

Утверждаю:
Т.Т. Гичка



**Заведующий МБДОУ "Детский сад №1
общеразвивающего вида" с. Вильгорт
Приказ № 324 от " 18 " июля 2022 г.**

**Примерное двухнедельное меню для МБДОУ
МБДОУ "Детский сад №1 общеразвивающего вида" с. Вильгорт**

*Для расчёта меню были использованы: "Единый сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий..." (Пермь издание 1-е 2018 г.)
(Пермь 2011 г., 1-2 части) и "Бюллетень" (издательство "Педагогика", 1991г.):
химический состав пищевых продуктов (И.М.Скурихина, М.Н. Волгарева).*

12 часовой режим дня.

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Понедельник.															
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
140	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,29/5,72	3,8/5,06	14,13/18,84	107,85/143,8	95	Каша гречневая молочная с маслом	150/3	200/5	5,96/7,94	6,16/8,21	26,35/35,15	184,63/246,17
459	Чай с лимоном	160	180	0,24/0,3	0,08/0,1	7,6/9,5	32,0/40,0	484	Кисель из концентрата	160	180	0	0	12,0/13,5	48,0/54,0
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\8	35\5\10	4,53/4,99	6,34/6,93	18,62	149,54/156,7		Батон с маслом	35/5	40/5	2,67	3,98	18,62	120,9
	Итого:						289,39/340,5		Итого:						335,93/421,07
	Завтрак 2:								Завтрак 2:						
82	фрукты	100	100	1,5	1	21	89,0	82	фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Обед:								Обед:						
148	Овощи свежие (порциями)	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5	148	Овощи свежие (порциями)	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5
149	Огурцы соленые	30	50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,3/5,5	21	Салат из моркови свежей(до 1 марта)	30	50	0,36/0,6	1,83/3,05	3,36/5,6	31,2/52,0
104	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/6	180\8	4,52/5,43	6,74/7,37	3,95/4,74	89,25/107,1	149	огурцы соленые	30	50	0,24/0,3	0,03/0,5	0,51/0,85	3,3/5,5
327	Гуляш из говядины	50\30	70\40	12,6/18,0	11,9/17,0	2,1/3,0	165,9/237,0	36	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,3/3,96	3,57/4,28	8,97/10,77	81,0/97,2
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,44/7,61	4,84/5,28	28,5/33,67	183,26/216,58	372	Биточки куриные ,соус томатный	50\30	70\30	7,71/10,8	4,79/6,7	4,43/6,2	91,43/128,0
491	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,15/0,18	0,08/0,09	8,03/9,63	33,0/39,6	256	Макаронные изд.отварные	110	130	4,07/4,81	0,33/0,39	21,68/25,52	139,59/164,97
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60	494	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23/0,27	0,01/0,01	13,13/15,75	54,0/64,8
									Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
	Итого:						547,11/714,38		Итого:						469,62/615,57
	Полдник:								Полдник:						
468	Молоко	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	8,64/9,6	96,8/107,0	468	Молоко	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	8,64/9,6	96,8/107,0
289	Ватрушка с повидлом	60	70	3,5/4,08	1,4/1,63	34,8/40,6	166,0/193,67	459	Шаньга наливная с яйцом	60	60	4,88	1,95	26,22	141,98
	Итого:						262,8/300,67		Итого:						238,78/248,98
	Ужин:								Ужин:						
183 408	Рулет или запеканка картофельная с овощами, соус сметанный	160/30	180/40	5,24/5,99	8,88/10,58	14,49/16,45	159,51/185,68	42	Салат картофельный с зеленым горошком (отварное)	40	60	0,8/1,2	2,52/3,78	3,32/4,98	39,2/58,8
								333	Голубцы ленивые, соус молочный	150/30	160/30	15,0/16,0	18,0/19,2	6,3/6,72	246,0/262,4
494	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,23/0,27	0,01/0,01	13,13/15,75	54,0/64,8	491	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,15/0,18	0,08/0,09	8,03/9,63	33,0/39,6
	Хлеб пшеничный	30	35	2,63	0,35	18,55	87,85		Хлеб пшеничный	30	30	2,63	0,35	18,55	87,85
	Итого:						301,36/338,33		Итого:						406,05/448,65
	Всего:			53,94/66,81	49,43/60,17	207,79/220,42	1489,66/1782,88		Всего:			56,02/66,1	48,95/58,11	203,08/237,13	1494,38/1778,27

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Вторник.															
Завтрак 1:								Завтрак 1:							
233	Каша пшённая молочная с маслом	150/3	200/5	4,5/6,0	5,1/6,8	21,45/28,6	149,7/199,6	232	Каша овсяная "геркулес" молочная с маслом	150/3	200/5	4,18/6,4	6,15/8,2	19,2/25,6	151,36/201,8
467	Кофейный напиток с молоком	170	200	4,0/4,5	3,29/3,7	16,09/18,1	110,22/124,0	462	Какао с молоком	160	200	2,93/3,3	2,58/2,9	12,27/13,8	83,6/94,0
	Бутерброд с маслом	25/5	40/5	2,67	3,98	18,62	120,9		Бутерброд с маслом и сыром	25/5/8	30/5/10	4,53/4,99	6,34/6,93	18,62	149,54/156,7
	Итого:						380,82/444,5		Итого:						384,5/452,5
Завтрак 2:								Завтрак 2:							
501	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	0,15/0,18	15,15/18,18	64,5/77,4	501	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	0,15/0,18	15,15/18,18	64,5/77,4
Обед:								Обед:							
17	Салат из свежих помидоров или	30	50	0,33/0,55	1,86/3,1	1,11/1,85	22,5/37,5	148	Овощи свежие (порциями)	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5
34	Салат из свеклы отварной с чесноком	30	50	0,42/0,7	1,83/3,05	2,25/3,75	27,0/45,0	157	кукуруза консервированная, отварная	30	50	0,9/1,5	1,14/1,9	1,59/2,65	20,1/33,5
120	Суп картофельный с рыбой	150	180	6,65/7,97	2,76/2,83	9,65/11,57	86,25/103,5	9	Салат из квашеной капусты с луком	30	50	0,48/0,8	1,83/3,05	2,49/4,15	28,2/47,0
339	Котлеты мясные, соус томатный, или	50/20	70/30	6,72/9,43	4,66/6,58	8,42/11,87	102,46/144,49	42	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/6	180/8	5,0/6,0	6,44/7,73	6,66/8,0	104,7/125,64
269	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	50/20	70/30	6,59/9,41	5,73/8,18	5,04/7,2	98,0/140,0	226	Котлеты или биточки рыбные, масло сливочное	50	70	6,97/9,74	6,2/7,23	10,07/14,07	123,91/160,25
377	Картофельное пюре	110	130	2,31/2,73	4,4/5,2	6,71/7,93	74,8/88,4	377	Картофельное пюре	110	130	2,31/2,73	4,4/5,2	6,71/7,93	74,8/88,4
494	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23/0,27	0,01/0,01	13,13/15,75	54,0/64,8	487	Компот из яблок и лимона	150	180	0,23/0,27	0,15/0,18	10,65/12,78	45,0/54,0
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60		Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
	Итого с котлетами:						416,91/554,79		Итого:						449,01/583,89
	Итого с фрикадельками:								Итого:						449,01/583,89
Полдник:								Полдник:							
470	Напиток кисломолочный (снежка)	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90,9/101,0	470	Напиток кисломолочный (снежка)	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90,9/101,0
	печенье сахарное	30	50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5		Вафли	20	50	1,0/2,5	5,8/14,5	12,6/31,5	106,0/265,0
	Итого:						216,0/309,5		Итого:						196,9/366,0
Ужин:								Ужин:							
284	пудинг творожный, молоко сгущенное,	120/20	150/30	22,04/27,86	8,82/12,45	34,6/46,05	306,2/399,1	47	Винегрет овощной	50	60	0,65/0,78	3,1/3,72	3,25/3,9	43,5/52,2
82	фрукты	70	70	0,28	0,28	6,86	30,8	268	Омлет натуральный, масло сливочное	1/130/5	150/5	12,13/14,0	19,5/22,5	3,03/3,5	236,17/272,5
241									Хлеб пшеничный	35	35	2,63	0,35	18,55	87,85
491	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,15/0,18	0,08/0,09	8,03/9,63	33,0/39,6	494	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,23/0,27	0,01/0,01	13,13/15,75	54,0/64,8
	Итого:						370,0/469,5		Итого:						421,52/477,35
	Всего с котлетами:			60,02/86,41	49,01/63,95	209,2/269,83	1448,23/1855,69								
	Всего с фрикадельками:								Всего:			51,88/65,07	67,98/88,4	173,26/224,85	1516,43/1957,14

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Среда.															
Завтрак 1:								Завтрак 1:							
	Каша ячневая молочная с маслом	150/3	200/5	4,05/5,4	4,65/6,2	19,35/25,8	135,45/180,6	231	Каша кукурузная молочная с маслом	150/3	200/5	4,05/5,4	4,8/6,4	22,8/30,4	150,3/200,4
462	Какао с молоком	150	180	2,93/3,3	2,58/2,9	12,27/13,8	83,6/94,0	460	Чай с молоком	160	180	1,44/1,6	1,04/1,3	9,2/11,5	51,2/64,0
	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	2,67	3,98	18,62	120,9		Бутерброд с маслом	35/5	40/5	2,67	3,98	18,62	120,9
267	Яйцо варёное	20	40	2,55/5,1	2,3/4,6	0,15/0,3	31,5/63,0								
	Итого:						371,45/458,5		Итого:						322,4/385,3
Завтрак 2:								Завтрак 2:							
82	фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82	фрукты	100	100	1,5	1,0	21,0	89,0
Обед:								Обед:							
15	Салат из свежих огурцов или	30	50	0,33/0,55	1,86/3,1	1,11/1,85	22,5/37,5	17	Салат из свежих помидоров или	30	50	0,33/0,55	1,86/3,1	1,11/1,85	22,5/37,5
3	Салат из свежей капусты с яблоками (с нового урожая до 1 марта) или	30	50	0,36/0,6	1,86/3,1	1,86/3,1	25,5/42,5	27	Салат из свеклы и моркови (с нового урожая до 1 марта)	30	50	,39/0,65	1,83/3,05	2,19/3,65	26,7/44,5
10	Салат из квашеной капусты с яблоками	30	50	0,3/0,5	1,8/3,0	1,8/3,0	25,2/42,0	11	Салат из моркови отварной с зеленым горошком	30	50	0,76/1,14	2,44/3,66	2,32/3,48	34,4/51,6
98	Свекольник со сметаной	150/6	180/8	4,31/5,77	6,29/7,55	6,92/8,3	103,5/124,2		Суп из овощей со сметаной	150/6	180/8	4,18/5,02	5,84/7,01	5,81/6,98	92,48/110,97
								330	Плов из отварной говядины, или	160	200	10,67/13,33	8,42/10,53	24,7/30,88	217,26/271,58
356	Печень говяжья по-строгановски	50/20	70/30	14,0/20,0	9,1/13,0	4,9/7,0	157,5/225,0		Тефтели мясные в молочном соусе	50/20	70/30				
256	Макаронные изд.отварные	110	130	4,07/4,81	0,33/0,39	21,68/25,52	139,59/164,97	305	Рис отварной	110	130	2,76/3,26	3,98/4,71	28,49/33,67	160,82/190,06
491	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,15/0,18	0,08/0,09	8,03/9,63	33,0/39,6	494	компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23/0,27	0,01/0,01	13,13/15,75	54,0/64,8
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60		Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
	Итого с печенью:						528,49/699,87		Итого с пловом:						470,54/607,56
Полдник:								Полдник:							
468	Молоко	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	8,64/9,6	96,8/107,0	468	Молоко	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	8,64/9,6	96,8/107,0
542	сдоба обыкновенная	50	50	3,5	5,58	23,17	157,5	531	Ватрушка с творогом	60	70	9,4/9,97	2,92/3,15	21,77/24,87	151,37/168,2
	Итого:						254,3/264,5		Итого:						248,17/275,2
Ужин:								Ужин:							
157	Горошек зеленый консервир. отварной	30	30	0,9	1,14	1,59	20,1								
368	Суфле из птицы	60	70	9,75/11,38	10,5/12,25	2,25/2,63	136,5/159,25	231	Фрикадельки рыбные, соус томатный	60/30	80/30	6,05/8,07	4,06/5,41	6,47/8,63	86,72/115,62
377	Картофельное пюре	120	150	2,52/3,15	4,8/6,0	7,32/9,15	81,6/102,0	377	Картофельное пюре	120	150	2,52/3,15	4,8/6,0	7,32/9,15	81,6/102,0
507	напиток витаминный компот из смеси сухофруктов	160	180	0	0	14,3/17,1	60,0/72,0	484	Кисель из концентрата	160	180	0	0	12,0/13,5	48,0/54,0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,63	0,35	18,55	87,85		Хлеб пшеничный	30	30	2,63	0,35	18,55	87,85
	Итого:						386,05/441,2		Итого:						301,17/359,47
	Всего:			62,65/79,55	58,92/73,25	193,08/224,18	1584,29/1908,07		Всего с пловом:			53,96/64,51	44,64/54,52	206,01/243,43	1431,28/1716,53
									Всего с тефтелями:						

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Четверг.															
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
230	Каша рисовая молочная с маслом	150/3	200/5	4,05/5,4	4,65/6,2	19,35/25,8	135,45/180,6	234	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	200/5	4,2/5,6	5,1/6,8	24,45/32,6	160,5/214,0
460	Чай с молоком	160	180	1,44/1,6	1,04/1,3	9,2/11,5	51,2/64,0	467	Кофейный напиток с молоком	160	180	4,0/4,5	3,29/3,7	16,09/18,1	110,22/124,0
	Бутерброд с маслом	35/5	40/5	2,67	3,98	18,62	120,9		Бутерброд с маслом и сыром	25/5/8	30/5/10	4,53/4,99	6,34/6,93	18,62	149,54/156,7
	Итого:						307,55/365,5		Итого:						420,26/494,7
	Завтрак 2:								Завтрак 2:						
501	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	0,15/0,18	15,15/18,18	64,5/77,4	501	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	0,15/0,18	15,15/18,18	64,5/77,4
	Обед:								Обед:						
148	Овощи свежие (порциями)	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5	15	Салат из свежих огурцов или	30	50	0,33/0,55	1,86/3,1	1,11/1,85	22,5/37,5
22	Салат из моркови и яблок свежих(с нового урожая до 1 марта) или	30	50	0,3/0,5	1,8/3,0	2,4/4,0	27,0/45,0	1	Салат из белокачанной капусты с морковью (до 1 марта)	30	50	0,42/0,7	1,8/3,0	2,49/4,15	27,9/46,5
31	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	50	1,83/3,05	1,83/3,05	1,86/3,1	25,5/42,5	31	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	50	1,83/3,05	1,83/3,05	1,86/3,1	25,5/42,5
64	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	180/8	1,46/1,76	3,6/4,32	9,12/10,94	74,76/89,71	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	5,04/6,51	4,09/5,24	10,34/12,44	98,25/122,94
295	Рыба отварная, масло сливочное	50	70	9,04/12,64	3,98/4,12	0,47/0,63	74,05/90,45	331	Кнели из птицы с рисом	50	70	10,0/14,0	7,86/11,0	0	110,71/155,00
154	Картофель отварной в молоке	110	130	3,41/4,03	5,28/6,24	15,62/18,46	124,3/146,9	91	Рагу из овощей	110	130	1,85/2,19	8,39/9,92	9,69/11,45	122,09/144,29
495	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45/0,54	0,08/0,09	15,08/18,9	63,0/75,6	491	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,15/0,18	0,08/0,09	8,03/9,63	33,0/39,6
	Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60		Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
	Итого:						434,01/554,76		Итого:						458,95/607,93
	Полдник:								Полдник:						
470	Напиток кисломолочный (кефир)	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90,9/101,0	470	Напиток кисломолочный (кефир)	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	90,9/101,0
	Батон с повидлом	30/20	40/30	2,71/2,75	0,35	31,55/38,05	140,25/166,45		Пряники	50	70	3,0/4,2	1,5/2,1	39,0/54,6	168,0/235,2
	Итого:						231,15/267,45		Итого:						258,9/336,2
	Ужин:								Ужин:						
279	Запеканка из творога со саущенным молоком	120/20	150/30	26,74/33,76	9,06/11,75	31,34/41,95	313,4/408,1	82	фрукты	90	90	0,28	0,28	6,86	30,8
457	Чай с сахаром	160	180	0,16/0,2	0,08/0,1	7,44/9,3	30,4/38,0	286	Сырники из творога запеченные, джем или повидло	120/30	150/30	23,8/29,72	6,24/7,8	45,02/51,4	331,4/394,6
82	фрукты	100	100	0,32	0,32	7,84	35,2	459	Чай с лимоном	160	180	0,24/0,3	0,08/0,1	7,6/9,5	32,0/40,0
	Итого:						379/481,3		Итого:						394,2/465,4
	Всего:			61,36/76,83	39,35/47,67	204,06/252,69	1416,21/1746,41		Всего:			66,12/83,83	50,18/62,86	224,22/276,05	1596,81/1981,63

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		до 3 лет	с 3 до 7 лет							до 3 лет	с 3 до 7 лет				
Пятница.															
	Завтрак 1:								Завтрак 1:						
227	Каша манная молочная с маслом	150/3	200/5	4,65/6,2	4,95/6,6	23,4/31,2	156,75/209,0	141	Суп молочный с крупой	150	200	3,6/4,8	3,75/5,0	12,33/16,44	97,5/130,0
467	Кофейный напиток с молоком	160	180	4,0/4,5	3,29/3,7	16,09/18,1	110,22/124,0	462	Какао с молоком	150	180	2,93/3,3	2,58/2,9	12,27/13,8	83,6/94,0
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\8	30\5\10	4,53/4,99	6,34/6,93	18,62	149,54/156,7		Бутерброд с маслом	35\5	40\5	2,67	3,98	18,62	120,9
								267	Яйцо варёное	20	40	2,55/5,1	2,3/4,6	0,15/0,3	31,5/63,0
	Итого:						416,51/489,7		Итого:						333,5/407,9
	Завтрак 2:								Завтрак 2:						
507	напиток витаминный , сок фруктовый	150	180	0	0	14,3/17,1	60,0/72,0	507	напиток витаминный , сок фруктовый	150	180	0	0	14,3/17,1	60,0/72,0
	Обед:								Обед:						
17	Салат из свежих помидоров или	30	50	0,33/0,55	1,86/3,1	1,11/1,85	22,5/37,5	17	Салат из свежих помидоров или	30	50	0,33/0,55	1,86/3,1	1,11/1,85	22,5/37,5
34	Салат из свеклы отварной с чесноком	30	50	0,42/0,7	1,83/3,05	2,25/3,75	27,0/45,0	157	Горошек зеленый консервир. отварной	30	50	0,9/1,5	1,14/1,9	1,59/2,65	20,1/33,5
29/ 58	Бульон из кур с гречками	150/20	180/30	7,08/9,34	3,47/4,26	17,52/18,07	129,71/180,39	95	Борщ со свеж. капусты с картофелем, со сметаной	150/6	180/8	4,66/5,59	6,1/7,32	4,77/5,72	92,61/111,13
								299	суфле рыбное	50	70	9,29/13,0	2,86/4,0	5,71/8,0	85,71/120,0
328	жаркое по домашнему	160	200	13,91/17,3 9	11,13/13,9 1	16,7/20,87	222,61/278,26	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50\50	70\70	9,56/13,39	3,37/4,73	2,81/3,94	79,92/111,9
								152	Картофель отварной	110	130	2,2/2,6	5,94/7,02	12,21/14,43	111,1/131,3
494	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23/0,27	0,01/0,01	13,13/15,75	54,0/64,8	495	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45/0,54	0,08/0,09	15,08/18,9	63,0/75,6
	Хлеб ржаной	40	60	1,32/1,98	0,24/0,36	6,84/10,26	36,2/54,3		Хлеб ржаной	40	60	2,64/ 3,96	0,48/ 0,72	13,68/ 20,52	72,40/ 108,60
	Итого с жаркое по-домашнему:						469,52/622,75		Итого рыба с овощами:						447,32/584,13
									Итого с рыбой тушенной:						
	Полдник:								Полдник:						
468	Молоко	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	8,64/9,6	96,8/107,0	468	Молоко	180	200	5,22/5,8	4,5/5,0	8,64/9,6	96,8/107,0
531	Ватрушка с творогом или повидлом	60	70	9,4/9,97	2,92/3,15	21,77/24,87	151,37/168,2	532	Пирог, печеный с яблоками	60	70	3,2/3,73	2,7/3,15	17,9/20,89	109,0/127,17
	Итого:						248,17/275,2		Итого:						205,8/234,17
	Ужин:								Ужин:						
148	Овощи свежие (порциями)	50	60	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,3/5,5	149	огурцы соленые	40	40	0,24/0,3	0,03/0,5	0,51/0,85	3,3/5,5
11	Салат из моркови отварной с зеленым горошком	50	60	0,76/1,14	2,44/3,66	2,32/3,48	34,4/51,6	339	Котлеты или биточки мясные	50	70	11,04/ 14,72	10,72/ 14,29	5,27/ 7,03	161,64/ 215,52
268	Омлет натуральный, масло сливочное	130/5	150\5	12,13/14,0	19,5/22,5	3,03/3,5	236,17/272,5	380	Капуста тушенная	120	150	2,64/3,3	4,08/5,1	9,72/12,15	86,4/108,0
457	Чай с сахаром	180	200	0,16/0,2	0,08/0,1	7,44/9,3	30,4/38,0	491	Компот из свежих плодов или ягод	160	180	0,15\0,18	0,08/0,09	8,03/9,63	33,0/39,6
	Хлеб пшеничный	35	40	2,63	0,35	18,55	87,85		Хлеб пшеничный	30	30	2,63	0,35	18,55	87,85
	Итого:						388,82/449,95		Итого:						372,19/456,47
									Всего рыба с овощами:			61,46/80,54	49,04/63,25	183,89/221,79	1418,81/1764,67
	Всего:			66,44/79,11	61,05/73,58	190,6/223,02	1583,02/1909,6		Всего с рыбой тушенной:						

Будут использованы фрукты:

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов (на 100 г. продукта)

Продукты	Б.	Ж.	У.	ккал.
Бананы	1,5	0,1	21	89
Груши	0,4	0,3	9,5	42
Яблоки	0,4	0,4	9,8	45
Апельсин	0,9	0,2	8,1	40
Мандарин	0,8	0,3	8,1	40
Абрикосы	0,9	0,1	9	41
Вишня	0,8	0,5	10,3	52
Персики	0,9	0,1	9,5	43
Слива	0,8		9,6	43
Черешня	1,1	0,4	10,6	50
Виноград	0,6	0,2	15	65