

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач
Киевского, Калининского, Куйбышевского,
районов г.Донецка

_____ А.В.Гончаренко

« _____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБДОУ

«Донецкий детский дом № 1 «Теремок»

_____ Р.А.Прилипко

_____ 2023 г.



**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
в осенний период
Государственном дошкольном образовательном учреждении
«Донецкий детский дом № 1 «Теремок»**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
				Белки	Жиры	углеводы		
A	1	2	3	4	5	6	7	8
Первая неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак 1								
М.И.Снигур № 209	Колбаса варенная	50		4.84	6.45	-	107.8	
№ 150	Картофельное пюре с м/сл1	150		2.14	6.35	23.63	143.42	25%
№7	Салат из св.овощей с м/р	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
	Гренки с м/сл.	80/8		4.86	6.81	30.44	120.2	
№ 340	Сок фруктовый	150		0.36	-	19.39	181.0	
ИТОГ				12.73	22.45	75.23	588.42	
Завтрак 11								
№ 323	Фрукты свежие	150		0.72	-	11.47	49.9	10%
		100		0.60	-	12.60	64.1	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	
Обед								
№ 61	Суп овощной с кур.мясом смет	250		3.51	5.18	15.81	135.2	35%
№ 1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	
№ 83	Куры порцион.	80		6.47	12.42	6.94	211.5	
	Каша гречневая с м/сл	100		2.97	5.57	22.93	157.9	
№31	Соте из баклажан	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
№ 250	Компот слад. из сухофруктов	180		0.27	-	19.03	79.1	
ИТОГ				19.25	26.53	104.65	803.6	
Полдник								
№ 170	Запеканка творожно-вермешелевая с м/сл и смет	120		15.59	7.81	22.97	161.5	10%
№ 358	Кефир	180		5.71	5.66	17.16	49.4	
	Кондитерские изделия	30		1.43	8.93	17.04	105.8	
ИТОГ				22.73	22.4	57.17	316.7	
Ужин								
№ 169	Яйцо варенное	40		4.80	4.56	0.20	62.9	
№ 453	Печеночные оладьи	50		5.41	2.07	14.97	228.5	20%
№ 151	Молочная манная каша с м/сл	180		7.44	6.13	31.46	16.6	
№ 1/8	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
№9	Сыр твердый	12		2.30	3.25	0.41	41.4	
№ 240	Кисель из свеж.смородины	180		0.17	-	13.3	51.2	
ИТОГ				23.94	16.6	89.36	540.7	

ВТОРНИК

Завтрак 1

М.И.Снигур № 200	Печень в сметанном соусе	50		5.2	2.0	-	107.8	25%
№ 156	Перловая каша с м/сл	100		2.26	0.33	25.77	116.7	
№ 7	Салат из свеж.овощей с м/р	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
	Гренки с м/сл	80/8		4.86	6.81	30.44	120.2	
№9	Сыр	12		2.30	3.25	0.41	51.2	
№354	Какао на молоке слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				21.02	21.59	70.84	506.5	

Завтрак 11

	Фрукты свежие	150		0.72	-	11.47	49.9	10%
		100		0.60	-	12.60	54.1	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	

Обед

№ 82	Суп вермишелевый с курин.мясом	250		5.96	0.68	20.21	113.5	
№ 69	Зразы картофельные с курин.мясом и сметан.	150		15.63	7.91	29.92	260.6	35%
	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	
	Овощи тушенные	50		0.5	-	3.35	15.8	
№ 240	Кисель из свеж.фруктов	180		0.17	-	13.3	51.2	
ИТОГ				27.77	9.11	104.95	625.0	

Полдник

№ 377	Пирожки с повидлом	80		3.14	6.05	24.74	204.3	10%
	Ряженка	180		5.71	5.66	17.16	49.4	
	Кондитерские изделия	30		1.43	8.93	17.04	105.8	
ИТОГ				10.28	20.64	48.94	359.5	

Ужин

№ 185	Омлет из диетич.яиц	50		4.80	4.56	0.20	62.9	20%
№ 111	Рыба припущенная в сметан.соусе	50		8.17	5.04	10.50	111.1	
№156	Гречневая каша с м/сл	100		3.27	0.29	24.93	118.4	
1/8	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
№352	Кофе на молоке слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				25.93	16.82	72.59	548.1	
ВСЕГО				76.32	68.16	321.39	2143.1	

СРЕДА

Завтрак 1

М.И.Снигур № 111	Рыба жаренная в томат.соусе	80		12.74	5.04	3.50	111.1	
№ 150	Картофель пюре м/сл.	150		2.14	6.35	28.63	143.42	
№ 7	Салат из овощей с м/рас	50		0.53	1.84	1.77	36.0	25%
	Гренки с м/сл	80/8		4.86	6.88	30.44	120.2	
№9	Сыр	12		2.30	2.25	0.41	41.4	
№ 340	Сок фруктовый	180		0.36	-	19.39	188.0	
ИТОГ				32.93	24.29	84.14	633.12	

Завтрак 11

№323	Фрукты свежие	100		0.60	-	12.60	54.1	10%
		150		0.72	-	11.47	49.9	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	

Обед

№ 43	Борщ с фасолью кур.мясом сметан.	250		2.34	4.76	20.36	137.3	
№ 68	Котлеты из курин.филе	80		6.47	12.42	16.94	211.5	
№ 153	Рис отв. С м/сл	100		2.26	0.33	25.77	116.7	
№ 1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	35%
	Овощи тушенные	50		0.5	-	3.35	15.8	
№ 240	Кисель слад. из св.фруктов	180		0.17	-	13.3	51.2	
ИТОГ								

Полдник								
№ 200	Пирог с яблоками домашний слад.	80		3.53	5.18	22.81	156.3	10%
	Молоко			5.87	1.34	7.94	115.6	
	Кондитерские изделия	30		1.43	8.93	17.04	105.8	
ИТОГ				10.83	15.45	47.79	377.7	
Ужин								
169	Яйцо вареное	40		4.80	4.56	0.20	62.9	
№ 155	Молочно-вермешелевый суп с м/сл	180		7.44	6.13	31.46	216.6	25%
	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
№49/9	Чай слад. с лимоном	180		0.03	-	10.35	42.6	
ИТОГ				16.09	1128	71.03	462.2	
ВСЕГО				68.42	69.05	344.92	2293.42	
ЧЕТВЕРГ								
Завтрак 1								
М.И.Снигур № 110	Печеночные шарики с м/р	50		5.41	2.07	14.97	228.5	
№ 153	Каша гречневая с м/сл	100		2.97	5.57	22.93	157.9	25%
№219	Колбаса варен.запеченная	25		0.04	7.88	-	89.9	
№ 7	Овощи свежие	50		0.53	2.84	1.77	35.0	
	Гренки с м/сл	80/8		4.86	6.81	30.44	120.2	
№238	Кисель из свежей смород.слад.	180		0.17	-	13.3	51.2	
ИТОГ				13.98	25.17	83.41	683.7	
Завтрак 11								
№323	Фрукты свежие	150		0.72	-	11.47	49.9	10%
		100		0.60	-	12.60	54.1	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	
Обед								
№ 62	Суп гороховый с сухариками курин.мясом ,м/сл	250		4.59	4.18	16.82	145.2	
№ 83	Гуляш мясной	55/25		19.0	9.45	-	165.8	
№150	Картофельное пюре с м/сл	150		2.14	6.35	28.63	143.42	
№1/8	Хлеб	50		3.44	0.32	23.86	115.0	
№87	Зразы манные с курин.филе с м/р	150		12.33	8.69	26.39	161.4	35%
№7	Салат из свеж овощей с м/р	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
№ 250	Компот слад. С сухофруктов	180		0.27	-	19.03	79.1	
ИТОГ				21.16	16.03	87.87	536.7	
Полдник								
№175	Сочники с творогом и морковью	80		15.71	4.17	14.46	163.6	10%
№358	Кефир	180		5.71	5.66	17.16	49.4	
	Кондитерские изделия			1.43	8.93	17.04	105.8	
ИТОГ				22.85	18.76	48.66	318.8	
Ужин								
№185	Омлет из диетич.яиц	50		6.1	5.97	1.96	188.6	
№ 148	Свекольная икра с м/р	50		0.71	2.84	3.4	43.5	20%
№ 150	Картофельное пюре с м/сл	150		2.14	6.35	28.63	143.42	
№1/8	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
№9	Сыр			2.30	3.25	0.41	41.4	
№352	Кофе на молоке слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				20.94	25.34	71.36	672.62	
ВСЕГО				80.25	85.3	315.37	2315.82	
ПЯТНИЦА								
Завтрак 1								
М.И.Снигур № 110	Суфле из рыбы	50		12.17	5.04	13.50	111.1	
№ 156	Пшеничная каша с м/сл	100		3.3	5.91	24.51	169.0	

	Гренки с м/сл	80/8		5.54	5.28	38.2	228.4	
№9	Сыр	12		2.30	6.25	0.41	41.4	
№340	Сок фруктовый	180		1.08	-	23.78	101.9	
ИТОГ				24.89	25.32	101.87	686.3	

Завтрак 11

№340	Фрукты свежие	150		0.72	-	11.47	49.9	10%
		100		5.60	-	12.60	54.1	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	

Обед

№ 53	Суп фасолевый с кур.мясом смет.	250		3.46	0.08	-	14.4	
№94	Вареники с кур.филе м/сл сметан.	180		14.67	3.06	24.48	189.0	35%
№1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	
№ 7	Овощи	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
№250	Компот слад. сухофруктов	180		0.28	-	24.3	179.1	
ИТОГ				24.45	6.5	88.72	602.4	

Полдник

№ 169	Лапшевник с фруктами слад. с м/сл	150		7.7	8.3	53.1	329.1	10%
	Ряженка	180		0.05	6.99	7.58	55.6	
	Кондитерские изделия	30		2.88	2.96	17.42	126.5	
ИТОГ				10.63	17.25	78.1	511.2	

Ужин

№169	Яйцо варен.	40		4.80	4.56	0.20	62.9	
№ 219	Колбаса варен.	25		3.8	3.94	-	52.2	20%
№154	Молочная геркулесовая каша слад. с с/м	180		6.74	11.24	28.73	250.0	
№1/8	Хлеб	70		4.82	0.46	33.4	160.9	
№240	Кисель из свеж. смородины слад.	180		0.45	0.30	19.19	82.8	
ИТОГ				20.61	20.5	81.52	608.8	
ВСЕГО				71.9	69.57	374.28	2512.7	

СУББОТА

Завтрак 1

М.И.Снигур № 103	Котлета рыбная	80		4.17	0.04	3.50	111.1	
№ 17	Вермишель с м/сл	100		7.6	0.29	24.93	118.1	25%
	Гренки с м/сл	80/8		5.54	5.28	38.2	228.4	
№219	колбаса запеченная	25		3.8	3.94	-	52.2	
№7	Овощи свежие	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
№352	Кофе на молоке слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				27.51	23.73	76.34	661.4	

Завтрак 11

№323	Фрукты свежие	150		0.72	-	11.47	49.9	10%
		100		0.60	-	12.60	54.1	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	

Обед

№ 54	Суп с зеленым горошком кур.мясом смет	250		7.99	8.51	39.72	258.9	
№1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	
№ 72	Тефтели мясные с рисом в томат.подливе	130		11.1	4.85	24.86	149.71	35%
№ 10	Соте из баклажан	50		0.5	2.84	1.47	34.5	
№240	Кисель из свеж.фрукты	180		0.45	0.30	19.19	82.8	
ИТОГ				25.55	17.02	123.41	709.81	

Полдник								
№ 179	Ленивые вареники слад.с м/сл и смет.	120		5.71	4.17	14.46	163.6	10%
№358	Кефир	180		5.71	5.66	17.16	49.4	
	Кондитерские изделия	30		2.88	2.96	29.96	121.3	
ИТОГ				14.3	12.79	61.6	334.3	

Ужин								
№185	Омлет из диетич.яиц	50		6.1	5.97	1.96	188.6	20%
№ 31	Икра кабачковая пропар.	50		0.5	-	3.35	15.8	
№150	Картофель отварной с м/сл	150		2.14	6.35	28.63	143.42	
№1/8	Хлеб	70		4.82	0.46	33.4	160.9	
№9	Сыр	12		2.30	6.25	0.41	41.4	
№354	Кисель молочный слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				21.73	25.37	75.69	665.72	
ВСЕГО				80.41	78.91	351.11	2475.23	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак 1								
№185	Омлет из диетич.яиц	50		6.3	6.18	2.22	92.5	25%
№ 154	молочная каша овсяными хлопьями с м/сл	180		6.74	11.24	28.73	250.0	
№ 219	Колбаса копчен.	25		3.8	3.94	-	52.2	
	Гренки с м/сл	80/8		5.54	5.28	38.2	228.4	
№349/9	Чай слад. с лимоном	180		0.03	-	10.35	42.6	
ИТОГ				22.41	26.64	79.5	665.7	

Завтрак 11								
№323	Фрукты свежие	100		0.60	-	12.60	54.1	10%
		150		0.72	-	11.47	49.9	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	

Обед								
№ 50	рассольник с кур.мясом м/сл смет	250		4.0	5.3	23.96	164.1	35%
№1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	
№ 88	Картофель запеченный с кур.мясом м/сл сыром смет	180		21.14	15.8	28.63	309.22	
№31	Свекольная икра	50		0.71	2.84	3.4	43.5	
№ 340	Сок фруктовый	180		1.08	-	23.78	101.9	
ИТОГ				32.44	24.46	117.94	802.62	

Полдник								
№ 164	Зразы морковные с рисом и яйцом слад. м/сл	150		7.7	8.3	53.1	329.1	10%
	Ряженка	180		6.05	5.99	7.58	55.6	
	Кондитерские изделия	30		2.88	2.96	17.42	126.5	
ИТОГ				16.63	17.25	78.1	511.2	

Ужин								
№ 100	Печень жарен.с луком м/сл	50		3.05	2.02	2.51	66.8	20%
№ 155	Пшеничная каша с м/сл	100		3.3	5.91	24.51	169.0	
№1/8	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
№7	Овощи свежие	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
№9	Сыр	12		2.30	3.25	0.41	41.4	
3240	Кисель молочный слад.	180		0.17	-	13.3	51.2	
ИТОГ				13.17	14.61	71.52	504.5	
ВСЕГО				85.97	82.96	371.13	2588.02	

**Вторая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак 1

М.И.Снигур №158	Биточки рыбные в томат.подливе	80		4.17	5.04	3.50	111.1	25%
№ 150	Картофельное пюре с м/сл	150		2.14	6.35	28.63	143.43	
37	Овощи свежие	50		0.5	2.84	1.47	34.5	
	Гренки с м/сл	80/8		5.54	5.28	38.2	228.4	
№9	Сыр	12		2.30	6.25	0.41	41.4	
№340	Сок фруктов.	180		1.08	-	23.78	101.9	
ИТОГ				15.73	25.76	95.99	660.72	

Завтрак 11

№323	Свежие фрукты	150		0.72	-	11.47	49.9	10%
		100		0.60	-	12.60	54.1	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	

Обед

№ 63	Свекольник с кур.мясом с м/сл смет	250		221	7.05	21.3	170.7	
№1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	35%
№ 87	Плов с говяж.мясом м/сл	150		2.47	4.3	26.52	158.7	
	Салат из варен.овощей	50		0.5	2.84	1.47	34.5	
№ 250	Компот слад. из сухофр.	180		0.27	-	19.03	79.1	
ИТОГ				10.96	14.69	106.49	626.9	

Полдник

№ 204	Печенье домашняя сладкая с м/сл	80		3.71	8.08	32.66	224.3	10%
№358	Кефир	180		5.71	5.68	17.16	49.4	
	Кондитерские изделия	30		2.88	2.96	17.42	126.5	
ИТОГ				12.3	16.7	79.8	395.0	

Ужин

№169	Яйцо варенное	40		4.80	4.56	0.20	62.9	
№ 219	Колбаса варен.	25		3.8	3.94	-	52.2	20%
	Хлеб	70		4.82	0.46	33.4	160.9	
№151	Маннй пудинг	100		6.25	8.5	25.55	178.9	
№240	Кисель из свеж.фруктов	180		0.45	0.30	19.19	82.8	
ИТОГ				20.02	17.76	78.34	537.7	
ВСЕГО				60.33	74.91	384.69	2324.32	

ВТОРНИК

Завтрак 1

М.И.Снигур № 153	Печеночные оладьи	50		5.41	2.07	14.97	66.8	
№	Каша рисовая с м/сл	100		1.32	4.95	14.58	11.2	25%
№ 31	Икра кабачковая пропар.	50		0.5	-	3.35	15.8	
	Гренки с м/сл	80/8		5.54	5.28	38.2	228.4	
№219	Колбаса запеч.	25		3.8	3.94	-	52.2	
№349/9	Чай слад.с лимоном	180		0.03	-	10.35	42.6	
ИТОГ				16.6	16.24	81.45	636.1	

Завтрак 11

№323	Свежие фрукты	100		0.60	-	12.60	54.1	10%
		150		0.72	-	11.47	49.9	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	

Обед

№ 52	Суп с фрикадельками из кур.филе	250		4.19	5.66	15.51	114.6	
	Хлеб	80		5.51	2.52	38.17	183.9	35%
№ 69	Зразы мясные с гречневой кашей	130		6.47	12.42	16.94	211.5	

№ 340	Сок фруктовый	180		0.36	-	19.39	181.0	
ИТОГ				10.59	9.02	74.84	515.5	
Полдник								
№ 176	Сырники розовые с изюмом м/сл м/р	100		5.71	4.17	14.46	163.6	10%
	Ряженка	180		5.71	5.66	7.16	49.4	
	Кондитерские изделия	30		2.88	2.96	17.42	126.5	
ИТОГ				14.3	12.79	41.6	334.3	
Ужин								
№ 185	Омлет из диет.яиц	50		4.50	4.56	0.20	62.9	
№ 150	Картофельный соус	150		2.14	6.35	23.63	143.42	
	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
	Огурец свеж.	50		0.40	-	1.02	5.8	
№9	Сыр	12		2.30	3.25	0.41	41.4	
№352	Кофе на молоке слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				19.03	21.09	62.22	509.22	
ВСЕГО				61.84	69.14	320.18	2099.12	

СРЕДА

Завтрак 1								
№ 103	Рыба притушен.с овощами	80		12.17	5.04	13.50	111.1	25%
№ 156	Перловая каша с м/сл	100		2.26	0.33	25.77	116.7	
№ 7	Салат из свеж.овощ.м/р	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
	Гренки с м/сл	80/8		4.86	6.81	30.44	120.2	
№219	Колбаса копчен.	25		0.04	7.88	-	89.8	
№ 340	Сок фруктовый	180		0.36	-	19.39	181.0	
ИТОГ				20.79	22.9	80.87	654.9	
Завтрак 11								
№323	Свежие фрукты	100		0.60	-	12.60	54.1	10%
		150		0.72	-	11.47	49.9	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	
Обед								
№ 43	Борщ зеленый с кур.мясом м/сл смет	250		2.34	4.76	20.36	137.3	
	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	35%
№ 69	Зразы мясные с яйцом сметан.	150		15.63	7.91	29.92	260.6	
№1	винегрет с м/раст.	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
№ 250	Компот из сухофрукт.слад.	180		0.27	-	19.03	79.1	
ИТОГ				24.28	16.03	109.25	696.9	
Полдник								
№ 377	Пирожки домашние с капустой и смет.	80		3.14	6.05	24.74	204.3	10%
	Ряженка	180		5.71	5.66	7.16	49.4	
	Кондитерские изделия	30		1.43	8.93	17.04	105.8	
ИТОГ				10.28	20.64	48.94	359.5	
Ужин								
№155	Молочно-вермишелевый суп слад.с м/сл	180		4.44	6.13	31.46	216.6	
	Сыр	12		2.30	3.25	0.41	41.4	
1/8	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
№349/9	Чай слад.с лимоном	180		0.03	-	10.35	42.6	
ИТОГ				10.59	9.97	71.24	440.7	
ВСЕГО				67.26	69.54	334.37	2256.0	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак 1								
№ 98	Печеночное суфле со сметан.	50		5.2	2.02	4.51	66.8	25%

	Гренки с м/сл	80/8		5.54	5.28	38.2	228.4	
№9	Сыр	12		2.30	3.25	0.41	41.4	
№352	Кофе с молоком слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				22.06	27.17	69.58	549.0	
Завтрак 11								
№323	Свежие фрукты	100		060	-	12.60	54.1	10%
		150		0.72	-	1147	49.9	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	
Обед								
№ 60	Суп с клецками с курин.мясом м/сл	250		7.04	5.97	31.68	214.9	
1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	35%
№ 60	Ленивые голубцы с говяж.мясом м/сл	180		14.43	1.58	0.72	76.8	
№ 340	Сок фруктовый	180		1.08	-	23.78	101.9	
ИТОГ				28.06	10.07	94.35	475.6	
Полдник								
№ 204	Морковно-манные биточки слад. со сметан.	80		7.7	8.3	53.1	329.1	10%
	Кефир	180		5.71	5.66	17.16	49.4	
	Кондитерские изделия	30		2.88	2.96	29.98	121.3	
ИТОГ				16.29	16.92	100.24	499.8	
Ужин								
	Яйцо варенное	40		4.80	4.56	0.20	62.9	
№ 150	Картофельное пюре с м/сл	150		2.14	6.35	28.63	143.42	20%
№219	Сосиска отварн.	25		3.8	3.94	-	52.2	
	Хлеб	70		4.82	0.46	33.4	160.9	
№349/9	Чай слад. с лимоном	180		0.03	-	10.35	42.6	
ИТОГ				15.59	15.31	72.58	462.02	
ВСЕГО				83.32	69.47	360.82	2090.42	

ПЯТНИЦА

Завтрак 1								
№150	Картофельное пюре	150		2.14	6.35	28.63	143.42	25%
№ 219	Сосиска отварная	50		4.84	6.45	-	107.8	
№7	Овощи	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
	Гренки с м/сл	80/8		4.86	6.81	30.44	120.2	
№352	Кофе на молоке слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				18.24	28.79	63.78	523.02	
Завтрак 11								
№323	Свежие фрукты	100		060	-	12.60	54.1	10%
		150		0.72	-	1147	49.9	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	
Обед								
№ 53	Суп с рыбными фрикадельками и м/сл.	250		6.74	5.1	16.89	144.2	
№1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	35%
№ 83	Гуляш из говядины	55/25		19.0	9.45	-	165.8	
№161	Гороховое пюре с м/слив	100		7.87	5.86	25.45	191.1	
№10	Овощи	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
№250	Компот слад. из сухофруктов	180		0.27	-	19.03	79.1	
ИТОГ				34.41	23.25	63.14	616.2	
Полдник								
№ 169	Запеканка творожно-вермишелевая слад. с м/сл сметан.	100		15.59	7.81	22.97	161.5	10%
№358	Кефир	180		5.71	5.66	17.16	49.4	

Ужин								
№185	Омлет из диет.яиц	50		4.80	4.56	0.20	62.9	
№153	Молочная пшеничная каша слад. с м/сл	180		6.74	11.24	28.73	250.0	20%
9	Сыр	12		2.30	3.25	0.41	41.4	
1/8	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
340	Сок фруктовый	180		0.36	-	19.39	181.0	
ИТОГ				18.02	19.64	77.75	675.4	
ВСЕГО				84.722	84.08	285.91	2235.32	

СУББОТА

Завтрак 1								
№ 56	Сельдь слуком	50		7.18	5.40	-	59.8	25%
№ 150	Картофельное пюре с м/сл	150		2.14	6.35	23.63	143.42	
№ 7	Овощи	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
	Гренки с м/сл	80/8		4.86	6.81	33.44	120.2	
№ 210	Колбаса копчен.	25		0.04	7.88	-	89.9	
№ 340	Сок фруктовый			0.36	-	19.39	181.0	
ИТОГ				15.11	29.28	75.23	630.32	

Завтрак 11								
№323	Свежие фрукты	100		060	-	12.60	54.1	10%
		150		0.72	-	1147	49.9	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	

Обед								
№ 81	Суп картофельный с кур.мясом м/сл.	250		3.46	0.08	-	14.4	
№1/8	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	35%
№ 114	Капуста тушенная с говяж.мясом м/сл м/р	180		15.64	12.65	7.62	213.0	
№ 250	Компот слад. из сухофруктов	180		0.27	-	19.03	78.6	
ИТОГ				24.88	13.25	64.82	490.4	

Полдник								
	Шарлотка слад.с изюмом яблоками м/сл	100		2.38	5.09	34.81	199.2	10%
	Ряженка	180		6.05	5.99	7.58	55.6	
	Кондитерские изделия	30		1.43	8.93	17.04	105.8	
ИТОГ				9.86	20.01	59.43	360.6	

Ужин								
№ 151	Каша молочная манная слад м/сл	180		7.44	6.13	31.46	216.6	20%
№ 179	Ленивые вареники сметан	80		5.71	4.17	14.46	163.6	
№1/8	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
№9	Сыр	12		2.30	3.25	0.41	41.4	
№349/9	Чай слад.с лимоном	180		0.03	-	10.35	42.6	
ИТОГ				19.3	14.14	85.7	604.3	
ВСЕГО				70.47	76.68	309.25	2189.62	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак 1								
№ 100	Печень тушенная с овощами в сметен.соусе	50		5.2	2.02	4.51	66.8	25%
№ 17	Вермишель с м/сл	100		7.6	0.29	24.93	118.1	
№ 7	Салат из овощей	50		0.53	2.84	1.77	36.0	
	Гренки с м/сл	80/8		4.86	6.81	30.44	120.2	
	Колбаса варен..	25		3.8	3.94	-	52.2	
№240	Кисель из сока фруктового	180		0.17	-	13.3	51.2	
ИТОГ				22.16	15.9	74.95	514.45	

Завтрак 11								
№323	Свежие фрукты	100		060	-	12.60	54.1	10%
		150		0.72	-	1147	49.9	
ИТОГ				1.32	-	24.07	104.0	
Обед								
№47	Щи из кваш.капусты кур.мясом сметенной	250		2.34	4.76	20.36	137.3	
	Хлеб	80		5.51	0.52	38.17	183.9	35%
№ 93	Запеканка картофельная с говяж.мясом м/сл сметан.	180		15.63	7.91	29.92	260.6	
№10	Салат из варен.овощей с м/р	50		0.5	-	3.35	15.8	
№ 340	Сок фруктовый	180		0.36	-	19.39	181.0	
ИТОГ				24.34	13.19	111.19	778.6	
Полдник								
№ 175	Сочники с творогом морковью м/сл	100		15.71	4.17	14.46	163.6	10%
№358	Кефир	180		5.71	5.66	17.16	49.4	
	Кондитерские изделия	30		1.43	8.93	17.04	105.9	
ИТОГ				22.85	18.76	48.66	318.8	
Ужин								
№185	Омлет из диет.яиц	50		4.80	4.56	0.20	62.9	
№156	Каша гречневая м/сл	100		3.27	0.59	29.02	140.1	20%
	Рыба жарен.	70		8.17	5.04	10.50	111.1	
№9	Сыр	12		2.30	3.25	0.41	41.4	
№1/8	Хлеб	70		3.82	0.59	29.02	140.1	
№352	Кофе на молоке слад.	180		5.87	6.34	7.94	115.6	
ИТОГ				24.41	2.37	77.09	611.2	
ВСЕГО				85.08	67.22	335.96	2327.05	
ИТОГО				1042.27	943.97	4969.86	32472.56	

На основании Постановления № 1591 от 22.11.2004 г. «Об утверждении норм питания в учебных и оздоровительных учреждениях», в день ребенок должен получать:

- белков – 74
- жиров – 67
- углеводов – 355
- ккалорий – 2319

За 14 дней:

- белков – 1036
- жиров – 938
- углеводов – 4970
- ккалорий – 32466

В разработанном примерном двухнедельном меню ребенок фактически получил:

- белков – 1042.27
- жиров – 943.97
- углеводов – 4969.86