

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,25 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Итого | 425,00 | 14,78 | 13,25 | 53,80 | 443,96 | |
| Итого за первый день | 2707 | 42,39 | 54,35 | 228,33 | 1293,87 | |
| Второй день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша ячневая жидкая | 150 | 3,60 | 4,00 | 22,50 | 151,50 | 123 |
| Батон йодированный | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Продукт для бутербродов(масло) | 5 | 0,05 | 3,60 | 0,03 | 32,80 | 27 |
| Молоко | 165 | 3,50 | 4,21 | 7,75 | 95,60 | 211 |
| Итого | 350 | 9,55 | 12,11 | 47,68 | 354,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат овощной | 30 | 0,38 | 2,48 | 3,26 | 27,00 | 23 |
| Рассольник ленинградский | 180 | 1,65 | 3,94 | 14,70 | 104,00 | 34 |
| Сметана в 1 блюдо | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 | 30 |
| Мясо в первое блюдо | 12 | 2,64 | 0,56 | 0,00 | 13,10 | 30 |
| Бигус (с мясом) | 160 | 7,60 | 4,13 | 8,33 | 127,70 | 73 |
| Напиток апельсиновый | 180 | 0,11 | 0,00 | 13,20 | 38,90 | 164 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,25 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Итого | 627,00 | 16,85 | 12,53 | 70,85 | 462,70 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Суфле из рыбы (горбуши) | 80 | 7,39 | 6,06 | 6,00 | 142,94 | 61 |
| Икра свекольная | 75 | 1,10 | 3,14 | 12,30 | 71,70 | 10 |
| Сок | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 67,50 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 15 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 38,30 | |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,81 | 0,13 | 4,61 | 23,40 | |
| Фрукт | 100 | 0,60 | 0,00 | 8,60 | 38,00 | |
| Итого | 430,00 | 10,70 | 9,43 | 52,31 | 381,84 | |
| Итого за второй день | 2814 | 37,01 | 34,07 | 170,84 | 1198,54 | |
| Третий день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (пшеничная) | 150 | 3,20 | 3,93 | 22,53 | 148,24 | 127 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Батон с каротином | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Яйцо 1/4 | 11 | 1,40 | 1,30 | 0,08 | 17,00 | 146 |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 5 | 1,33 | 1,35 | 0,00 | 16,60 | 27 |
| Кофейный напиток | 155 | 2,20 | 3,50 | 10,50 | 85,00 | 197 |
| Итого | 351 | 10,53 | 10,38 | 50,51 | 340,94 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец | 30 | 0,00 | 0,00 | 2,86 | 9,60 | 208 |
| Суп с мясными фрикадельками | 150 | 3,58 | 3,12 | 11,43 | 92,50 | 38 |
| Колбаски витаминные (с курой) | 54 | 5,14 | 6,47 | 3,80 | 128,84 | 93 |
| Рагу овощное | 130 | 2,53 | 3,60 | 15,80 | 108,20 | 115 |
| Напиток из сока | 160 | 0,07 | 0,00 | 13,40 | 52,40 | 166 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Итого | 564,00 | 14,22 | 13,69 | 66,89 | 486,24 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 30 | 0,30 | 1,47 | 4,50 | 36,50 | 6 |
| Сырники запеченные | 100 | 8,42 | 7,13 | 14,90 | 212,30 | 201 |
| Кисломолочный продукт | 150 | 3,20 | 4,80 | 5,40 | 84,00 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| Соус молочный сладкий | 30 | 1,00 | 2,10 | 3,90 | 36,80 | 152 |
| Фрукт | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| Итого | 470,00 | 14,62 | 15,60 | 47,40 | 451,30 | |
| Итого за третий день | 2770 | 39,37 | 39,67 | 164,80 | 1278,48 | |
| Четвертый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (манная) | 150 | 3,00 | 3,47 | 19,53 | 143,05 | 130 |
| Батон йодированный | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Продукт для бутербродов (масло) | 5 | 0,05 | 5,00 | 0,10 | 32,00 | 27 |
| Яйцо 1/2 | 22 | 2,80 | 2,60 | 0,16 | 34,00 | 146 |
| Чай с молоком | 150 | 1,40 | 3,60 | 10,05 | 84,20 | 196 |
| Итого | 357,00 | 9,65 | 14,97 | 47,24 | 367,35 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Обед | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 30 | 0,50 | 1,99 | 3,00 | 24,15 | 20 |
| Суп-пюре из гороха | 150 | 0,89 | 3,21 | 17,80 | 98,20 | 45 |
| Птица в 1 блюдо | 9 | 2,00 | 3,20 | 0,00 | 40,00 | 30 |
| Гуляш | 40/40 | 6,2 | 4,03 | 3,24 | 107,44 | 90 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,57 | 3,73 | 16,96 | 109,20 | 104 |
| Компот из кураги | 160 | 0,08 | 0,00 | 15,32 | 54,25 | 159 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| Итого | 509,00 | 15,14 | 16,66 | 75,92 | 527,94 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Рыба в омлете | 128 | 7,50 | 5,53 | 2,64 | 165,20 | 59 |
| Морковь тушеная | 120 | 2,40 | 2,64 | 15,84 | 82,80 | 107 |
| Сок | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 67,50 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| Итого | 428,00 | 12,32 | 8,53 | 48,48 | 386,60 | |
| Итого за четвертый день | 1294,00 | 37,11 | 40,16 | 171,64 | 1281,89 | |
| Пятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (гречневая) | 150 | 3,40 | 3,67 | 24,00 | 169,00 | 127 |
| Чай с лимоном | 160 | 0,00 | 0,00 | 8,92 | 30,60 | 161 |
| Батон с каротином | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 7 | 1,86 | 1,89 | 0,00 | 23,20 | 27 |
| Продукт для бутербродов (масло) | 5 | 0,05 | 5,00 | 0,10 | 32,00 | 27 |
| Итого | 352,00 | 7,71 | 10,86 | 50,42 | 328,90 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат свекольный | 30 | 0,40 | 0,00 | 3,60 | 15,50 | 1 |
| Суп из овощей | 150 | 1,14 | 2,87 | 10,28 | 51,60 | 36 |
| Сметана в 1 блюдо | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 | 30 |
| Птица в 1 блюдо | 9 | 2,00 | 3,20 | 0,00 | 40,00 | 30 |
| Бифштекс Крепыш | 60 | 6,04 | 6,41 | 3,96 | 155,18 | 88 |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
| Капуста тушеная | 120 | 2,10 | 3,98 | 10,81 | 80,03 | 105 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,00 | 0,00 | 16,76 | 39,05 | 160 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,90 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| Итого | 594,00 | 14,70 | 17,70 | 63,97 | 482,06 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Картофель запеченный с яйцом | 100 | 4,11 | 6,84 | 16,90 | 141,80 | 116 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,40 | 3,08 | 26,66 | 150,60 | 175 |
| Молоко | 150 | 2,20 | 4,78 | 7,04 | 86,90 | 211 |
| Фрукт | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| Итого | 450,00 | 10,61 | 14,70 | 63,50 | 436,30 | |
| Итого за пятый день | 1396,00 | 33,02 | 43,26 | 177,89 | 1247,26 | |
| Итого за 1-5 день | 8586,00 | 364,09 | 324,25 | 1302,68 | 8100,02 | |
| Среднее значение за 1-5 день | 1717,20 | 72,82 | 64,85 | 260,54 | 1620,00 | |
| Среднее по завтраку за 1-5 день | 434,40 | 17,97 | 22,40 | 115,06 | 450,00 | |
| Среднее обед за 1-5 день | 731,80 | 28,52 | 21,84 | 83,20 | 630,00 | |
| Среднее усиленный полдник за 1-5 день | 551,00 | 26,33 | 20,61 | 62,28 | 540,00 | |
| Вторая неделя | | | | | | |
| Шестой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка Нежная (пшенная) | 150 | 3,26 | 3,84 | 19,30 | 144,75 | 127 |
| Печенье | 14 | 3,00 | 15,00 | 65,00 | 61,35 | |
| Яйцо 1/2 | 22,5 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 5 | 1,33 | 1,35 | 0,00 | 16,60 | 27 |
| Кофейный напиток | 160 | 2,40 | 3,60 | 11,00 | 88,20 | 197 |
| Итого | 351,50 | 12,84 | 26,37 | 95,45 | 346,22 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 30 | 0,30 | 2,10 | 2,10 | 28,50 | 121 |
| Борщ | 150 | 1,00 | 2,40 | 6,88 | 47,60 | 32 |
| Мясо в первое блюдо | 12 | 2,14 | 0,56 | 0,00 | 13,10 | 30 |
| Сметана в 1 блюдо | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 | 30 |
| Суфле из печени | 60 | 4,55 | 3,38 | 6,00 | 88,15 | 102 |
| Пюре Розовое | 120 | 2,57 | 3,22 | 13,50 | 109,66 | 108 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Подлив | 30 | 0,26 | 1,10 | 1,51 | 17,20 | 148 |
| Напиток из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,28 | 69,60 | 158 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| Итого | 627,00 | 14,63 | 14,00 | 65,83 | 474,51 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Рулет из рыбы | 65 | 5,20 | 4,44 | 4,60 | 131,15 | 60 |
| Рагу овощное | 110 | 2,14 | 3,04 | 13,36 | 91,55 | 115 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 45 | 3,37 | 0,45 | 26,10 | 111,15 | |
| Сок | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 80,40 | 203 |
| Итого | 400,00 | 10,71 | 7,93 | 62,06 | 414,25 | |
| Итого за шестой день | 1378,50 | 38,18 | 48,30 | 223,34 | 1234,98 | |
| Седьмой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка рисовая | 150 | 3,00 | 4,03 | 18,30 | 151,25 | 131 |
| Батон с каротином | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Продукт для бутербродов (масло) | 5 | 0,05 | 5,00 | 0,10 | 32,00 | 27 |
| Чай с молоком | 180 | 1,68 | 4,36 | 11,99 | 101,60 | 196 |
| Итого | 365,00 | 7,13 | 13,69 | 47,79 | 358,95 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Бурячок" | 30 | 0,33 | 2,00 | 2,20 | 27,00 | 11 |
| Суп с зеленым горошком | 150 | 1,50 | 3,62 | 11,03 | 69,40 | 43 |
| Гуляш из мяса | 40/40 | 6,2 | 6,07 | 3,24 | 107,44 | 70 |
| Картофель отварной | 120 | 2,00 | 3,10 | 19,36 | 122,80 | 112 |
| Компот из изюма | 150 | 0,20 | 0,00 | 17,23 | 66,43 | 159 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 0,52 | 14,80 | 92,80 | |
| Итого | 490,00 | 13,47 | 15,31 | 67,86 | 485,87 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Морковь отварная | 25 | 0,32 | 0,00 | 1,80 | 7,70 | 203 |
| Пирог из творога "Венгерский" | 110 | 8,05 | 10,37 | 21,00 | 231,50 | 141 |
| Фрукт | 100 | 0,60 | 0,00 | 8,60 | 38,00 | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 3,20 | 4,77 | 5,39 | 86,90 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Итого | 405,00 | 13,67 | 15,34 | 48,39 | 413,50 | |
| Итого за седьмой день | | 1260,00 | 34,27 | 44,34 | 164,04 | 1258,32 | |
| Восьмой день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Батон йодированный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Продукт для бутербродов (сыр) | | 10 | 1,33 | 1,57 | 20,30 | 32,20 | 27 |
| Каша жидкая молочная (ячневая) | | 150 | 3,16 | 4,63 | 21,08 | 152,00 | 130 |
| Какао с молоком | | 160 | 2,68 | 3,60 | 12,30 | 95,00 | 198 |
| | Итого | 350,00 | 9,57 | 10,10 | 71,08 | 353,30 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец | | 30 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 3,60 | 208 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | | 150 | 1,80 | 3,70 | 12,45 | 80,00 | 42 |
| Птица в 1 блюдо | | 9 | 2,00 | 3,20 | 0,00 | 40,00 | 30 |
| Бигус (с птицей) | | 160 | 7,60 | 4,13 | 8,98 | 222,70 | 73 |
| Напиток из шиповника | | 150 | 0,60 | 0,00 | 14,90 | 62,00 | 162 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | |
| | Итого | 539,00 | 15,60 | 11,49 | 58,93 | 504,10 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Овощная горка | | 40 | 0,49 | 2,50 | 3,13 | 37,80 | 5 |
| Запеканка рыбная с яйцом | | 100 | 6,10 | 5,52 | 6,56 | 164,70 | 67 |
| Сок | | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 67,50 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Фрукт | | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| | Итого | 470,00 | 9,79 | 8,30 | 54,99 | 401,00 | |
| Итого за восьмой день | | 1720,00 | 69,88 | 59,06 | 266,05 | 1588,69 | |
| Девятый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (геркулесовая) | | 150 | 3,20 | 4,80 | 18,20 | 155,20 | 130 |
| Батон с каротином | | 35 | 2,80 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | |
| Яйцо 1/4 | | 11 | 1,40 | 1,30 | 0,08 | 17,00 | 146 |
| Повидло | | 7 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 36,45 | 27 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Кофейный напиток | 150 | 2,20 | 3,37 | 10,35 | 82,50 | 197 |
| Итого | 353,00 | 9,60 | 9,77 | 52,13 | 377,15 | |
| Обед | | | | | | |
| Кукуруза | 30 | 0,60 | 0,00 | 3,30 | 10,55 | 121 |
| Свекольник | 150 | 1,20 | 2,55 | 8,70 | 62,18 | 33 |
| Мясо в 1 блюдо | 12 | 2,14 | 0,56 | 0,00 | 13,10 | 30 |
| Сметана в 1 блюдо | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 | 30 |
| Запеканка картофельная с мясом | 130 | 10,00 | 11,45 | 17,60 | 166,29 | 75 |
| Соус сметанный | 30 | 0,54 | 3,12 | 1,56 | 17,86 | 151 |
| Напиток из сока | 180 | 0,08 | 0,00 | 15,60 | 57,80 | 166 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | |
| Итого | 597,00 | 19,38 | 19,12 | 76,92 | 477,88 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Салат фруктовый | 40 | 0,22 | 0,00 | 6,25 | 34,40 | 26 |
| Ленивые вареники | 128 | 8,60 | 9,90 | 19,30 | 243,70 | 142 |
| Кисломолочный продукт | 150 | 3,20 | 4,77 | 5,39 | 86,90 | 199 |
| Яйцо 1/2 | 22,5 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 |
| Фрукт | 100 | 0,60 | 0,00 | 8,60 | 38,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| Итого | 450,50 | 16,27 | 17,35 | 45,49 | 463,02 | |
| Итого за девятый день | 1400,50 | 45,25 | 46,24 | 174,54 | 1318,05 | |
| Десятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная "Ассорти" | 150 | 3,00 | 5,50 | 20,80 | 174,00 | 126 |
| Батон йодированный | 35 | 2,80 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 5 | 1,33 | 1,35 | 0,00 | 16,60 | 27 |
| Молоко | 160 | 2,16 | 4,47 | 6,83 | 37,80 | 211 |
| Итого | 350,00 | 9,29 | 11,62 | 47,63 | 314,40 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат капустный | 30 | 0,49 | 2,01 | 3,57 | 25,25 | 16 |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 2,40 | 3,15 | 12,48 | 91,40 | 41 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
| Суфле из птицы | 50 | 7,09 | 10,28 | 1,85 | 141,60 | 92 |
| Пюре из свеклы | 110 | 2,20 | 3,63 | 11,81 | 78,08 | 109 |
| Напиток из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,28 | 69,05 | 158 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 25 | 1,00 | 0,13 | 7,25 | 32,25 | |
| Итого | 575,00 | 16,03 | 19,60 | 68,04 | 507,63 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Омлет натуральный | 60 | 3,93 | 6,70 | 1,70 | 81,60 | 145 |
| Расстегай московский | 70 | 5,00 | 4,60 | 15,90 | 171,75 | 169 |
| Кисель из концентрата | 150 | 0,01 | 0,00 | 13,10 | 67,50 | 167 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | |
| Фрукт | 100 | 0,60 | 0,00 | 8,60 | 38,00 | |
| Итого | 400,00 | 11,04 | 11,50 | 50,90 | 408,25 | |
| Итого за десятый день | 1325,00 | 36,36 | 42,72 | 166,57 | 1230,28 | |
| Итого за 6-10 день | | 150,84 | 163,19 | 690,15 | 5065,1 | |
| Среднее за 6-10 день | | 30,17 | 32,64 | 138,03 | 1013,0 | |
| Среднее по завтраку за 6-10 день | | 9,69 | 14,31 | 62,82 | 350,00 | |
| Среднее обед за 6-10 день | | 15,82 | 15,90 | 67,52 | 490,00 | |
| Среднее усиленный полдник за 6-10 день | | 12,30 | 12,08 | 52,37 | 420,00 | |
| Итого за 10 дней | | 339,74 | 374,70 | 1603,65 | 11365 | |
| Среднее значение за 10 дней | | 33,97 | 37,47 | 160,36 | 1136,5 | |
| Среднее по завтраку за 10 дней | | 9,83 | 14,62 | 60,67 | 350,0 | |
| Среднее обед за 10 дней | | 15,52 | 15,48 | 69,30 | 490,0 | |
| Среднее усиленный полдник за 10 дней | | 12,45 | 12,19 | 52,73 | 420,0 | |

В питании воспитанников Детского сада используется хлеб витаминизированный "Валетек", йодированная соль, батоны с каротином, йодированным белком

Проводится ежедневная "С" - витаминизация 3-х блюд

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы