | Компот из смеси сухофруктов              | 180,0         | 0,4              | 0,018        | 24,98         | 101,7                   |             |
|                                  | Хлеб пшеничный                           | 60,0          | 4,02             | 0,42         | 30,18         | 144,0                   |             |
| <i>Итого за обед</i>             |  | <i>580,0</i>  | <i>20,74</i>     | <i>19,87</i> | <i>60,36</i>  | <i>493,65</i>           |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>       | Ватрушка с творожным сладким фаршем      | 60,0          | 10,3             | 4,2          | 32,1          | 202,0                   |             |
|                                  | Яйцо вареное                             | 40,0          | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63,0                    |             |
|                                  | Молоко кипяченое                         | 150,0         | 5,22             | 4,5          | 8,64          | 96,0                    |             |
| <i>Итого за уплотнен полдник</i> |  | <i>250,0</i>  | <i>41,24</i>     | <i>13,3</i>  | <i>41,25</i>  | <i>345,0</i>            |             |
| <i>Итого за день</i>             |  | <i>1275,0</i> | <i>76,27</i>     | <i>46,08</i> | <i>160,07</i> | <i>1235,65</i>          |             |

## Неделя 2 День 2 (вторник)

|                                |   |              |             |              |              |              |  |
|--------------------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| <b>Завтрак</b>                 | Каша «Дружба» на молоке                 | 150,0        | 5,07        | 4,44         | 23,63        | 121,0        |  |
|                                | Какао с молоком                         | 180,0        | 1,2         | 1,3          | 13,0         | 90,0         |  |
|                                | Хлеб рж. пшеничный                      | 20,0         | 1,00        | 0,13         | 9,84         | 40,8         |  |
|                                | Масло сливочное                         | 4,0          | 0,032       | 2,9          | 0,052        | 34,4         |  |
| <i>Итого за завтрак</i>        |   | <i>355,0</i> | <i>11,7</i> | <i>14,07</i> | <i>53,66</i> | <i>350,1</i> |  |
| <b>Второй завтрак</b>          | Фрукты свежие (апельсин, груша, яблоко) | 100,0        | 0,85        | 0,063        | 16,31        | 64,06        |  |
| <i>Итого за второй завтрак</i> |   | <i>100,0</i> | <i>0,85</i> | <i>0,063</i> | <i>16,31</i> | <i>64,06</i> |  |
| <b>Обед</b>                    | Свекла отварная порц.                   | 30,0         | 0,1         | 0,12         | 3,13         | 21,0         |  |

|                                  |  |               |              |              |               |               |  |
|----------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
|                                  | Суп овощной со сметаной                      | 150,0         | 1,2          | 2,72         | 3,79          | 44,4          |  |
|                                  | Запеканка картофельная с мясом               | 130,0         | 16,24        | 11,15        | 13,55         | 239,0         |  |
|                                  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180,0         | 0            | 0            | 19,6          | 80,0          |  |
|                                  | Хлеб пшеничный                               | 60,0          | 4,02         | 0,42         | 30,18         | 144,0         |  |
| <i>Итого за обед</i>             |  | <i>550,0</i>  | <i>22,24</i> | <i>14,55</i> | <i>70,25</i>  | <i>506,4</i>  |  |
| <b>Уплотнен полдник</b>          | Сметанные калачики                           | 60,0          | 2,8          | 4,9          | 24,8          | 154,0         |  |
|                                  | Пюре гороховое с маслом                      | 150,0         | 18,06        | 4,08         | 32,43         | 245,0         |  |
|                                  | Чай с сахаром                                | 180,0         | 0,12         | 0,02         | 12,13         | 47,0          |  |
| <i>Итого за уплотнен полдник</i> |  | <i>390,0</i>  | <i>21,04</i> | <i>9,07</i>  | <i>65,6</i>   | <i>433,0</i>  |  |
| <i>Итого за день</i>             |  | <i>1395,0</i> | <i>55,38</i> | <i>38,09</i> | <i>199,31</i> | <i>1386,0</i> |  |

### Неделя 2 День 3 (среда)

|                                      |   |               |              |              |              |               |  |
|--------------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| <b>Завтрак</b>                       | Каша кукурузная вязкая                  | 150,0         | 4,23         | 5,04         | 10,5         | 148,0         |  |
|                                      | Кофейный напиток с молоком              | 180,0         | 4,05         | 3,03         | 8,29         | 112,0         |  |
|                                      | Хлеб рж.пшеничный                       | 20,0          | 1,00         | 0,13         | 9,84         | 40,8          |  |
|                                      | Масло сливочное                         | 4,0           | 0,032        | 2,9          | 0,052        | 34,4          |  |
| <i>Итого за завтрак</i>              |   | <i>355,0</i>  | <i>9,33</i>  | <i>11,94</i> | <i>28,7</i>  | <i>337,0</i>  |  |
| <b>Второй завтрак</b>                | Кисломолочный напиток ( снежок, йогурт) | 100,0         | 4,35         | 4,8          | 6,0          | 75,75         |  |
| <i>Итого за завтрак</i>              |   | <i>100,0</i>  | <i>4,35</i>  | <i>4,8</i>   | <i>6,0</i>   | <i>88,5</i>   |  |
| <b>Обед</b>                          | Огурчик соленый                         | 30,0          | 0,2          | 0,06         | 0,46         | 3,3           |  |
|                                      | Суп картофельный с клёцками             | 150,0         | 8,04         | 7,9          | 34,87        | 227,25        |  |
|                                      | Биточки рыбные                          | 60,0          | 7,7          | 0,94         | 6,0          | 63,0          |  |
|                                      | Картофельное пюре                       | 130,0         | 3,15         | 6,0          | 7,3          | 111,0         |  |
|                                      | Компот из свежих яблок                  | 180,0         | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         |  |
|                                      | Хлеб пшеничный                          | 60,0          | 4,02         | 0,42         | 30,18        | 144,0         |  |
| <i>Итого за обед</i>                 |   | <i>610,0</i>  | <i>23,61</i> | <i>15,54</i> | <i>95,06</i> | <i>599,25</i> |  |
| <b>Уплотнен полдник</b>              | Сушка                                   | 30,0          | 3,21         | 0,36         | 21,36        | 102,0         |  |
|                                      | Пудинг творожный запеченный             | 110,0         | 13,6         | 6,2          | 9,15         | 195,0         |  |
|                                      | Соус молочный                           | 30,0          | 1,24         | 1,0          | 2,4          | 35,31         |  |
|                                      | Чай без сахара                          | 180,0         | 2,80         | 2,91         | 15,93        | 98,35         |  |
| <i>Итого за уплотненн ый полдник</i> |   | <i>350,0</i>  | <i>20,85</i> | <i>10,47</i> | <i>48,84</i> | <i>430,66</i> |  |
| <i>Итого за день</i>                 |   | <i>1415,0</i> | <i>54,29</i> | <i>37,95</i> | <i>185,3</i> | <i>1420,0</i> |  |

| Неделя 2 День 4 (четверг)        |   |               |              |               |               |                |  |
|----------------------------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <b>Завтрак</b>                   | Каша геркулесовая вязкая                | 150,0         | 7,25         | 79,39         | 27,83         | 153,0          |  |
|                                  | Какао с молоком                         | 180,0         | 1,2          | 1,3           | 13,0          | 90,0           |  |
|                                  | Хлеб рж. пшеничный                      | 20,0          | 1,00         | 0,13          | 9,84          | 40,8           |  |
|                                  | Джем                                    | 25,0          | 0,1          | 0             | 16,25         | 66,0           |  |
| <i>Итого за завтрак</i>          |   | <i>375,0</i>  | <i>11,84</i> | <i>82,24</i>  | <i>66,34</i>  | <i>368,0</i>   |  |
| <b>Второй завтрак</b>            | Фрукты свежие (апельсин, груша, яблоко) | 100,0         | 0,4          | 0,4           | 9,8           | 44,0           |  |
| <i>Итого за завтрак</i>          |   | <i>100,0</i>  | <i>0,4</i>   | <i>0,4</i>    | <i>9,8</i>    | <i>44,0</i>    |  |
| <b>Обед</b>                      | Свекла отварная порционная              | 30,0          | 0,1          | 0,12          | 3,13          | 21,0           |  |
|                                  | Суп «По-Уральски» со сметаной           | 150,0         | 1,06         | 3,37          | 2,65          | 29,17          |  |
|                                  | Оладьи из печени по - кунцевски         | 60,0          | 12,6         | 3,24          | 10,2          | 109,0          |  |
|                                  | Макаронные изделия отварные             | 80,0          | 6,62         | 5,94          | 35,46         | 123,0          |  |
|                                  | Компот из смеси сухофруктов             | 180,0         | 0,6          | 0,1           | 20,1          | 84,0           |  |
|                                  | Хлеб пшеничный                          | 60,0          | 4,02         | 0,42          | 30,18         | 144,0          |  |
| <i>Итого за обед</i>             |   | <i>560,0</i>  | <i>25,68</i> | <i>13,33</i>  | <i>101,72</i> | <i>488,17</i>  |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>       | Пряник                                  | 30,0          | 1,77         | 1,41          | 22,5          | 109,8          |  |
|                                  | Овощи тушеные в томатном соусе          | 130,0         | 6,65         | 4,2           | 15,6          | 123,0          |  |
|                                  | Кофейный напиток с сахаром              | 180,0         | 1,26         | 1,08          | 10,26         | 55,93          |  |
| <i>Итого за уплотнен полдник</i> |   | <i>340,0</i>  | <i>8,72</i>  | <i>5,61</i>   | <i>45,15</i>  | <i>268,8</i>   |  |
| <i>Итого за день</i>             |   | <i>1395,0</i> | <i>46,64</i> | <i>101,58</i> | <i>223,01</i> | <i>1168,97</i> |  |
| Неделя 2 День 5 (пятница)        |   |               |              |               |               |                |  |
| <b>Завтрак</b>                   | Каша ячневая вязкая                     | 150,0         | 6,06         | 5,28          | 30,27         | 140,0          |  |
|                                  | Кофейный напиток с молоком              | 180,0         | 4,05         | 3,03          | 8,29          | 112,0          |  |
|                                  | Хлеб рж. пшеничный                      | 20,0          | 1,00         | 0,13          | 9,84          | 40,8           |  |
|                                  | Масло сливочное                         | 4,0           | 0,032        | 2,9           | 0,052         | 34,4           |  |
| <i>Итого за завтрак</i>          |   | <i>355,0</i>  | <i>11,67</i> | <i>12,18</i>  | <i>48,47</i>  | <i>350,0</i>   |  |
| <b>Второй завтрак</b>            | Сок (яблоко, виноград, персик, яблоко)  | 100,0         | 0,85         | 0,063         | 16,31         | 64,06          |  |
| <i>Итого за завтрак</i>          |   | <i>100,0</i>  | <i>0,85</i>  | <i>0,063</i>  | <i>16,31</i>  | <i>64,06</i>   |  |
| <b>Обед</b>                      | Свекольник со сметаной                  | 150,0         | 1,39         | 2,83          | 6,19          | 55,95          |  |
|                                  | Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»     | 60,0          | 6,5          | 5,2           | 6,85          | 111,0          |  |
|                                  | Картофельное пюре                       | 130,0         | 3,15         | 6,0           | 7,3           | 111,0          |  |
|                                  | Компот из смеси                         | 180,0         | 0,4          | 0,018         | 24,98         | 101,7          |  |

|                                    |                              |               |              |              |               |                |  |
|------------------------------------|------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                                    | сухофруктов                  |               |              |              |               |                |  |
|                                    | Хлеб пшеничный               | 60,0          | 4,02         | 0,42         | 30,18         | 144,0          |  |
| <i>Итого за обед</i>               |                              | <i>570,0</i>  | <i>16,96</i> | <i>14,69</i> | <i>42,69</i>  | <i>470,95</i>  |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>         | Булочка дорожная             | 60,0          | 4,3          | 8,0          | 28,8          | 205,0          |  |
|                                    | Каша пшенная молочная жидкая | 150,0         | 5,46         | 5,44         | 26,14         | 175,32         |  |
|                                    | Чай с лимоном и сахаром      | 180,0         | 0,12         | 0,02         | 8,13          | 47,0           |  |
| <i>Итого за уплотнен полдник</i>   |                              | <i>390,0</i>  | <i>10,06</i> | <i>13,54</i> | <i>64,44</i>  | <i>420,32</i>  |  |
| <i>Итого за день</i>               |                              | <i>1415,0</i> | <i>39,19</i> | <i>40,41</i> | <i>168,3</i>  | <i>1294,27</i> |  |
| <b>Среднее значение за 5 дней</b>  |                              | <b>1379,0</b> | <b>54,35</b> | <b>52,82</b> | <b>187,2</b>  | <b>1300,98</b> |  |
| <b>Среднее значение за 10 дней</b> |                              | <b>1399,5</b> | <b>55,66</b> | <b>48,57</b> | <b>178,09</b> | <b>1323,09</b> |  |