

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ Д.С. № 12

"Зарница"  
 Н.С. Зад. Гринь Виталина В.В.  
 "21" окт. 2017г. № 115



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2017 - 2018 год

для детей 2-3 года (ясли)

Сезон: осень - зима

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Рецептура № по сборнику рецептур для питания детей 2011г. М.П., Тугельян В.А.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>1 день</b>								
<i>Завтрак:</i>	Батон с маслом	20/5	1,55	4,2	10,3	85,0	0	1
	Салат из зеленого горошка	30	0,9	1,6	1,9	25,0	3,3	10
	Омлет натуральный с маслом	80/5	8,38	14,0	1,6	166,0	0,15	215
	Кофейный напиток	150	2,13	1,9	10,6	68,0	1,17	395
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>12,96</b>	<b>21,70</b>	<b>24,38</b>	<b>344,00</b>	<b>4,62</b>	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	<b>24</b>						
<i>2 завтрак:</i>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<i>Соотношение, % (5)</i>	<b>5</b>						
<i>Обед:</i>	Икра морковная	30	0,6	1,5	3,4	27,5	1,54	54
	Суп картофельный с клецками	150	1,4	2,1	10,1	63,0	3,45	85/120
	Котлета куриная	50	8	6,6	9,1	126,0	0,42	305
	Соус молочный	30	0,62	1,6	2,1	25,1	0,1	350
	Макаронные изделия отварные	80	2,88	2,2	19,1	104,0	0	317
	Напиток из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>16</b>	<b>14,5</b>	<b>78,0</b>	<b>500,0</b>	<b>5,81</b>	
	<i>Соотношение, % (30-35)</i>	<b>35</b>						
<i>Полдник:</i>	Кефир 2,5%	180	5	4,6	7,1	90,0	1,08	401
	Печенье	20	1,6	2,1	13,7	72,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>6,7</b>	<b>20,8</b>	<b>162,0</b>	<b>1,08</b>	
	<i>Соотношение, % (10-15)</i>	<b>11</b>						
<i>Ужин:</i>	Тефтели рыбные тушеные	60/15	8,28	3,2	10,0	99,0	0,3	261
	Каша гречневая вязкая	100	3,07	3,20	15,80	100,00	0	314
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,0	7,0	28,0	0,02	392
	Мармелад	30	0	0,0	23,2	88,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>382</b>	<b>12,97</b>	<b>6,6</b>	<b>65,7</b>	<b>362,6</b>	<b>0,32</b>	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	<b>25</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>206</b>	<b>1439</b>	<b>20,33</b>	
<b>2 день</b>								
<i>Завтрак:</i>	Батон с маслом, сыром	20/5/7	3,42	6,12	10,30	110,00	0,00	3
	Суп молочный с геркулесом	150	4,14	4,27	11,80	99,00	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,06	2,3	12,9	84,0	1,2	397

	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>10,62</b>	<b>12,7</b>	<b>35,0</b>	<b>293,0</b>	<b>1,88</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>21</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<b>Соотношение, % (5)</b>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы	30	0,37	1,80	2,00	25,50	2,85	<b>33</b>
	Щи с капустой и картофелем	150/5	1,30	3,50	6,40	61,00	11,08	<b>67</b>
	Гуляш из отварного мяса	40/40	12,81	10,00	3,63	155,00	0,4	<b>277</b>
	Рис припущенный	80	2	2,2	21,4	108,0	0	<b>316</b>
	Компот из свежих ягод	150	0,2	0,0	16,8	69,0	18,3	<b>375</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>19,32</b>	<b>18,0</b>	<b>63,5</b>	<b>488,1</b>	<b>32,63</b>	
	<b>Соотношение, % (30-35)</b>	<b>35</b>						
<b>Полдник:</b>	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,6	7,6	97,2	1,08	<b>401</b>
	Вафли	20	0,6	0,6	16,0	68,4	0	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,82</b>	<b>5,2</b>	<b>23,6</b>	<b>165,6</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Соотношение, % (10-15)</b>	<b>12</b>						
<b>Ужин:</b>	Вареники с картофелем, маслом	150/7	6,35	8,9	44,1	282,0	7,8	<b>441/503</b>
	Чай с лимоном	150/7/3,5.	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	<b>393</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>337,5</b>	<b>8</b>	<b>9,2</b>	<b>60,9</b>	<b>358,0</b>	<b>9,22</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>26</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>44</b>	<b>45</b>	<b>200</b>	<b>1375</b>	<b>53,31</b>	
	<b>3 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Батон с маслом, сыром	20/5/7.	3,42	6,12	10,33	110,00	0	<b>3</b>
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	120/5/5	4,80	5,40	24,75	167,00	0	<b>185</b>
	Чай с молоком	150	2,56	2,25	11,23	75,00	1,19	<b>394</b>
	<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>10,78</b>	<b>13,8</b>	<b>46,3</b>	<b>352,0</b>	<b>1,19</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>23</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<b>Соотношение, % (5)</b>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Салат из б/капусты с морковью	30	0,42	1,50	2,70	26,20	9,74	<b>20</b>
	Суп бабушкин	150	6,13	4,31	11,40	106,00	2,1	<b>ТТК</b>
	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	50	10,25	6,0	1,7	101,7	0,4	<b>246</b>
	Пюре картофельное	100	2,2	3,1	17,6	103,0	12,1	<b>321</b>
	Кисель из свежих ягод	150	0,20	0,00	21,50	87,00	18,3	<b>378</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,84</b>	<b>15,41</b>	<b>68,18</b>	<b>493,50</b>	<b>42,64</b>	
	<b>Соотношение, % (30-35)</b>	<b>33</b>						
<b>Полдник:</b>	Кефир 2,5%	180	5	4,6	7,1	90,0	1,08	<b>401</b>
	Ватрушка с повидлом	40	2,3	2,5	25,2	127,0	0	<b>458</b>

	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>7,1</b>	<b>32,3</b>	<b>217,0</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Соотношение, % (10-15)</b>	<b>14</b>						
<b>Ужин:</b>	Морковь тушеная с яблоками	50	0,6	1,5	5,1	36,1	1,26	<b>345</b>
	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	100/50	17,82	6,7	23,3	224,0	0,31	<b>237/351</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,0	7,0	28,0	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>387</b>	<b>21,62</b>	<b>8,60</b>	<b>54,77</b>	<b>382,10</b>	<b>1,59</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>25</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>62</b>	<b>45</b>	<b>219</b>	<b>1515</b>	<b>46,5</b>	
	<b>4 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Батон с маслом, джемом	20/5/10.	1,6	4,2	16,9	112,0	0,4	<b>2</b>
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	120/5/5	3,1	5,3	21,8	147,0	0	<b>185</b>
	Кофейный напиток	150	2,13	1,9	10,6	68,0	1,17	<b>395</b>
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>6,9</b>	<b>11,4</b>	<b>49,3</b>	<b>327,0</b>	<b>1,57</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>24</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<b>Соотношение, % (5)</b>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Салат из картофеля с зел/горошек	30	0,6	1,5	3,4	29,0	4,7	<b>25</b>
	Рассольник ленинградский, сметана	150/5	1,70	3,60	11,85	84,00	4,52	<b>76</b>
	Биточки рубленые мясные	50	8,4	7,8	9,3	139,0	0,08	<b>282</b>
	Капуста тушеная	100	2,3	3,5	10,5	80,0	17,16	<b>336</b>
	Напиток из шиповника	150	0,6	0,0	16,0	69,0	75	<b>398</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>16,2</b>	<b>16,9</b>	<b>64,4</b>	<b>470,6</b>	<b>101,46</b>	
	<b>Соотношение, % (30-35)</b>	<b>34</b>						
<b>Полдник:</b>	Кефир 2,5%	180	5	4,6	7,1	90,0	1,08	<b>401</b>
	Пряник	20	1,24	0,4	15,4	66,4	0	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,24</b>	<b>5,0</b>	<b>22,5</b>	<b>156,4</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Соотношение, % (10-15)</b>	<b>11</b>						
<b>Ужин:</b>	Рыба запеченная (горбуша)	60	9,53	7,5	6,1	128,0	0,1	<b>254</b>
	Пюре картофельное с морковью	100	2,03	2,93	15,64	93,00	10,4	<b>322</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,0	7,0	28,0	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>14,76</b>	<b>10,83</b>	<b>48,14</b>	<b>343,00</b>	<b>10,52</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>25</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>45</b>	<b>44</b>	<b>202</b>	<b>1368</b>	<b>123,13</b>	
	<b>5 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Батон с маслом, сыром	20/5/7.	3,42	6,12	10,33	110,00	0	<b>3</b>
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,6	36,6	2,1	
	Омлет натуральный	80/5	8,38	14,0	1,6	166,0	0,15	<b>215</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,00	0,00	7,00	28,00	0,02	<b>392</b>

	<b>Итого:</b>	<b>297</b>	<b>12,40</b>	<b>22,8</b>	<b>21,5</b>	<b>340,6</b>	<b>2,27</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>23</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<b>Соотношение, % (5)</b>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Огурцы соленые	30	0,80	0,00	0,40	6,00	0	
	Борщ с картофелем, сметаной	150/5	1,4	3,5	10,6	77,0	5,27	<b>58</b>
	Тефтели, соус сметанный	50/25	7,30	8,70	8,10	138,00	0,38	<b>287/354</b>
	Пюре гороховое	100	9,9	3,4	22,6	155,0	0	<b>ТТК</b>
	Напиток из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	<b>376</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21,71</b>	<b>16,0</b>	<b>72,5</b>	<b>513,0</b>	<b>5,95</b>	
	<b>Соотношение, % (30-35)</b>	<b>35</b>						
<b>Полдник:</b>	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,6	7,6	97,2	1,08	<b>401</b>
	Вафли	20	0,6	0,6	16,0	68,4	0	
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>5,82</b>	<b>5,2</b>	<b>23,6</b>	<b>165,6</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Соотношение, % (10-15)</b>	<b>11</b>						
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови	60	0,80	0,10	7,00	30,00	2,88	<b>41</b>
	Оладьи из творога, джем	100/30	13,70	4,70	42,10	266,00	0,3	<b>239</b>
	Чай с лимоном	150/7/3,5.	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	<b>393</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>370,5</b>	<b>16,15</b>	<b>5,01</b>	<b>65,85</b>	<b>372,00</b>	<b>4,6</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>25</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>57</b>	<b>49</b>	<b>201</b>	<b>1462</b>	<b>12,82</b>	
	<b>6 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Батон с маслом, джемом	20/5/10.	1,6	4,2	16,9	112,0	0,4	<b>2</b>
	Каша молочная манная жидкая с маслом	120/5/5	3,91	5,33	21,17	148,00	0	<b>185</b>
	Чай с молоком	150	2,56	2,25	11,23	75,00	1,19	<b>394</b>
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>8,07</b>	<b>11,78</b>	<b>49,30</b>	<b>335,00</b>	<b>1,59</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>25</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<b>Соотношение, % (5)</b>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Салат овощной с яблоками	30	0,43	1,60	2,64	26,50	4,2	<b>18</b>
	Суп-лапша домашняя	150	1,70	3,40	8,80	71,00	0,3	<b>86</b>
	Птица отварная	75	14,31	5,55	0,38	108,80	0	<b>300</b>
	Капуста тушеная	100	2,3	3,5	10,5	80,0	17,16	<b>336</b>
	Напиток из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	<b>376</b>
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,8	87,5	0	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>22,37</b>	<b>14,87</b>	<b>59,95</b>	<b>458,55</b>	<b>21,96</b>	
	<b>Соотношение, % (30-35)</b>	<b>34</b>						
<b>Полдник:</b>	Кефир 2,5%	180	5	4,6	7,1	90,0	1,08	<b>401</b>
	Пряник	20	1,24	0,4	15,4	66,4	0	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,24</b>	<b>5,0</b>	<b>22,5</b>	<b>156,4</b>	<b>1,08</b>	

	<i>Соотношение, % (10-15)</i>	<b>12</b>						
<b>Ужин:</b>	Котлета рыбная запеченная (минтай)	50	7,00	3,10	5,40	76,00	0,26	<b>255</b>
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,10	0,1	<b>350</b>
	Рис припущенный	100	2,5	2,8	26,7	135,0	0	<b>316</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,0	7,0	28,0	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
	<b>Итого:</b>	<b>367</b>	<b>12,53</b>	<b>7,77</b>	<b>55,73</b>	<b>334,60</b>	<b>0,38</b>	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	<b>25</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>50</b>	<b>39</b>	<b>205</b>	<b>1355</b>	<b>33,51</b>	
	<b>7 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Батон с маслом, сыром	20/5/7.	3,42	6,12	10,33	110,00	0	<b>3</b>
	Суп молочный с гречкой	150	4,50	4,00	14,00	107,00	0,68	<b>94</b>
	Какао с молоком	150	3,06	2,3	12,9	84,0	1,2	<b>397</b>
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>10,98</b>	<b>12,4</b>	<b>37,2</b>	<b>301,0</b>	<b>1,88</b>	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	<b>22</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<i>Соотношение, % (5)</i>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,5	0,8	17,9	1,67	<b>19</b>
	Щи с капустой и картофелем, гов. тушеной	10/150/5	2,93	3,85	6,41	70,00	11,08	<b>67</b>
	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	120/30	10,60	9,33	27,10	228,00	17,85	<b>291</b>
	Кисель из свежих ягод	150	0,20	0,00	21,50	87,00	18,3	<b>378</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0	
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>15,97</b>	<b>15,11</b>	<b>65,79</b>	<b>455,14</b>	<b>48,9</b>	
	<i>Соотношение, % (30-35)</i>	<b>34</b>						
<b>Полдник:</b>	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,6	7,6	97,2	1,08	<b>401</b>
	Печенье	20	1,6	2,1	13,7	72,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,82</b>	<b>6,7</b>	<b>21,3</b>	<b>169,2</b>	<b>1,08</b>	
	<i>Соотношение, % (10-15)</i>	<b>13</b>						
<b>Ужин:</b>	Котлета куриная	50	8	6,6	9,1	126,0	0,42	<b>305</b>
	Вермишель отварная	100	3,6	2,8	23,9	130,0	22,31	<b>317</b>
	Соус томатный	30	0,30	1,70	1,70	22,00	0,8	<b>348</b>
	Чай с джемом	150/10	0,09	0,01	7,17	29,00	0,26	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,57</b>	<b>11,3</b>	<b>51,6</b>	<b>354,0</b>	<b>23,79</b>	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	<b>26</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>48</b>	<b>46</b>	<b>193</b>	<b>1350</b>	<b>74,57</b>	
	<b>8 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Батон с маслом	20/5.	1,55	4,2	10,3	85,0	0	<b>1</b>
	Каша молочная из разных круп жидкая с маслом	120/5/5	4,43	5,60	25,89	172,00	0	<b>185</b>
	Чай с лимоном	150/7/3,5.	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	<b>393</b>
	<b>Итого:</b>	<b>315,5</b>	<b>6,05</b>	<b>9,81</b>	<b>43,29</b>	<b>286,00</b>	<b>1,42</b>	

	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	<b>21</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<i>Соотношение, % (5)</i>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Винегрет	30	0,60	1,80	3,00	30,00	3,08	<b>45</b>
	Суп с рыбными консервами	150	5,70	7,30	11,70	132,00	5,47	<b>87</b>
	Рулет с луком и яйцом	50	6,20	5,13	4,89	91,00	1,7	<b>295</b>
	Рагу овощное	100	1,9	4,3	10,0	86,0	8,57	<b>344</b>
	Компот из свежих ягод	150	0,2	0,0	16,8	69,0	18,3	<b>375</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17,24</b>	<b>19,03</b>	<b>59,69</b>	<b>477,60</b>	<b>37,12</b>	
	<i>Соотношение, % (30-35)</i>	<b>35</b>						
<b>Полдник:</b>	Кефир 2,5%	180	5	4,6	7,1	90,0	1,08	<b>401</b>
	Вафли	20	0,6	0,6	16,0	68,4	0	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>5,2</b>	<b>23,1</b>	<b>158,4</b>	<b>1,08</b>	
	<i>Соотношение, % (10-15)</i>	<b>14</b>						
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с сахаром	60	0,80	0,10	7,00	30,00	2,88	<b>41</b>
	Сырники из творога	100	16,90	10,60	16,60	175,00	0,25	<b>231</b>
	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,27	6,63	50,83	0,17	<b>351</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,0	7,0	28,0	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>21,07</b>	<b>13,27</b>	<b>51,73</b>	<b>354,33</b>	<b>3,32</b>	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	<b>26</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>50</b>	<b>47</b>	<b>195</b>	<b>1347</b>	<b>42,94</b>	
	<b>9 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Батон с маслом, сыром	20/5/7.	3,42	6,12	10,33	110,00	0	<b>3</b>
	Омлет с овощами	80/5	6,26	11,67	3,50	144,00	3,51	<b>220</b>
	Кофейный напиток	150	2,13	1,9	10,6	68,0	1,17	<b>395</b>
	<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>11,81</b>	<b>19,69</b>	<b>24,43</b>	<b>322,00</b>	<b>4,68</b>	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	<b>21</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<i>Соотношение, % (5)</i>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Салат из б/капусты с морковью	30	0,42	1,50	2,70	26,20	9,74	<b>20</b>
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,90	3,5	<b>81</b>
	Биточки рубленые мясные	50	8,4	7,8	9,3	139,0	0,08	<b>282</b>
	Соус сметанный	30	0,42	1,1	1,8	18,9	0,1	<b>354</b>
	Каша гречневая вязкая	80	2,50	2,50	12,84	81,00	0	<b>314</b>
	Напиток из шиповника	150	0,6	0,0	16,0	69,0	75	<b>398</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18,27</b>	<b>16,60</b>	<b>65,76</b>	<b>484,60</b>	<b>88,42</b>	
	<i>Соотношение, % (30-35)</i>	<b>32</b>						
<b>Полдник:</b>	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,6	7,6	97,2	1,08	<b>401</b>
	Булочка ванильная	40	3,52	4,33	24,01	143,00	0	<b>467</b>

	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,74</b>	<b>8,9</b>	<b>31,6</b>	<b>240,2</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Соотношение, % (10-15)</b>	<b>14</b>						
<b>Ужин:</b>	Котлета рыбная любительская	50	6,9	2,3	3,8	62,5	1,77	<b>256</b>
	Масло сливочное	5	0	3,7	0,0	33,0	0	
	Пюре картофельное	100	2,2	3,1	17,6	103,0	12,1	<b>321</b>
	Чай с лимоном	150/7/3,5.	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	<b>393</b>
	Конфеты	30	0,85	3,20	22,97	119,00	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>365,5</b>	<b>11,6</b>	<b>12,5</b>	<b>61,2</b>	<b>393,5</b>	<b>15,3</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>26</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>51</b>	<b>58</b>	<b>200</b>	<b>1511</b>	<b>118,0</b>	
	<b>10 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Батон с маслом, сыром	20/5/7.	3,42	6,12	10,33	110,00	0	<b>3</b>
	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	120/5/5	4,26	6,36	19,58	153,00	0	<b>185</b>
	Какао с молоком	150	3,06	2,3	12,9	84,0	1,2	<b>397</b>
	<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>10,74</b>	<b>14,78</b>	<b>42,81</b>	<b>347,00</b>	<b>1,2</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>24</b>						
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты	50	0,00	0,00	5,63	23,16	6,5	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	<b>399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,5</b>	<b>8,5</b>	
	<b>Соотношение, % (5)</b>	<b>5</b>						
<b>Обед:</b>	Огурцы соленые	30	0,80	0,00	0,40	6,00	0	
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,20	3,50	8,30	68,00	6,2	<b>57</b>
	Жаркое по-домашнему	40/110	14,70	11,10	22,50	243,00	6,4	<b>276</b>
	Кисель из свежих ягод	150	0,20	0,00	21,50	87,00	18,3	<b>378</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>19,54</b>	<b>15,10</b>	<b>66,00</b>	<b>473,60</b>	<b>30,9</b>	
	<b>Соотношение, % (30-35)</b>	<b>33</b>						
<b>Полдник:</b>	Кефир 2,5%	180	5	4,6	7,1	90,0	1,08	<b>401</b>
	Печенье	20	1,6	2,1	13,7	72,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,60</b>	<b>6,7</b>	<b>20,8</b>	<b>162,0</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Соотношение, % (10-15)</b>	<b>11</b>						
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с яблоком	40	0,34	2,0	3,2	32,8	2,78	<b>40</b>
	Пудинг из творога, соус молочный сладкий	100/50	15,00	5,80	23,00	204,00	0,19	<b>236/351</b>
	Чай с молоком	150	2,56	2,25	11,23	75,00	1,19	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>20,27</b>	<b>10,4</b>	<b>51,9</b>	<b>382,3</b>	<b>4,16</b>	
	<b>Соотношение, % (20-25)</b>	<b>27</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>350</b>	<b>58</b>	<b>47</b>	<b>199</b>	<b>1435</b>	<b>36,26</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>514</b>	<b>470</b>	<b>2021</b>	<b>14156</b>	<b>561</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>51</b>	<b>47</b>	<b>202</b>	<b>1416</b>	<b>56</b>	
	<b>Фактическая норма обеспечения калорийности рациона, %</b>		<b>15</b>	<b>30</b>	<b>57</b>			

	<i>Норма обеспечения калорийности рациона СанПиН, %</i>	12-	30-	55-			
		15.	32.	58.			
		<i>план</i>	<i>факт</i>	<i>откл</i>			
	<i>Белок</i>	42	51	9			
	<i>Жир</i>	47	47	0			
	<i>Углеводы</i>	203	202	-1			
	<i>Ккал</i>	1400	1416	16			