

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКУ «Детский дом № 6 «Огонёк»

И.В.Михеева



**Таблица содержания белков, жиров, углеводов и витамина «С»
 в меню - раскладке на 14 дней для возрастной группы от 12 до 18 лет**

День	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	Вит С
1 день							
	Завтрак						
	Каша кукурузная	200	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Хлеб с маслом, колбасой	40/10/50	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	200	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	Обед						
	Суп крестьянский	200	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Бифштекс из мяса	50	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87
	Отварная лапша	90	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Горошек консервированный	50	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Кисель витаминизированный	200	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Булочка «Розовая»	90	4.25	2.9	39.20	199.8	0.06
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Рыба жаренная	50	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Салат из квашеной капусты	100	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 ужин						
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Пряник	60	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	Итого за день:		110	109,3	419	3589	283,6
2 день							
	Завтрак						
	Суп вермишелевый молочный	200	5.58	6.12	19.7	156.08	1.4
	Батон вит. с маслом, сыром	40/10/24	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	200	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	Обед						
	Уха из рыбной консервы	200	17.43	10.85	5.24	188.31	0.09
	Котлета мясная	50	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Гречка отварная	110	8.73	5.43	45	263.8	0.99
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф:	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Запеканка творожная со сгущенкой	110 25	15.7	9.08	21.08	256.6	1.22
	Кисель витаминизированный	200	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин	Ужин					
	Рыба тушеная в смет/соусе	50/30	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Икра кабачковая	100	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб с маслом	40/10	1.7	15.1	10.26	183.6	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Печенье витаминизированное	30	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	Итого за день:		113,5	112,4	435	3078	220
3 день							
	Завтрак						

	Каша геркулесовая	200	5.82	7.6	21.7	188.4	0.9
	Батон вит. с маслом, сыром	40/10/24	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	200	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	Обед						
	Свекольник со сметаной:	200	1.9	6.66	10.81	111.11	21.82
	Плов с курицей	200	33.8	39.3	41.05	696.4	0
	Кукуруза консервированная	100	1.65	-	8.4	43.5	3.6
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Полдник						
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	1
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ватрушка с творогом	60					
	Ужин						
	Жаркое по- домашнему с мяс	200	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Печенье витаминизированное	30	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	Итого за день:		140,9	117,3	430	3336	209,4
4 день							
	Завтрак						
	Каша манная	200	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Батон с маслом, сыром	40/10/24	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	200	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	Обед						
	Суп с клецками	200	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Куры, тушеные с овощами	50/30	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Икра кабачковая	100	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Пудинг творожный со сгущенкой	110 25	17.3	5.48	26.2	218.3	0.62
	Кисель витаминизированный	200	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Вареники с картофелем	200	20.99	6.64	61.8	264.6	5.92
	Сарделька отварная	90	9.14	22.14	2.17	248.02	0
	Хлеб	40/30	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Йогурт	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Булочка «Нежная»	90	4.96	7.12	61.14	387.6	0.08
	Итого за день:		129	149	421	3373	377
5 день							
	Завтрак						
	Каша пшеничная	200	4.65	6.03	23.3	166.5	0.79
	Батон вит.с маслом, колбасой	40/10/50	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	200	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	Обед						
	Суп из овощей с тушенкой	200	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Бефстроганов из мяса	70/30	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	лечо	50	1.65	-	9.52	42	37.4
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Полдник						
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	1
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Кекс творожный	60	27.12	5.24	44.67	334.32	0.68
	Ужин						
	Пельмени с маслом	250	15.2	36.4	90.8	494.4	0.77
	Яйцо вареное	1	5.12	5	0.32	64.3	0

	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Ряженка	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Печенье витаминизированное	30	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	Итого за день:		112,73	106	466	3500	129,6
6 день							
	Завтрак						
	Каша пшеничная	200	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Батон вит.с маслом, сыром	40/10/24	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	200	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	Обед						
	Суп вермишелевый с тушен	200	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Тефтели рыбные в т/ соусе	70/30	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Икра кабачковая	100	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Молоко витаминизированное	200	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Коржик молочный	90	4.09	7.02	65.6	242.1	0.08
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Плов с мясом	200	33.8	39.3	41.05	696.4	0
	Лечо	50	1.65	-	9.52	42	37.4
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Кисель витаминизированный	200	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Вафли	50	0.93	0.76	15.9	45.52	1.19
	Итого за день:		116,2	137	417,6	3754	278
7 день							
	Завтрак						
	Каша рисовая	200	4.65	6.03	23.3	166.5	0.79
	Яйцо вареное	1	5.12	5	0.32	64.3	0
	Батон вит.с маслом, сыром	40/10/24	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	200	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	Обед						
	Суп гороховый с тушенкой	200	7.14	6.89	13.61	98.79	11.53
	Котлета куриная	50/90	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1
	Лапша отварная	140	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Молоко витаминизированное	200	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Булочка «Веснушка»	90	4.25	2.9	39.20	199.8	0.06
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Гуляш из мяса	60/30	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Салат из квашеной капусты	100	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Пряник	50	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	Итого за день:		118	110,5	399	3040	283,6
8 день							
	Завтрак						
	Каша геркулесовая	200	5.82	7.6	21.7	188.4	0.9
	Батон вит. с маслом, сыром	40/10/24	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	200	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	Обед						
	Рассольник на к/б	200	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Куры отварные	50	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1

	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Горошек консервированный	50	1.56	1.64	3.49	38.94	9.6
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Булочка «Домашняя»	90	4.25	2.9	39.20	199.8	0.06
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Рагу из овощей	200	2.79	11.15	16.9	179.2	31.05
	Колбаса отварная	100	9.14	22.14	2.17	248.02	0
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Кисель витаминизированный	200	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Вафли	60	0.93	0.76	15.9	45.52	1.19
	Итого за день:		116	118,3	420	3571	209,7
9 день							
	Завтрак						
	Омлет	110	17.43	10.85	5.24	188.31	0.09
	Икра кабачковая	100	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Батон вит.с маслом	40/10	1.7	15.1	10.26	183.6	0
	Какао с молоком	200	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	Обед						
	Уха из рыбной консервы	200	17.43	10.85	5.24	188.31	0.09
	Котлета мясная	50	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Вагрушка с творогом	60					
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Котлета куриная	50					
	Лапша отварная	110	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Печенье витаминизированное	30	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	Итого за день:		122	147	435	3346	303
10 день							
	Завтрак						
	Каша «Дружба»	200	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Батон вит. с маслом	40/10	1.7	15.1	10.26	183.6	0
	Кофе с молоком	200	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	Обед						
	Борщ со сметаной	200	1.9	6.66	10.81	111.11	21.82
	Печень по-строгановски	80/30	15.7	24.8	4.02	317.01	0.04
	Гречка отварная	110	8.73	5.43	45	263.8	0.99
	Горошек консервированный	100	1.56	1.64	3.49	38.94	9.6
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф:	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Запеканка творожная со сгущенкой	110 25	15.7	9.08	21.08	256.6	1.22
	Кисель витаминизированный	200					
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Пельмени с маслом	250	15.2	36.4	90.8	494.4	0.77
	Яйцо вареное	1	5.12	5	0.32	64.3	0
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Йогурт	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28

	Вафли	50	0.93	0.76	15.9	45.52	1.19
	Итого за день:		118	111,6	449	3286	135
11 день							
	Завтрак						
	Лапша отварная с сыром	200	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Батон вит. с маслом, сельдью	40/10/25	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	200	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	Обед						
	Суп гречневый с тушенкой	200	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	«Ежики» рыбные в т/соусе	70/30	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Икра кабачковая	100	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Полдник						
	Кисель витаминизированный	200	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Кекс творожный	60	27.12	5.24	44.67	334.32	0.68
	Ужин						
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/30	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87
	Яйцо вареное	1	5.12	5	0.32	64.3	0
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Ряженка	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Печенье витаминизированное	30	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	Итого за день:		108	113	383	3046	243
12 день							
	Завтрак						
	Каша гороховая с маслом	200	7.14	6.89	13.61	98.79	11.53
	Батон вит.с маслом, колбасой	40/10/50	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	200	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	Обед						
	Щи со сметаной	200	1.9	6.66	10.81	111.11	21.82
	Плов с курицей	200	33.8	39.3	41.05	696.4	0
	Каша перловая	110	4.65	6.03	23.3	166.5	0.79
	Икра кабачковая	50	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Пудинг творожный со сгущенкой	110 25	17.3	5.48	26.2	218.3	0.62
	Кисель витаминизированный	200	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Сарделька отварная	90	9.14	22.14	2.17	248.02	0
	Хлеб	40/30	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Йогурт	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Булочка «Ажурная»	80	4.25	2.9	39.20	199.8	0.06
	Итого за день:		142,6	135	392	3875	276,6
13 день							
	Завтрак						
	Каша пшеничная	200	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Свекла отварная	100	0.56	1.87	3.11	33.21	5.45
	Батон вит. с маслом, сыром	40/10/24	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	200	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	Обед						
	Суп вермишелевый с тушенкой	200	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Гуляш из мяса	60/30	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Тушеная капуста	100	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87

	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Молоко витаминизированное	200	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Коржик молочный	90	4.09	7.02	65.6	242.1	0.08
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ужин						
	Котлета рыбная	50	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Картофельное пюре	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Лечо	50	1.65	-	9.52	42	37.4
	Хлеб	40	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	2 Ужин						
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Вафли	60	0.93	0.76	15.9	45.52	1.19
	Итого за день		122	125,1	427	3140	229
14 день							
	Завтрак						
	Картофель отварной с маслом	140	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Сельдь соленая	50	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Яйцо вареное	1	5.12	5	0.32	64.3	0
	Хлеб с маслом	40/10	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	200	0.56	-	27.89	113.78	1
	Обед						
	Суп гороховый	200	7.14	6.89	13.61	98.79	11.53
	Тефтели в томатном соусе	50/30	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Лапша отварная	110	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Хлеб	60	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	200	0.56		27.89	113.79	1
	Полдник						
	Молоко витаминизированное	200	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Фрукты	260	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Пирожок с повидлом	60/30	4.64	3.89	54.4	169.3	0.06
	Ужин						
	Каша кукурузная	200	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Морковь отварная	100	0.56	1.87	3.11	33.21	5.45
	Батон вит.с маслом, сыром	40/10/24	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	200	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	2 Ужин						
	Сок	200	1	0	15	92	15.8
	Пряник	50	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	Итого за день:		128	129	465	3598,5	227