

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 33 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

**ПРИКАЗ**

30.12.2020

№ 102

**Об организации питания**

В целях обеспечения полноценного питания обучающихся (воспитанников), на основании требований СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2021 году

приказываю:

1. Отменить действие приказов от 28.03.2019г. № 36 и от 19.02.2019г. № 25.
2. Утвердить 10-дневного цикличного меню для организации питания обучающихся от 2 до 3 лет с режимом пребывания 10,5; 12 часов;  
- обучающихся от 3 до 7 лет групп общеразвивающей направленности с режимом пребывания 12 часов;  
- обучающихся 3-7 лет группы оздоровительной направленности для детей с туберкулезной интоксикацией 14 часов с изменениями.
3. Организовать питание обучающихся согласно утвержденному меню, изменения в меню вносить только с разрешения заведующего.

Разрешены замены:

- а) для 2-го завтрака: сок-фрукты-кисломолочные продукты;
  - б) компот из сухофруктов-компот из свежих фруктов/ягод;
  - в) солёный огурец-квашеная капуста-свежие овощи в зависимости от сезона;
  - г) выпечка: плюшка-ватрушка-пирог (с разными начинками)-оладьи-блины.
4. Возложить ответственность за организацию питания на шеф-повара Журавлеву Т.В. (корпус на ул. Островского); повара Тимофееву Е.М. (корпус на ул. Лукерьянская), а именно:
- за соблюдение технологии приготовления пищи в соответствии с технологическими картами;
  - за соблюдением санитарно-гигиенических норм, санитарно-эпидемиологических требований, норм температурного режима выдачи готовых блюд на группы, требований по хранению контрольного блюда (суточных проб);
  - за соблюдение нормы готовых блюд, контрольного блюда (суточной пробы);
  - за наличие, ведение и размещение в соответствующих местах на пищеблоке необходимой документации:
- инструкции по ОТ и ТБ (совместно со специалистом по ОТ Пономаренко А.Н.); инструкции по соблюдению санитарно-эпидемиологического режима, наличие суточных проб (совместно с медсестрой Геворгян Л.Р.); технологические карты приготовления блюд, график выдачи готовой продукции, нормы готовых блюд, контрольные пробы, 10-дневное утвержденное меню (совместно с Заречанской И.Ю. спецодежда для работников пищеблока (совместно с кастеляншей Уткиной Е.И.).
- не допускать нахождение посторонних лиц на пищеблоке и лиц обслуживающих технологическое оборудование без специальной одежды (бахилы, халат);
  - за сохранность оборудования пищеблока;
  - за выполнение меню-требования каждого дня.

5. Утвердить график приема пищи детьми:

1- й завтрак - 8.00 - 8.50

2- й завтрак - 9.05-11.10

обед -11.45-13.15

полдник - 15.20- 16.00

ужин - 18.00- 18.45

Поварам и помощникам воспитателя строго соблюдать время получения пищи на пищеблоке для организации питания обучающихся.

6. Назначить ответственным за составление меню-требований по корпусу на ул. Островского машиниста по стирке и ремонту спецодежды Заречанскую И.Ю., в корпусе на ул. Лукерьянская воспитателя Десяткову С.В., а именно:
  - за составление меню-требований и предоставление их на утверждение заведующему накануне предшествующего дня, указанного в меню для групп обучающихся 2-3 лет общеразвивающей направленности (для режимов пребывания обучающихся 10,5 и 12 часов); для групп обучающихся от 3 до 7 лет общеразвивающей направленности с режимом пребывания 12 часов; групп обучающихся 3-7 лет оздоровительной направленности для детей с туберкулезной интоксикацией с режимом пребывания 14 часов;
  - за проведение ежемесячного мониторинга выполнения норм питания для обучающихся, а также соблюдение установленной стоимости питания не позднее последнего дня текущего месяца;
  - за размещение меню на каждый день для всех групп в отведенном месте (у пищеблока);
  - за оформление актов на обнаруженную некачественную или недостающую продукцию, который подписывают представитель д/с и представитель фирмы поставщика совместно с кладовщиками;
  - организацию замены продуктов на равноценные по составу в соответствии с таблицей замены продуктов при отсутствии основных продуктов;
  - контроль правильной кулинарной обработки, выхода блюд и вкусовых качеств пищи;
  - снятие пробы и записи в «Журнале бракеража готовой продукции», оценки готовых блюд и разрешения их к выдаче.
7. Назначить старшего воспитателя Белову А.С. ответственным за:
  - контроль за размещением меню на каждый день для всех групп в отведенном месте (у пищеблока);
  - за осуществление оперативного контроля вопросов рационального питания, формирования у обучающихся культуры принятия пищи, этикета;
  - за размещение информации по организации питания обучающихся на сайте детского сада.
8. Назначить заместителя заведующего Рыбко С.С. ответственным за:
  - информирование родителей (законных представителей) по организации питания обучающихся: включение вопросов, касающихся питания в повестку дня общих родительских собраний, подготовка инструкций, памяток, буклетов и пр. по питанию для размещения в уголках для родителей в группах и на общих стендах;
  - привлечение родителей (законных представителей) к контролю за организацией питания обучающихся;
  - за осуществление контроля за выполнением обязанностей по организации питания обучающихся работниками пищеблока совместно с медсестрой;
  - за контроль правильности хранения и соблюдения срока реализации продуктов;
  - за ежедневный забор суточной пробы готовой продукции и правильное её хранение.
9. Контрактному управляющему бухгалтеру Шурыгиной Е.А. своевременно планировать и оформлять в соответствии с действующим законодательством закупки продуктов питания в соответствии с нормами и примерным 10-тидневным меню.
10. Назначить ответственными Семенову Н.Я. и Гудкову С.А. за:
  - за своевременную доставку продуктов питания, точность веса, количество, качество и ассортимент получаемых, входной контроль поступающих продуктов (органолептическую оценку, контроль целостности упаковки),
  - приемку продуктов питания в части соответствия поставленного товара с накладной. Соблюдением всех санитарных требований к транспортировке, контроль санитарного состояния автотранспорта, спецодежды экспедиторов, контроль сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность;
  - хранение продуктов питания в соответствии с СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
  - ведение Журнала бракеража скоропортящейся пищевой продукции по Приложению N 5 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
  - за выдачу продуктов из кладовой в соответствии с утвержденным меню-требованием не позднее 14.00 час. предшествующего дня, указанного в меню-требовании;
  - за ежемесячное проведение выверки остатков продуктов на складе совместно с бухгалтером.

11. Назначить ответственным заведующего хозяйством Ромашина С.П. за:
- ведение контроля санитарного состоянием пищеблока, его оборудования, инвентаря, посуды, их хранения, маркировки и правильного использования по назначению, их обработки.
12. Назначить ответственным медсестру Геворгян Л.Р. за:
- осмотр работников пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний кожи, осмотр зева для выявления признаков катаральных состояний, регистрация результата осмотра в «Журнале здоровья»;
  - за гигиеническое обучение и воспитание обучающихся (воспитанников);
  - за работу с родителями, обучающимися (воспитанниками), персоналом учреждения по вопросам здорового питания и профилактики пищевых отравлений.
13. Создать бракеражную комиссию для осуществления контроля за приготовлением пищи, за закладку основных продуктов в котлы, определения органолептических свойств готовой продукции и разрешения выдачи данной продукции в группы в составе:

корпус на ул. Лукерьянская:

- заведующий Ромашина З.И.,
- воспитатель Гудкова С.А.,
- воспитатель Десятова С.В.

корпус на ул. Островского:

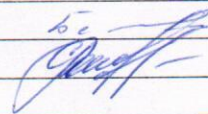
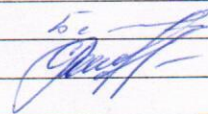
- заместитель заведующего Рыбко С.С.,
- медсестра Геворгян Л.Р.,
- машинист по стирке и ремонту спецодежды Заречанская И.Ю.

Выдача готовой продукции разрешается только после снятия пробы членом комиссии с обязательной отметкой вкусовых качеств готовых блюд и соответствующей записи в Журнале бракеража готовой продукции.

14. Возложить ответственность на воспитателей групп за:
- обеспечение приема пищи обучающимися в соответствии с режимом дня;
  - ежедневное размещение в уголке для родителей меню с определением норм питания на день и его стоимости;
  - осуществлять индивидуальный подход к обучающемуся (воспитаннику) с учетом личностных особенностей или заболеваний;
  - формирование навыков самообслуживания у детей и правил этикета;
  - контроль за организацией питьевого режима в группах;
  - ведение табеля питания обучающихся (воспитанников) группы.
15. Возложить ответственность на помощников воспитателей групп за:
- обеспечение приема пищи обучающимися в соответствии с режимом дня (своевременно приносить готовую пищу из пищеблока в группу);
  - соблюдение санитарно-гигиенических и возрастных условий приема пищи;
  - формирование навыков самообслуживания у детей и правил этикета;
  - за организацию питьевого режима в группах.
16. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя заведующего Рыбко С.С.

Заведующий  З.И. Ромашина

С приказом ознакомлены « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

ФИО	подпись
Бенков Александр Сергеевич	
Тюко Светлана Сергеевна	

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 2 до 3 лет  
с 12-ти часовым пребыванием**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ тех. карты
<b>1 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
1	Макароны отварные с сыром	100/10	8,0	6,0	34,7	249,2	206
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i><b>итого:</b></i>		<b>14,0</b>	<b>13,4</b>	<b>68,7</b>	<b>482,2</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	14,9	64,5	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i><b>итого:</b></i>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>29,9</b>	<b>151,7</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	150\6	9	8	15	174	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	50/100	14,0	17,5	41,0	362,0	286/67
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372/1 26
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i><b>итого:</b></i>		<b>24,6</b>	<b>25,8</b>	<b>90,3</b>	<b>690,5</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
1	Сырники творожные со сгущенкой	80/15	22,0	18,5	37,0	400,0	321
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i><b>итого:</b></i>		<b>24,2</b>	<b>18,8</b>	<b>69,0</b>	<b>541,0</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<b>64,3</b>	<b>62,1</b>	<b>257,9</b>	<b>1865,4</b>	
<b>2 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	150	4,0	5,0	33,9	200,0	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i><b>итого:</b></i>		<b>10,0</b>	<b>12,4</b>	<b>67,9</b>	<b>433,0</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251/123
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i><b>итого:</b></i>		<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>21,9</b>	<b>170,4</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	150/6	9	9	18	186	57
2	Пюре картофельное с печенью по-строгановски	150	13,4	9,7	28	209	321/104
3	Салат из капусты квашен	40	1	5	1,6	56	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i><b>итого:</b></i>		<b>25,0</b>	<b>24,0</b>	<b>81,9</b>	<b>605,5</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным и том соусом	50/90	17,0	8,0	30,0	250,0	255/315/3 48
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<i><b>итого:</b></i>		<b>19,2</b>	<b>8,3</b>	<b>62,0</b>	<b>391,0</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<b>59,7</b>	<b>51,7</b>	<b>233,7</b>	<b>1599,9</b>	

3 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	131
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/1 0	3	4	12	108	3
	<i>итого:</i>		<b>12</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>456</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп картоф.с клецками на м/к б-е	150	8	9	13	95	85/120
2	Капуста тушеная с мясной котлетой	130/50	13	17	25	284	336/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>22,6</b>	<b>26,3</b>	<b>72,3</b>	<b>533,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Омлет/ яйцо вареное	90/40	9,65	15,93	1,82	189	215/213
2	Кабачковая икра/ свежие овощи	30	0,78	1,59	1,71	24	б/н
3	Готовая выпечка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	392
	<i>итого:</i>		<b>12,6</b>	<b>17,8</b>	<b>23,4</b>	<b>311,7</b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b>48,7</b>	<b>66,2</b>	<b>181,3</b>	<b>1432,4</b>	
4 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	150	6	9	29	223	66
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		<b>12,0</b>	<b>16,4</b>	<b>63,0</b>	<b>456,0</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>24,9</b>	<b>159,4</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп гороховый на м/к б-е гречками	150	10	5	20	184	81/115
2	Овощное рагу с мясной котлетой	130/50	14	8	27	276	77/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>25,6</b>	<b>13,3</b>	<b>81,3</b>	<b>614,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Яйцо вареное	20	7,0	3,5	5,0	79,0	213
2	Винегрет	80	2,0	4,0	16,0	100,0	45
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		<b>11,2</b>	<b>7,8</b>	<b>53,0</b>	<b>320,0</b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b>53,3</b>	<b>42,5</b>	<b>222,2</b>	<b>1549,9</b>	

5 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Зап. творожная с джемом	100/15	21,0	18,0	43,0	431,0	237
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/1 0	3	4	14	108	3
<i>итого:</i>			<b>28,0</b>	<b>27,0</b>	<b>79,0</b>	<b>682,0</b>	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
<i>итого:</i>			<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
<i>Обед</i>							
1	Суп вермишелевый на курин. б-е	150	10	8	20	196	586
2	Куры отвар. с картофельн. пюре	50/120	14	11	38	308	181/321
3	Салат из капусты квашеной	35	1	2,5	4,3	43	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
<i>итого:</i>			<b>26,6</b>	<b>21,8</b>	<b>96,6</b>	<b>701,5</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Блины с молоком сгущен	80/15	6,0	5,0	52,0	302,0	447
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
<i>итого:</i>			<b>6,2</b>	<b>5,0</b>	<b>74,0</b>	<b>385,0</b>	
<i>Итого за день:</i>			<b>62,3</b>	<b>57,9</b>	<b>275,1</b>	<b>1899,7</b>	
6 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша манная на молоке	150	4,0	5,0	33,9	200,0	132
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4,0	4,8	22,0	143,0	130
3	Булка с маслом	30/3	2	2,4	12	90	1
<i>итого:</i>			<b>10</b>	<b>12,2</b>	<b>67,9</b>	<b>433</b>	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
<i>итого:</i>			<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
<i>Обед</i>							
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	150/6	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	50/100	15	15	50	379	161/194
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
<i>итого:</i>			<b>24,6</b>	<b>19,3</b>	<b>102,3</b>	<b>668,5</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Котлета рыбная с рисом отварным и том соу	50/100	16,0	4,0	19,0	209,0	255/315/3 48
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Готовая выпечка	30	2	0,3	10	58	б/н
<i>итого:</i>			<b>18,2</b>	<b>4,3</b>	<b>51,0</b>	<b>350,0</b>	
<i>Итого за день:</i>			<b>54,3</b>	<b>39,9</b>	<b>246,7</b>	<b>1582,7</b>	

7 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	150	8,9	9	37	276	66
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/5	3	4	12	108	3
	<b>итого:</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>527</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<b>итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>24,9</b>	<b>159,4</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Бульон м/к с овощами и гренками	150/20	8	4	18	135	109
2	Плов с мясом курицы	150	13	11	33	284	304
3	Огурец свежий/ огурец солен	35	0,8	0	0,16	1,32	329/330
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<b>итого:</b>		<b>23,4</b>	<b>15,3</b>	<b>85,49</b>	<b>574,82</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Творожно - манный пудинг со сгущ. молоком	150/15	21,0	18,0	43,0	431,0	235
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	38	458
	<b>итого:</b>		<b>26,1</b>	<b>21,8</b>	<b>79,8</b>	<b>640,6</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>69,9</b>	<b>60,1</b>	<b>261,2</b>	<b>1901,8</b>	
8 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	131
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	<b>итого:</b>		<b>11</b>	<b>16,4</b>	<b>60</b>	<b>438</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<b>итого:</b>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со смет.	150/6	8	6	18	154	69
2	Мясные ежики с рисом в томатно- сметан соусе	100/20	13	11,1	15	213	174
3	Салат из свеклы вареной	50	1,9	5	8,7	90	33
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<b>итого:</b>		<b>25,5</b>	<b>19,3</b>	<b>88,03</b>	<b>674,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Вагрушка	80	20,0	17,0	26,0	345,0	140
2	Молоко кипяченое	150	4	4,8	7	87	131
	<b>итого:</b>		<b>24,0</b>	<b>21,8</b>	<b>33,0</b>	<b>432,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>61,6</b>	<b>206,5</b>	<b>1675,7</b>	

9 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша "Дружба" молочная	150	6,0	8,9	29,0	223,0	68
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/5	3	4	12	108	3
	<i>итого:</i>		<b>13</b>	<b>17,9</b>	<b>63</b>	<b>474</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>24,9</b>	<b>159,4</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	150/6	9	7	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	130	25	19	25	379	276
3	Салат из капусты квашен	5	1	2,5	4,3	43	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>36,6</b>	<b>28,8</b>	<b>83,63</b>	<b>743,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Биточки рыбные с капустой тушеной	50/120 /5	10,6	9	2,8	74,9	255/336
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		<b>15,4</b>	<b>12,5</b>	<b>31,8</b>	<b>246,9</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>69,5</b>	<b>64,2</b>	<b>203,3</b>	<b>1623,8</b>	
10 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Лапша молочная	150	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		<b>14</b>	<b>17,4</b>	<b>67</b>	<b>492</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп рыбный картофельный со сметаной	150	10,0	4,2	15,0	133,0	87
2	Овощное рагу с мясом	130	14,0	8,0	27,0	276,0	77
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>25,6</b>	<b>12,5</b>	<b>76,3</b>	<b>563,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Плюшка/пирог	80	8	8,2	53	336	184
3	Молоко кипяченое	150	4	4,8	7	87	131
	<i>итого:</i>		<b>12,0</b>	<b>13,0</b>	<b>60,0</b>	<b>423,0</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>53,1</b>	<b>47,0</b>	<b>228,8</b>	<b>1609,7</b>	
	<i>Среднее за 10 дней</i>		<b>59,7</b>	<b>55,3</b>	<b>231,7</b>	<b>1674,1</b>	
	<i>Соотношение</i>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>		



**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей с 2 до 3 лет дошкольного возраста  
с 10,5-ти часовым пребыванием**

<b>1 день</b>							
	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ тех. карты
<b><i>Завтрак</i></b>							
<b>1</b>	Макаронны отварные с сыром	100/10	8,0	6,0	34,7	249,2	206
<b>2</b>	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
<b>3</b>	Булка с маслом	30/3	2	2,4	12	90	1
	<b><i>итого:</i></b>		<b>14,0</b>	<b>13,4</b>	<b>68,7</b>	<b>482,2</b>	
<b><i>II Завтрак</i></b>							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	14,9	64,5	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<b><i>итого:</i></b>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>29,9</b>	<b>151,7</b>	
<b><i>Обед</i></b>							
<b>1</b>	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	150\6	9	8	15	174	69
<b>2</b>	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	50/100	14,0	17,5	41,0	362,0	286/67
<b>3</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
<b>4</b>	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<b><i>итого:</i></b>		<b>24,6</b>	<b>25,8</b>	<b>90,3</b>	<b>690,5</b>	
<b><i>Полдник</i></b>							
<b>1</b>	Сырники творожные со сгущенкой	80/15	22,0	18,5	37,0	400,0	321
<b>2</b>	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
<b>3</b>	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<b><i>итого:</i></b>		<b>24,2</b>	<b>18,8</b>	<b>69,0</b>	<b>541,0</b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b>64,3</b>	<b>62,1</b>	<b>257,9</b>	<b>1865,4</b>	
<b>2 день</b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
<b>1</b>	Каша геркулесовая на молоке кипячен	150	4,0	5,0	33,9	200,0	69
<b>2</b>	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
<b>3</b>	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	<b><i>итого:</i></b>		<b>10,0</b>	<b>12,4</b>	<b>67,9</b>	<b>433,0</b>	
<b><i>II Завтрак</i></b>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251/123
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<b><i>итого:</i></b>		<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>21,9</b>	<b>170,4</b>	
<b><i>Обед</i></b>							
<b>1</b>	Борщ на м\к бульоне со сметаной	150/6	9	9	18	186	57
<b>2</b>	Пюре картофельное с печенью по-строгановски	150	13,4	9,7	28	209	321/104
<b>3</b>	Салат из капусты квашен	40	1	5	1,6	56	47
<b>4</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
<b>5</b>	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<b><i>итого:</i></b>		<b>25,0</b>	<b>24,0</b>	<b>81,9</b>	<b>605,5</b>	
<b><i>Полдник</i></b>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным и том соусом	50/90	17,0	8,0	30,0	250,0	255/315/348
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<b><i>итого:</i></b>		<b>19,2</b>	<b>8,3</b>	<b>62,0</b>	<b>391,0</b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b>59,7</b>	<b>51,7</b>	<b>233,7</b>	<b>1599,9</b>	

3 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	131
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/1 0	3	4	12	108	3
	<i>итого:</i>		<b>12</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>456</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп картоф.с клецками на м/к б-е	150	8	9	13	95	85/120
2	Капуста тушеная с мясной котлетой	130/50	13	17	25	284	336/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>22,6</b>	<b>26,3</b>	<b>72,3</b>	<b>533,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Омлет/ яйцо вареное	90/40	9,65	15,93	1,82	189	215/213
2	Кабачковая икра/ свежие овощи	30	0,78	1,59	1,71	24	
3	Готовая выпечка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	392
	<i>итого:</i>		<b>12,6</b>	<b>17,8</b>	<b>23,4</b>	<b>311,7</b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b>48,7</b>	<b>66,2</b>	<b>181,3</b>	<b>1432,4</b>	
4 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	150	6	9	29	223	66
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		<b>12,0</b>	<b>16,4</b>	<b>63,0</b>	<b>456,0</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>24,9</b>	<b>159,4</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп гороховый на м/к б-е гренками	150	10	5	20	184	81/115
2	Овощное рагу с мясной котлетой	130/50	14	8	27	276	77/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>25,6</b>	<b>13,3</b>	<b>81,3</b>	<b>614,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Яйцо вареное	20	7,0	3,5	5,0	79,0	213
2	Винегрет	80	2,0	4,0	16,0	100,0	1
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		<b>11,2</b>	<b>7,8</b>	<b>53,0</b>	<b>320,0</b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b>53,3</b>	<b>42,5</b>	<b>222,2</b>	<b>1549,9</b>	

5 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Зап. творожная с джемом	100/15	21,0	18,0	43,0	431,0	237
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
		30/3/1					3
3	Булка с маслом слив. и сыром	0	3	4	14	108	
	<i>итого:</i>		<b>28,0</b>	<b>27,0</b>	<b>79,0</b>	<b>682,0</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп вермишелевый на курин. б-е	150	10	8	20	196	586
2	Куры отвар. с картофельн. пюре	50/120	14	11	38	308	181/321
3	Салат из капусты квашеной	35	1	2,5	4,3	43	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>26,6</b>	<b>21,8</b>	<b>96,6</b>	<b>701,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Блины с молоком сгущен	80/15	6,0	5,0	52,0	302,0	447
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<i>итого:</i>		<b>6,2</b>	<b>5,0</b>	<b>74,0</b>	<b>385,0</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>62,3</b>	<b>57,9</b>	<b>275,1</b>	<b>1899,7</b>	

6 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная на молоке	150	4,0	5,0	33,9	200,0	132
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4,0	4,8	22,0	143,0	130
3	Булка с маслом	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		<b>10</b>	<b>12,2</b>	<b>67,9</b>	<b>433</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	150/6	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	50/100	15	15	50	379	161/194
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>24,6</b>	<b>19,3</b>	<b>102,3</b>	<b>668,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Котлета рыбная с рисом отварным и том соусом	50/100	16,0	4,0	19,0	209,0	255/315/3 48
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Готовая выпечка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		<b>18,2</b>	<b>4,3</b>	<b>51,0</b>	<b>350,0</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>54,3</b>	<b>39,9</b>	<b>246,7</b>	<b>1582,7</b>	

7 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	150	8,9	9	37	276	66
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/5	3	4	12	108	3
	<i>итого:</i>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>527</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>24,9</b>	<b>159,4</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Бульон м/к с овощами и гречками	150/20	8	4	18	135	109
2	Плов с мясом курицы	150	13	11	33	284	304
3	Огурец свежий/ огурец солен	35	0,8	0	0,16	1,32	329/330
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>23,4</b>	<b>15,3</b>	<b>85,49</b>	<b>574,82</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Творожно - манный пудинг со сгущ. молоком	150/15	21,0	18,0	43,0	431,0	235
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	38	458
	<i>итого:</i>		<b>26,1</b>	<b>21,8</b>	<b>79,8</b>	<b>640,6</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>69,9</b>	<b>60,1</b>	<b>261,2</b>	<b>1901,8</b>	
8 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	131
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		<b>11</b>	<b>16,4</b>	<b>60</b>	<b>438</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со смет.	150/6	8	6	18	154	69
2	Мясные ежики с рисом в томатно- сметан соусе	100/20	13	11,1	15	213	174
3	Салат из свеклы вареной	50	1,9	5	8,7	90	33
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>25,5</b>	<b>19,3</b>	<b>88,03</b>	<b>674,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Ватрушка	80	20,0	17,0	26,0	345,0	140
2	Молоко кипяченое	150	4	4,8	7	87	131
3							
	<i>итого:</i>		<b>24,0</b>	<b>21,8</b>	<b>33,0</b>	<b>432,0</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>62,0</b>	<b>61,6</b>	<b>206,5</b>	<b>1675,7</b>	

9 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша "Дружба" молочная	150	6,0	8,9	29,0	223,0	68
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/5	3	4	12	108	3
	<i>итого:</i>		<b>13</b>	<b>17,9</b>	<b>63</b>	<b>474</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>24,9</b>	<b>159,4</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	150/6	9	7	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	130	25	19	25	379	276
3	Салат из капусты квашен	5	1	2,5	4,3	43	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>36,6</b>	<b>28,8</b>	<b>83,63</b>	<b>743,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Биточки рыбные с капустой тушеной	50/120 /5	10,6	9	2,8	74,9	255/336
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		<b>15,4</b>	<b>12,5</b>	<b>31,8</b>	<b>246,9</b>	
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>69,5</b>	<b>64,2</b>	<b>203,3</b>	<b>1623,8</b>	
10 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Лапша молочная	150	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	
	<i>итого:</i>		<b>14</b>	<b>17,4</b>	<b>67</b>	<b>492</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>131,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп рыбный картофельный со сметаной	150	10,0	4,2	15,0	133,0	87
2	Овощное рагу с мясом	130	14,0	8,0	27,0	276,0	77
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		<b>25,6</b>	<b>12,5</b>	<b>76,3</b>	<b>563,5</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Плюшка/пирог	80	8	8,2	53	336	184
3	Молоко кипяченое	150	4	4,8	7	87	
	<i>итого:</i>		<b>12,0</b>	<b>13,0</b>	<b>60,0</b>	<b>423,0</b>	
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>53,1</b>	<b>47,0</b>	<b>228,8</b>	<b>1609,7</b>	
	<i>Среднее за 10 дней</i>		<b>59,7</b>	<b>55,3</b>	<b>231,7</b>	<b>1674,1</b>	
	<i>Соотношение</i>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>		

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ тех. карты
<b>1 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
<b>1</b>	Макароны отварные с сыром	150	10	8	36	270	206
<b>2</b>	Какао на молоке кипяченом	200	4	5	21	143	120
<b>3</b>	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	<i><b>итого:</b></i>		<b>18,0</b>	<b>22,0</b>	<b>85,0</b>	<b>612,0</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
<b>1</b>	Сок фруктовый	100	0,8	0,0	20,6	106,0	134
<b>2</b>	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i><b>итого:</b></i>		<b>1,8</b>	<b>4,1</b>	<b>35,6</b>	<b>193,2</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
<b>1</b>	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	200\10	12,61	13,82	46,2	357	69
<b>2</b>	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	60/120	17,33	21,11	30,91	384	286/67
<b>3</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
<b>4</b>	Хлеб ржаной	50	1,5	0	8	25	338
	<i><b>итого:</b></i>		<b>31,6</b>	<b>34,9</b>	<b>106,1</b>	<b>849,0</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
<b>1</b>	Сырники творожные со сгущенкой	100/23	20,0	21,5	32,0	394,0	321
<b>2</b>	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
<b>3</b>	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i><b>итого:</b></i>		<b>27,0</b>	<b>26,4</b>	<b>78,4</b>	<b>652,1</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<b>78,4</b>	<b>87,4</b>	<b>305,1</b>	<b>2306,3</b>	
<b>2 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
<b>1</b>	Каша геркулесовая на молоке кипячен	200	6,49	9,2	30,7	227,9	69
<b>2</b>	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
<b>3</b>	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	<i><b>итого:</b></i>		<b>14,5</b>	<b>23,2</b>	<b>79,7</b>	<b>570,1</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
<b>1</b>	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251/123
<b>2</b>	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i><b>итого:</b></i>		<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>21,9</b>	<b>170,4</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
<b>1</b>	Борщ на м\к бульоне со сметаной	200\10	7	6	20	156	57
<b>2</b>	Пюре картофельное с печеню по-строгановски	180	13	10	36	270	321/104
<b>3</b>	Салат из капусты квашен	60	1	5	1,6	58	47
<b>4</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
<b>5</b>	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i><b>итого:</b></i>		<b>24,9</b>	<b>21,7</b>	<b>105,6</b>	<b>694,2</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
<b>1</b>	Рыбные биточки с рисом отварным и том соусом	70/100 /25	24	8,4	34	309	255/315/3 48
<b>2</b>	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
<b>3</b>	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
<b>4</b>	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458

	<b>итого:</b>		<b>31,4</b>	<b>13,3</b>	<b>92,4</b>	<b>615,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>76,3</b>	<b>65,2</b>	<b>299,6</b>	<b>2049,8</b>	
<b>3 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
<b>1</b>	Каша рисовая молочная	200	6,49	9,2	30,7	227,9	131
<b>2</b>	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	120
<b>3</b>	Булка с маслом слив. и сыром	40/8/1 5	6,94	6,58	27,43	217,6	31
	<b>итого:</b>		<b>17,43</b>	<b>20,78</b>	<b>79,13</b>	<b>588,5</b>	
	<b>II Завтрак</b>						
<b>1</b>	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
<b>2</b>	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<b>итого:</b>		<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27,0</b>	<b>135,2</b>	
	<b>Обед</b>						
<b>1</b>	Суп картоф.с клецками на м/к б-е	200	9	10	21,17	216,7	85/120
<b>2</b>	Капуста тушеная с мясной котлетой	160/60	14	16	22	284	336/161
<b>3</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
<b>4</b>	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<b>итого:</b>		<b>27</b>	<b>27</b>	<b>91</b>	<b>711</b>	
	<b>Полдник</b>						
<b>1</b>	Омлет/яйцо вареное	120/40	7,91	12	5,3	158	215/213
<b>2</b>	Кабачковая икра/ свежие овощи	40	0,98	2,24	1,94	36	б/н
<b>3</b>	Готовая выпечка	60	4,2	1,65	27,4	144	б/н
<b>4</b>	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	392
	<b>итого:</b>		<b>13,3</b>	<b>15,9</b>	<b>44,5</b>	<b>379,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>67,5</b>	<b>241,8</b>	<b>1813,4</b>	
<b>4 день</b>							
	<b>Завтрак</b>						
<b>1</b>	Каша гречневая молочная	200	8,9	10	36	272	66
<b>2</b>	Какао на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	120
<b>3</b>	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	<b>итого:</b>		<b>17,1</b>	<b>23,8</b>	<b>86,0</b>	<b>614,0</b>	
	<b>II Завтрак</b>						
<b>1</b>	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
<b>2</b>	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<b>итого:</b>		<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>21,9</b>	<b>170,4</b>	
	<b>Обед</b>						
<b>1</b>	Суп гороховый на м/к б-е	200	10	5	30	198	81
<b>2</b>	Овощное рагу с мясной котлетой	60/150	14	11	30	251	77/161
<b>3</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
<b>4</b>	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<b>итого:</b>		<b>27,9</b>	<b>16,7</b>	<b>108,0</b>	<b>659,0</b>	
	<b>Полдник</b>						
<b>1</b>	Сосиска вареная	50	17	10,3	6	157	275
<b>2</b>	Салат /винегрет	120	1	5	5	71	45
<b>3</b>	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
<b>4</b>	Булка	40	4	1,3	28	135	б/н
	<b>итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>19,8</b>	<b>58,0</b>	<b>477,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>75,3</b>	<b>67,3</b>	<b>273,9</b>	<b>1920,4</b>	

**5 день**

<i><b>Завтрак</b></i>							
<b>1</b>	Зап. творожная с джемом	150/25	26	20,9	44	495	237
<b>2</b>	Коф. напиток на молоке кипяченом	20	4	5	21	143	130
		40/8/1					3
<b>3</b>	Булка с маслом с сыром	5	6	11,6	28	245	
	<i><b>итого:</b></i>		<b>36</b>	<b>37,5</b>	<b>93</b>	<b>883</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i><b>итого:</b></i>		<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27,0</b>	<b>135,2</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
<b>1</b>	Суп вермишелевый на курин. б-е	200	10	5	30	198	586
<b>2</b>	Куры отвар. с картофел. пюре	70/180	17,08	20,91	30,68	376,9	181/321
<b>3</b>	Салат из капусты квашен	60	1	5	1,6	58	47
<b>4</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
<b>5</b>	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i><b>итого:</b></i>		<b>32,0</b>	<b>31,6</b>	<b>110,3</b>	<b>842,9</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
<b>1</b>	Блины со сгущ. молоком	100/25	7,5	11,7	56	349	447
<b>2</b>	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
<b>3</b>	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<i><b>итого:</b></i>		<b>10,3</b>	<b>14,9</b>	<b>75,0</b>	<b>463,0</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<b>79,7</b>	<b>88,1</b>	<b>305,3</b>	<b>2324,1</b>	

**6 день**

<i><b>Завтрак</b></i>							
<b>1</b>	Каша манная на молоке	200	4	5,2	35	202	132
<b>2</b>	Коф.напиток на молоке кипяченом	200	2	2,6	31	152	130
<b>3</b>	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	<i><b>итого:</b></i>		<b>10</b>	<b>16,8</b>	<b>94</b>	<b>553</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i><b>итого:</b></i>		<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27</b>	<b>135,2</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
<b>1</b>	Щи на м/к бульоне со сметаной	200\10	8	4	18	135	69
<b>2</b>	Биточки мясные с отварными макаронами	60/120	15	15	50	379	161/194
<b>3</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
<b>4</b>	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i><b>итого:</b></i>		<b>26,9</b>	<b>19,7</b>	<b>116,0</b>	<b>724,0</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
<b>1</b>	Котлета рыбная с рисом отварным и том соусом	60/130	15	9	18	262	255/315/348
<b>2</b>	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
<b>3</b>	Булка	40	4	1,3	28	135	б/н
	<i><b>итого:</b></i>		<b>21,8</b>	<b>13,5</b>	<b>65,0</b>	<b>511,0</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<b>59,7</b>	<b>54,1</b>	<b>290,0</b>	<b>1875,2</b>	



## 7 день

<i>Завтрак</i>							
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	9	37	276	66
2	Какао на молоке кипяченом	20	4,2	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом с сыром	40/8/1					3
		5	6	11,6	28	245	
<i>итого:</i>			<b>19</b>	<b>25</b>	<b>87</b>	<b>664</b>	
<i>II Завтрак</i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
<i>итого:</i>			<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>21,9</b>	<b>170,4</b>	
<i>Обед</i>							
1	Бульон м/к с овощами и гренками	200	8	4	18	135	109
2	Плов с мясом курицы	200	14	12	38	305	304
3	Огурец свежий/ огурец солен	50	1	0	0,24	1,64	329/330
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
<i>итого:</i>			<b>26,9</b>	<b>16,7</b>	<b>104,24</b>	<b>651,64</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Творожно - манный пудинг со сгущ. молоком	150/20	20	15	37	373	235
		200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	4	1,3	28	135	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
<i>итого:</i>			<b>26,8</b>	<b>19,5</b>	<b>84</b>	<b>622</b>	
<i>Итого за день:</i>			<b>78,2</b>	<b>68,5</b>	<b>297,1</b>	<b>2107,9</b>	

## 8 день

<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная	200	7	7,6	35	220	131
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом	40/8	4	9	28	199	1
<i>итого:</i>			<b>15</b>	<b>21,6</b>	<b>84</b>	<b>562</b>	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
<i>итого:</i>			<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27,0</b>	<b>135,2</b>	
<i>Обед</i>							
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со смет.	200\10	8	6	18	154	69
		120/20	13	11,1	15	213	174
2	Мясные ежики с рисом в томатно- сметан соусе	100	1,9	5	8,7	90	33
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
<i>итого:</i>			<b>27,8</b>	<b>22,7</b>	<b>104,7</b>	<b>705</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Ватрушка	100	29,0	17,0	26,0	395,0	140
2	Молоко кипяченое	200	7	6	9,4	116	131
<i>итого:</i>			<b>36,5</b>	<b>23,0</b>	<b>76,1</b>	<b>666,0</b>	
<i>Итого за день:</i>			<b>80,7</b>	<b>71,4</b>	<b>291,8</b>	<b>2068,2</b>	

**9 день**

<i><b>Завтрак</b></i>							
<b>1</b>	Каша "Дружба" молочная	200	8,9	10	36	272	68
<b>2</b>	Какао на молоке кипяченом	200	4	4,8	22	143	120
<b>3</b>	Булка с маслом с сыром	40/8/1 5	6	11,6	28	245	3
	<b>итого:</b>		<b>18,9</b>	<b>26,4</b>	<b>86</b>	<b>660</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	0,4	0,0	12,0	48,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<b>итого:</b>		<b>1,9</b>	<b>2,0</b>	<b>26,9</b>	<b>131,4</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
<b>1</b>	Рассольник на м/к б-е со сметаной	200\10	9	6	20	167	76
<b>2</b>	Жаркое по-домашнему	180	25	19	25	379	276
<b>3</b>	Салат из капусты квашен	50	1	5	1,6	56	47
<b>4</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
<b>5</b>	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<b>итого:</b>		<b>38,9</b>	<b>30,7</b>	<b>94,6</b>	<b>812</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
<b>1</b>	Биточки рыбные с капустой тушеной	70/130	26	9	34	329	255/336
<b>2</b>	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
<b>3</b>	Булка	40	2,9	1,3	20	98	б/н
	<b>итого:</b>		<b>31,7</b>	<b>13,5</b>	<b>73</b>	<b>541</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>91,4</b>	<b>72,6</b>	<b>280,5</b>	<b>2144,4</b>	

**10 день**

<i><b>Завтрак</b></i>							
<b>1</b>	Лапша молочная	200	8	10	33	259	93
<b>2</b>	Кофейный напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
<b>3</b>	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	<b>итого:</b>		<b>16</b>	<b>24</b>	<b>82</b>	<b>601</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<b>итого:</b>		<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27,0</b>	<b>135,2</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
<b>1</b>	Суп рыбный картофельный со сметаной	200\10	11,0	6,0	33,0	222,0	87
<b>2</b>	Овощное рагу с колбасой/ сосиской вареной	160/70	14	11	30	251	77/275
<b>3</b>	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
<b>4</b>	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<b>итого:</b>		<b>29</b>	<b>18</b>	<b>111</b>	<b>683</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
<b>1</b>	Плюшка/пирог	100	10	9	68	389	184
<b>2</b>	Молоко кипяченое	200	7	6	9,4	116	131
<b>3</b>							
	<b>итого:</b>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>77</b>	<b>505</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,3</b>	<b>60,8</b>	<b>297</b>	<b>1924,2</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>69,0</b>	<b>64</b>	<b>266</b>	<b>1888,0</b>	
	<b>Соотношение</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>3,8</b>		

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет  
с 14 -ти часовым пребыванием**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ тех. карты
<b>1 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
1	Макароны отварные с сыром	150	10	8	36	270	206
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив.	30/6	4	9	28	199	1
	<b>итого:</b>		<b>18,0</b>	<b>22,0</b>	<b>85,0</b>	<b>612,0</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
1	Сок фруктовый	100	0,8	0,0	20,6	106,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<b>итого:</b>		<b>1,8</b>	<b>4,1</b>	<b>35,6</b>	<b>193,2</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	200\10	12,61	13,82	46,2	357	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	60/120	17,33	21,11	30,91	384	286/67
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1,5	0	8	25	338
	<b>итого:</b>		<b>31,6</b>	<b>34,9</b>	<b>106,1</b>	<b>849,0</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
1	Сырники творожные со сгущенкой	100/23	20,0	21,5	32,0	394,0	321
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
4							
	<b>итого:</b>		<b>27,0</b>	<b>26,4</b>	<b>78,4</b>	<b>652,1</b>	
<i><b>Ужин</b></i>							
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<b>итого:</b>		<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>85,5</b>	<b>91,5</b>	<b>336,5</b>	<b>2500,4</b>	
<b>2 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	200	6,49	9,2	30,7	227,9	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/8	4	9	28	199	1
	<b>итого:</b>		<b>14,5</b>	<b>23,2</b>	<b>79,7</b>	<b>570,1</b>	
<i><b>II Завтрак</b></i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251/123
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<b>итого:</b>		<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>21,9</b>	<b>170,4</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	200\10	7	6	20	156	57
2	Пюре картофельное с печенью по-строгановски	180	13	10	36	270	321/104
3	Салат из капусты квашен	50	1	5	1,6	58	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<b>итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>21,7</b>	<b>105,6</b>	<b>694,2</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным и том соусом	60/100/ 20	24	8,4	34	309	255/315
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<b>итого:</b>		<b>31,4</b>	<b>13,3</b>	<b>92,4</b>	<b>615,1</b>	
<i><b>Ужин</b></i>							
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<b>итого:</b>		<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>83,4</b>	<b>69,3</b>	<b>331,0</b>	<b>2243,9</b>	

3 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная	200	6,49	9,2	30,7	227,9	131
2	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/8/15	6,94	6,58	27,43	217,6	3
<i>итого:</i>			<b>17,43</b>	<b>20,78</b>	<b>79,13</b>	<b>588,5</b>	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
<i>итого:</i>			<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27,0</b>	<b>135,2</b>	
<i>Обед</i>							
1	Суп картоф.с клецками на м/к б-е	200	9	10	21,17	216,7	85/120
2	Капуста тушеная с мясной котлетой	160/60	14	16	22	284	336/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
<i>итого:</i>			<b>27</b>	<b>27</b>	<b>91</b>	<b>711</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Омлет/яйцо вареное	120/40	7,91	12	5,3	158	215/213
2	Кабачковая икра/ свежие овощи	40	0,98	2,24	1,94	36	б/н
3	Готовая выпечка	60	4,2	1,65	27,4	144	б/н
4	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	392
<i>итого:</i>			<b>13,3</b>	<b>15,9</b>	<b>44,5</b>	<b>379,0</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
<i>итого:</i>			<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
<b><u>Итого за день:</u></b>			<b>28,5</b>	<b>25,7</b>	<b>135,9</b>	<b>891,1</b>	

4 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	10	36	272	66
2	Коф.напиток на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/6	4	9	28	199	1
<i>итого:</i>			<b>17,1</b>	<b>23,8</b>	<b>86,0</b>	<b>614,0</b>	
<i>II Завтрак</i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
<i>итого:</i>			<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>21,9</b>	<b>170,4</b>	
<i>Обед</i>							
1	Суп гороховый на м/к б-е с гречками	200	10	5	30	198	81/115
2	Овощное рагу с мясной котлетой	60/150	14	11	30	251	77/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
<i>итого:</i>			<b>27,9</b>	<b>16,7</b>	<b>108,0</b>	<b>659,0</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Сосиска вареная	50	17	10,3	6	157	275
2	Салат /винегрет	100	1	5	5	71	45
3	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
4	Булка	30	4	1,3	28	135	б/н
<i>итого:</i>			<b>24,8</b>	<b>19,8</b>	<b>58,0</b>	<b>477,0</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
<i>итого:</i>			<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
<b><u>Итого за день:</u></b>			<b>65,3</b>	<b>51,7</b>	<b>240,3</b>	<b>1612,5</b>	

5 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Зап. творожная с джемом	150/20	26	20,9	44	495	237
2	Какао на молоке кипяченом	20	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом с сыром	30/6/15	6	11,6	28	245	3
	<i>итого:</i>		<b>36</b>	<b>37,5</b>	<b>93</b>	<b>883</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27,0</b>	<b>135,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп вермишелевый на курин. б-е	200	10	5	30	198	586
2	Куры отвар. с картофел. пюре	60/150	17,08	20,91	30,68	376,9	181/321
3	Салат из капусты квашен	60	1	5	1,6	58	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
5	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		<b>32,0</b>	<b>31,6</b>	<b>110,3</b>	<b>842,9</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Блины с молоком сгущенным	100/20	7,5	11,7	56	349	447
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>18,2</b>	<b>73,2</b>	<b>242,3</b>	<b>1909,1</b>	

6 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная на молоке	200	4	5,2	35	202	132
2	Коф.напиток на молоке кипяченом	200	2	2,6	31	152	130
3	Булка с маслом слив.	30/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		<b>10</b>	<b>16,8</b>	<b>94</b>	<b>553</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27</b>	<b>135,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	200\10	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	60/120	15	15	50	379	161/194
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		<b>26,9</b>	<b>19,7</b>	<b>116,0</b>	<b>724,0</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Котлета рыбная с рисом отварным и том соусом	60/120	15	9	18	262	255/315/348
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Готовая выпечка	60	4	1,3	28	135	б/н
	<i>итого:</i>		<b>21,8</b>	<b>13,5</b>	<b>65,0</b>	<b>511,0</b>	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>59,7</b>	<b>54,1</b>	<b>290,0</b>	<b>1875,2</b>	

7 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	9	37	276	66
2	Какао на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом с сыром	30/6/15	6	11,6	28	245	3
	<i>итого:</i>		<b>19</b>	<b>25</b>	<b>87</b>	<b>664</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>21,9</b>	<b>170,4</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Бульон м/к с овощами и гренками	200	8	4	18	135	109
2	Плов с мясом курицы	200	14	12	38	305	304
3	Огурец свежий/ огурец солен	50	1	0	0,24	1,64	329/330
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		<b>26,9</b>	<b>16,7</b>	<b>104,24</b>	<b>651,64</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Творожно - манный пудинг со сгущ. молоком	130/20	20	15	37	373	235
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	4	1,3	28	135	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<i>итого:</i>		<b>27,2</b>	<b>19,5</b>	<b>96</b>	<b>670</b>	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>78,6</b>	<b>68,5</b>	<b>309,1</b>	<b>2155,9</b>	

8 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	200	7	7,6	35	220	131
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом	30/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		<b>15</b>	<b>21,6</b>	<b>84</b>	<b>562</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27,0</b>	<b>135,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со смет.	200\10	8	6	18	154	69
2	Мясные ежики с рисом в томатно- сметан соусе	120/20	13	11,1	15	213	174
3	Салат из свеклы вареной	100	1,9	5	8,7	90	33
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		<b>27,8</b>	<b>22,7</b>	<b>104,7</b>	<b>705</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Ватрушка	100	29,0	17,0	26,0	395,0	140
2	Молоко кипяченое	200	7	6	9,4	116	131
3							
	<i>итого:</i>		<b>36,0</b>	<b>23,0</b>	<b>35,4</b>	<b>511,0</b>	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	50	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>80,2</b>	<b>71,4</b>	<b>251,1</b>	<b>1913,2</b>	

9 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша "Дружба" молочная	200	8,9	10	36	272	68
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом с сыром	30/6/15	6	11,6	28	245	3
	<i>итого:</i>		<b>18,9</b>	<b>26,4</b>	<b>86</b>	<b>660</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Ряженка\йогурт\ кефир	100	0,4	0,0	12,0	48,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		<b>1,9</b>	<b>2,0</b>	<b>26,9</b>	<b>131,4</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	200\10	9	6	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	180	25	19	25	379	276
3	Салат из капусты квашен	50	1	5	1,6	56	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		<b>38,9</b>	<b>30,7</b>	<b>94,6</b>	<b>812</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Биточки рыбные с капустой тушеной	70/130	26	9	34	329	255/336
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	2,9	1,3	20	98	б/н
	<i>итого:</i>		<b>31,7</b>	<b>13,5</b>	<b>73</b>	<b>541</b>	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	15	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>91,4</b>	<b>72,6</b>	<b>280,5</b>	<b>2144,4</b>	
10 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Лапша молочная	200	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		<b>16</b>	<b>24</b>	<b>82</b>	<b>601</b>	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		<b>1,4</b>	<b>4,1</b>	<b>27,0</b>	<b>135,2</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп рыбный картофельный со сметаной	200\10	11,0	6,0	33,0	222,0	87
2	Овощное рагу с колбасой/ сосиской вареной	150/50	14	11	30	251	77/275
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		<b>29</b>	<b>18</b>	<b>111</b>	<b>683</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Плюшка/пирог	100	10	9	68	389	184
2	Молоко кипяченое	200	7	6	9,4	116	131
3							
	<i>итого:</i>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>77</b>	<b>505</b>	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>31,4</b>	<b>194,1</b>	
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>63,3</b>	<b>60,8</b>	<b>297</b>	<b>1924,2</b>	
	<b><u>Среднее за 10 дней</u></b>		<b>59,6</b>	<b>57</b>	<b>246</b>	<b>1732,2</b>	
	<b><u>Соотношение</u></b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>		

