|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.**  **Утверждаю. ИП Свердлова Л.А.** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.** | ***Первый день понедельник*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.331 | Каша пшенная на молоке | 200 | 6,34 | 8,82 | 22,64 | 192,74 |  |  |  |  |  |
|  | 7.022/2 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,94 | 49,24 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  | 7.435/2 | Сыр | 10,00 | 2,39 | 2,47 | 0,00 | 29,14 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **440** | **10,73** | **16,17** | **48,95** | **357,66** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.031-4 | фрукты | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **62,10** | **14,00** | **2,80** | **4,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.16/2/1 | Суп с макаронными изделиями на бульоне из мяса птицы | 250 | 3,16 | 5,50 | 22,87 | 141,45 |  |  |  |  |  |
|  | 7.061 | Рагу с мясом птицы | 230 | 11,69 | 11,10 | 16,72 | 196,34 |  |  |  |  |  |
|  | 7.115 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,28 | 0,00 | 18,94 | 70,04 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **750** | **20,10** | **17,34** | **90,70** | **537,61** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.167/1 | Омлет | 100 | 10,90 | 12,96 | 1,97 | 169,30 |  |  |  |  |  |
|  | 7.155-1 | Кисель | 25 | 0,20 | 0,00 | 19,63 | 68,40 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.262 | Джем | 10 | 0,76 | 0,90 | 5,91 | 30,40 |  |  |  |  |  |
|  | 7.356 | Снежок | 180 | 4,69 | 5,77 | 19,66 | 134,72 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Батон | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **355** | **21,58** | **29,06** | **71,57** | **599,74** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1595** | **53,16** | **62,72** | **226,37** | **1557,11** | **14,00** | **2,80** | **4,00** | **0,00** |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.** | ***Второй день вторник*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.162 | Каша овсяная молочная | 200 | 3,12 | 4,86 | 30,12 | 165,82 |  |  |  |  |  |
|  | 7.084-1 | Чай с молоком | 200 | 2,80 | 2,82 | 14,14 | 94,06 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Хлеб | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **430** | **7,88** | **12,56** | **57,63** | **346,415** | **0** | **0** | **0** | **0** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.031-1 | Напиток фруктовый | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **82,80** | **14,00** | **2,80** | **4,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.н136-1/1 | Борщ со сметаной | 250 | 2,48 | 4,15 | 14,70 | 95,73 |  |  |  |  |  |
|  | 7.9/8/2 | Котлеты мясные | 80 | 10,63 | 12,38 | 2,19 | 163,28 |  |  |  |  |  |
|  | 7.н151-8 | Рис | 110 | 4,31 | 2,55 | 30,01 | 153,16 |  |  |  |  |  |
|  | 7.138 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,32 | 0,00 | 18,60 | 71,12 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **710** | **22,71** | **19,82** | **97,67** | **613,07** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.167/1 | Молочный суп | 200 | 10,90 | 12,96 | 1,97 | 169,30 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.384 | Кисель | 180 | 4,73 | 5,06 | 7,69 | 95,40 |  |  |  |  |  |
|  | 4.23/12-1 | Печенье | 25 | 0,001 | 0,0007 | 0,01 | 78,75 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **375** | **18,11** | **21,29** | **27,60** | **447,33** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1715** | **49,70** | **53,87** | **203,09** | **1489,62** | **14,00** | **2,80** | **4,00** | **0,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.** | ***Третий день среда*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.14/10 | Чай с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 19,42 | 121,36 |  |  |  |  |  |
|  | 4.8/4 | Каша ячневая молочная | 200 | 5,24 | 7,52 | 25,82 | 169,54 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 7.435/2 | Сыр | 10 | 2,39 | 2,47 | 0,00 | 29,14 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **440** | **13,37** | **18,47** | **58,61** | **406,58** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.303 | Яблоко | **170** | **0,60** | **0,60** | **17,65** | **60,59** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8.29/2 | Суп-пюре гороховый 250г | 250 | 6,54 | 2,42 | 19,56 | 118,94 |  |  |  |  |  |
|  | 7.149с-5 | Тефтели рыбные | 80 | 15,76 | 8,36 | 5,21 | 157,29 |  |  |  |  |  |
|  | 7.153 | Пюре картофельное | 120 | 2,52 | 4,12 | 1,59 | 107,43 |  |  |  |  |  |
|  | 7.5/10 | Компот | 200 | 0,34 | 0,00 | 23,42 | 86,74 |  |  |  |  |  |
|  | 7.34/2/2 | Гренки 20 гр | 20 | 1,71 | 0,19 | 10,94 | 49,90 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  | 7.031-1 | Напиток фруктовый | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **82,80** | **14,00** |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **705** | **29,18** | **15,51** | **75,35** | **577,31** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.6/12/3 | Булка | 90 | 0,008 | 0,001 | 0,04 | 345,60 |  |  |  |  |  |
|  | 7.118 | Кисель | 200 | 2,64 | 2,82 | 13,60 | 87,08 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.н091/1 | Каша из пшена и риса молочная | 200 | 3,30 | 4,90 | 19,10 | 130,32 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **410** | **4,17** | **3,00** | **23,67** | **527,86** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1725** | **47,31** | **37,58** | **175,28** | **1572,33** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИПСвердловой** Л.А. | ***Четвертый день четверг*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.н091/1 | Каша кукурузная молочная | 200 | 3,30 | 4,90 | 19,10 | 130,32 |  |  |  |  |  |
|  | 7.084-1 | Чай с молоком | 200 | 2,80 | 2,82 | 14,14 | 94,06 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 7.185 | Джем | 20 | 0,08 | 0,00 | 13,31 | 45,36 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **445** | **8,11** | **8,47** | **59,88** | **322,62** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.325/1 | Банан | **170** | 0,61 | 0,46 | 15,76 | 64,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.18/2/1 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,20 | 1,38 | 16,43 | 82,50 |  |  |  |  |  |
|  | 7.8/3/2 | Макароны | 130 | 3,02 | 2,46 | 15,06 | 80,62 |  |  |  |  |  |
|  | 7.н347 | Котлета из мяса куры. | 80 | 15,38 | 3,94 | 6,21 | 118,79 |  |  |  |  |  |
|  | 7.8/10/5 | Кисель | 200 | 0,18 | 0,00 | 18,90 | 73,90 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **730** | **25,75** | **8,52** | **88,77** | **485,59** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.180-3 | Гречка с молоком | 50 | 2,77 | 3,99 | 1,39 | 96,39 |  |  |  |  |  |
|  | 7.118 | Чай с молоком | 200 | 2,64 | 2,82 | 13,60 | 87,08 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.031-1 | Напиток фруктовый | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **82,80** |  |  |  |  |  |
|  | 7.298 | Печенье | 25 | 0,26 | 0,13 | 1,92 | 103,50 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **395** | **7,19** | **7,12** | **26,93** | **328,55** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1740** | **41,66** | **24,56** | **191,33** | **1201,47** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А** | ***Пятый день пятница*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.5/4/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,82 | 8,62 | 28,3 | 213,22 |  |  |  |  |  |
|  | 7.14/10 | Чай с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 19,42 | 121,36 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 7.435/2 | Сыр | 10,00 | 2,39 | 2,47 | 0,00 | 29,14 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **440** | **14,95** | **19,57** | **61,09** | **450,26** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.3 | Фрукты | **100** | **0,50** | **0,10** | **9,00** | **32,40** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.32/2/1 | Суп с клецками | 250 | 0,0017 | 0,0046 | 0,0085 | 76,91 |  |  |  |  |  |
|  | 7.4/8/1 | Печень с гречневой кашей | 200 | 15,02 | 17,16 | 30,73 | 324,32 |  |  |  |  |  |
|  | 7.063 | Напиток фруктовый | 200 | 0,32 | 0 | 18,18 | 67,64 |  |  |  |  |  |
|  | 7.055 | Салат овощной | 50 | 0,85 | 2,05 | 4,57 | 32,14 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **770** | **21,16** | **19,95** | **85,66** | **630,79** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8.14/7 | Запеканка творожная | 100 | 14,73 | 3,57 | 3,53 | 129,37 |  |  |  |  |  |
|  | 7.6/11/2 | Соус сметанный | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,90 |  |  |  |  |  |
|  | 7.354/5 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 0,001 | 44,3 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.298 | Печенье | 50 | 0,26 | 0,13 | 1,92 | 103,05 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Йогурт | 200 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **355** | **16,51** | **3,88** | **15,47** | **337,20** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1665** | **53,12** | **43,51** | **171,22** | **1450,65** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.** | ***Шестой день понедельник*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.н125с | Каша ячневая на молоке | 200 | 5,14 | 6,74 | 20,98 | 161,06 |  |  |  |  |  |
|  | 7.022/2 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,94 | 49,24 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 4.5/ | Сыр | 10 | 2,60 | 2,68 | 0,00 | 31,68 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **440** | **9,74** | **14,30** | **47,29** | **328,52** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.031-1 | Напиток фруктовый | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **82,80** | **14,00** | **2,80** | **4,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.165-1/3 | Рассольник "Ленинградский" с мясом | 250 | 10,80 | 10,30 | 17,48 | 199,63 |  |  |  |  |  |
|  | 7.14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,37 | 11,45 | 5,50 | 169,50 |  |  |  |  |  |
|  | 7.7/3/3 | Рис | 100 | 1,66 | 2,51 | 6 | 45,9 |  |  |  |  |  |
|  | 7.115 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,28 | 0,00 | 18,94 | 70,04 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,015 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **700** | **29,08** | **25,00** | **80,09** | **614,85** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.17/5 | Пудинг из творога 100 гр | 100 | 11,67 | 16,78 | 21,56 | 280,94 |  |  |  |  |  |
|  | 7.118 | Чай с молоком | 200 | 2,64 | 2,82 | 13,60 | 87,08 |  |  |  |  |  |
|  | 7.262 | Сгущенное молоко | 10 | 0,76 | 0,90 | 5,91 | 30,40 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Булка | 50 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  | 7.022/2 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,94 | 49,24 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **330** | **16,59** | **20,68** | **51,09** | **440,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1670** | **56,41** | **60,18** | **198,67** | **1466,17** | **14,00** | **2,80** | **4,00** | **0,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.** | ***Седьмой день Вторник*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.080 | Каша гречневая молочная | 200 | 4,68 | 7 | 21,4 | 156,78 |  |  |  |  |  |
|  | 7.14/10 | Чай с молоком | 200 | 3,78 | 3,6 | 19,42 | 121,36 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **430** | **10,42** | **15,48** | **54,19** | **364,68** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.031-1 | Напиток фруктовый | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **82,80** | **14,00** | **2,80** | **4,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.258/1 | Борщ со сметаной | 250 | 2,175 | 3,725 | 17,125 | 100,2 |  |  |  |  |  |
|  | 7.н070 | Гуляш с рисом | 230 | 15,00 | 16,50 | 23,40 | 297,17 |  |  |  |  |  |
|  | 7.138 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,32 | 0,00 | 18,60 | 71,12 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **500** | **22,47** | **20,97** | **91,30** | **598,27** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.43-2/3/4 | Омлет | 110 | 5,13 | 4,46 | 23,93 | 151,32 |  |  |  |  |  |
|  | 7.118 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,94 | 49,24 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.3 | Кисель | 200 | 0,5 | 0,1 | 9 | 32,4 |  |  |  |  |  |
|  | 7.298 | Печенье | 50 | 0,26 | 0,13 | 1,92 | 103,05 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **480** | **10,64** | **9,61** | **61,12** | **344,52** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1610** | **44,52** | **46,25** | **226,80** | **1390,26** | **14,00** | **2,80** | **4,00** | **0,00** |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.** | ***Восьмой день среда*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.11/4/4 | Каша манная молочная | 200 | 6,4 | 7,7 | 26,9 | 204,9 |  |  |  |  |  |
|  | 7.084-1 | Чай с молоком | 200 | 2,80 | 2,82 | 14,14 | 94,06 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 4.5/ | Сыр | 10 | 2,60 | 2,68 | 0,00 | 31,68 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **440** | **13,76** | **18,08** | **54,41** | **417,18** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.303 | Яблоко | **170** | **0,60** | **0,60** | **17,65** | **60,59** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.н145/1 | Суп гороховый | 250 | 2,07 | 3,25 | 10,1 | 70,55 |  |  |  |  |  |
|  | 7.н016/8 | Гуляш из отварной птицы с овощами | 200 | 25,76 | 13,36 | 4,8 | 276,18 |  |  |  |  |  |
|  | 7.017-2 | Зеленый горошек | 20 | 0,57 | 0,03 | 1,17 | 7,10 |  |  |  |  |  |
|  | 7.5/10 | Компот | 200 | 0,34 | 0,00 | 23,42 | 86,74 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **740** | **33,71** | **17,38** | **71,66** | **570,35** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.6/12/3 | Плов с овощами | 90 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 344,00 |  |  |  |  |  |
|  | 7.118 | Кисель | 200 | 2,64 | 2,82 | 13,60 | 87,08 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Булка | 50 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  | 7.022/2 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,94 | 49,24 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **460** | **4,17** | **3,02** | **23,67** | **587,76** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1810** | **52,24** | **39,08** | **167,39** | **1635,88** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.** | ***Девятый день четверг*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.21/2 | Каша овсяная молочная | 200 | 3,30 | 3,82 | 12,40 | 95,76 |  |  |  |  |  |
|  | 7.022/2 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,94 | 49,24 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | 430 | **9,04** | **12,30** | **45,19** | **303,66** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.279 | Банан | 180 | 1,89 | 0,13 | 27,47 | 100,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.195-3 | Суп овощной | 250 | 1,90 | 3,50 | 9,98 | 75,75 |  |  |  |  |  |
|  | 7.44/3/3 | Макароны отварные | 100 | 4,94 | 4,94 | 30,68 | 162,54 |  |  |  |  |  |
|  | 7.190 | Гуляш куриный | 80 | 7,24 | 7,90 | 2,33 | 109,04 |  |  |  |  |  |
|  | 7.15/15 | Напиток фруктовый | 200 | 0,14 | 0,00 | 15,12 | 58,18 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **700** | **19,19** | **17,08** | **90,28** | **535,29** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.36/3/2 | Каша «Дружба» | 130 | 3,77 | 4,10 | 17,40 | 116,10 |  |  |  |  |  |
|  | 7.022/2 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,94 | 49,24 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.298 | Печенье | 25 | 0,26 | 0,13 | 1,92 | 103,50 |  |  |  |  |  |
|  | 7.356 | Снежок | 180 | 4,69 | 5,77 | 19,66 | 134,72 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **355** | **10,24** | **10,18** | **49,00** | **395,90** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1665** | **40,36** | **39,69** | **211,94** | **1335,78** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  | **Примерное двухнедельное меню 5- разового питания детей 3-7 лет, находящихся в детском центре «Я-лучший!» ИП Свердловой Л.А.** | ***Десятый день пятница*** | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич ценность | Ca,мг | Fe,мг | вит C,мг | Вит В1,мг |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4.8/4 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,24 | 7,52 | 25,82 | 169,54 |  |  |  |  |  |
|  | 7.084-1 | Чай с молоком | 200 | 2,80 | 2,82 | 14,14 | 94,06 |  |  |  |  |  |
|  | 7.189-8 | Батон | 25 | 1,93 | 0,75 | 13,33 | 52,88 |  |  |  |  |  |
|  | 4.5/ | Сыр | 10 | 2,60 | 2,68 | 0,00 | 31,68 |  |  |  |  |  |
|  | 8.102 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 33,66 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | 440 | **12,60** | **17,90** | **53,33** | **381,82** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.031-1 | Напиток фруктовый | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **82,80** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.27/2/1 | Рассольник | 250 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 103,20 |  |  |  |  |  |
|  | 7.29/8/3 | Печень говядины с гречкой. | 150 | 19,24 | 24,20 | 7,39 | 324,09 |  |  |  |  |  |
|  | 7.20/1/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр. | 50 | 0,69 | 3,71 | 5,28 | 52,30 |  |  |  |  |  |
|  | 7.063 | Чай фруктовый | 200 | 0,32 | 0 | 18,18 | 67,64 |  |  |  |  |  |
|  | 7.052-1 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,54 | 72,77 |  |  |  |  |  |
|  | 7.003/1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 57,02 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **720** | **25,22** | **28,65** | **63,03** | **677,01** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.38/3/1 | Молочный суп | 130 | 3,21 | 4,84 | 25,88 | 129,95 |  |  |  |  |  |
|  | 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 41,58 |  |  |  |  |  |
|  | 7.118 | Чай | 200 | 0,04 | 0,00 | 12,94 | 49,24 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.118 | Кисель | 200 | 2,64 | 2,82 | 13,60 | 87,08 |  |  |  |  |  |
|  | 7.015 | Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,18 | 63 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **380** | **8,77** | **9,30** | **71,59** | **352,01** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за день** | **1740** | **47,59** | **56,05** | **208,15** | **1493,64** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |  | **Итого за 10 дней** | **16935** | **486,08** | **463,50** | **1980,24** | **14592,89** | **56,00** | **11,20** | **16,00** | **0,00** |  |