

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 3 до 7 лет**

День	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	Вит С
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша кукурузная	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Хлеб с маслом, колбасой	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	<b>Обед</b>					
	Суп крестьянский	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Бифштекс из мяса	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87
	Отварная лапша	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Горошек консервированный	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Кисель витаминизированный	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Булочка «Розовая»	4.25	2.9	39.20	199.8	0.06
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Рыба жаренная	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Салат из квашеной капусты	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 ужин</b>					
	Сок	1	0	15	92	15.8
	Пряник	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	<b>Итого за день:</b>	<b>84.99</b>	<b>101.1</b>	<b>429.4</b>	<b>2993.2</b>	<b>280.41</b>
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Суп вермишелевый молочный	5.58	6.12	19.7	156.08	1.4
	Батон вит. с маслом, сыром	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	<b>Обед</b>					
	Уха из рыбной консервы	17.43	10.85	5.24	188.31	0.09
	Котлета мясная	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Гречка отварная	8.73	5.43	45	263.8	0.99
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф:	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Запеканка творожная со сгущенкой	15.7	9.08	21.08	256.6	1.22
	Кисель витаминизированный	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Рыба тушеная в смет/соусе	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Икра кабачковая	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб с маслом	1.7	15.1	10.26	183.6	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Снежок	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Печенье витаминизированное	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	<b>Итого за день:</b>	<b>83.5</b>	<b>92.5</b>	<b>388.4</b>	<b>2511</b>	<b>180.8</b>
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					

	Каша геркулесовая	5.82	7.6	21.7	188.4	0.9
	Батон вит. с маслом, сыром	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	<b>Обед</b>					
	Свекольник со сметаной:	1.9	6.66	10.81	111.11	21.82
	Плов с курицей	33.8	39.3	41.05	696.4	0
	Кукуруза консервированная	1.65	-	8.4	43.5	3.6
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Сок	1	0	15	92	15.8
	<b>Полдник</b>					
	Компот из сухофруктов	0.56		27.89	113.79	1
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Ватрушка с творогом					
	<b>Ужин</b>					
	Жаркое по- домашнему с мяс	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Молоко кипяченое	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Печенье витаминизированное	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	<b>Итого за день:</b>	<b>121.4</b>	<b>107.7</b>	<b>425</b>	<b>2981</b>	<b>194.4</b>
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша манная	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Батон с маслом, сыром	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	<b>Обед</b>					
	Суп с клецками	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Куры, тушеные с овощами	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Икра кабачковая	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Пудинг творожный со сгущенкой	17.3	5.48	26.2	218.3	0.62
	Кисель витаминизированный	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Вареники с картофелем	20.99	6.64	61.8	264.6	5.92
	Сарделька отварная	9.14	22.14	2.17	248.02	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Йогурт	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Булочка «Нежная»	4.96	7.12	61.14	387.6	0.08
	<b>Итого за день:</b>	<b>94.26</b>	<b>108</b>	<b>410</b>	<b>2599</b>	<b>334</b>
<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшеничная	4.65	6.03	23.3	166.5	0.79
	Батон вит.с маслом, колбасой	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	<b>Обед</b>					
	Суп из овощей с тушенкой	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Бефстроганов из мяса	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	лечо	1.65	-	9.52	42	37.4
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Сок	1	0	15	92	15.8
	<b>Полдник</b>					
	Компот из сухофруктов	0.56		27.89	113.79	1
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Кекс творожный	27.12	5.24	44.67	334.32	0.68
	<b>Ужин</b>					
	Пельмени с маслом	15.2	36.4	90.8	494.4	0.77
	Яйцо вареное	5.12	5	0.32	64.3	0

	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Ряженка	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Печенье витаминизированное	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	<b>Итого за день:</b>	<b>94.5</b>	<b>93.3</b>	<b>395</b>	<b>2904</b>	<b>100.8</b>
<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшеничная	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Батон вит.с маслом, сыром	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	<b>Обед</b>					
	Суп вермишелевый с тушен	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Тефтели рыбные в т/ соусе	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Икра кабачковая	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Молоко витаминизированное	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Коржик молочный	4.09	7.02	65.6	242.1	0.08
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Плов с мясом	33.8	39.3	41.05	696.4	0
	Лечо	1.65	-	9.52	42	37.4
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Кисель витаминизированный	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Вафли	0.93	0.76	15.9	45.52	1.19
	<b>Итого за день:</b>	<b>104.1</b>	<b>122.8</b>	<b>397.5</b>	<b>3270</b>	<b>255</b>
<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша рисовая	4.65	6.03	23.3	166.5	0.79
	Яйцо вареное	5.12	5	0.32	64.3	0
	Батон вит.с маслом, сыром	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	<b>Обед</b>					
	Суп гороховый с тушенкой	7.14	6.89	13.61	98.79	11.53
	Котлета куриная	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1
	Лапша отварная	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Молоко витаминизированное	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Булочка «Веснушка»	4.25	2.9	39.20	199.8	0.06
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Гуляш из мяса	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Салат из квашеной капусты	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Сок	1	0	15	92	15.8
	Пряник	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	<b>Итого за день:</b>	<b>102</b>	<b>96</b>	<b>347.5</b>	<b>2627</b>	<b>240</b>
<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша геркулесовая	5.82	7.6	21.7	188.4	0.9
	Батон вит. с маслом, сыром	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	<b>Обед</b>					
	Рассольник на к/б	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Куры отварные	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1

	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Горошек консервированный	1.56	1.64	3.49	38.94	9.6
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Сок	1	0	15	92	15.8
	Булочка «Домашняя»	4.25	2.9	39.20	199.8	0.06
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Рагу из овощей	2.79	11.15	16.9	179.2	31.05
	Колбаса отварная	9.14	22.14	2.17	248.02	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Кисель витаминизированный	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Вафли	0.93	0.76	15.9	45.52	1.19
	<b>Итого за день:</b>	<b>107.2</b>	<b>105.5</b>	<b>401</b>	<b>3059</b>	<b>194</b>
<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Омлет	17.43	10.85	5.24	188.31	0.09
	Икра кабачковая	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Батон вит.с маслом	1.7	15.1	10.26	183.6	0
	Какао с молоком	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	<b>Обед</b>					
	Уха из рыбной консервы	17.43	10.85	5.24	188.31	0.09
	Котлета мясная	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Вагрушка с творогом					
	Сок	1	0	15	92	15.8
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Котлета куриная					
	Лапша отварная	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Снежок	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Печенье витаминизированное	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	<b>Итого за день:</b>	<b>97.3</b>	<b>113.6</b>	<b>381.67</b>	<b>2579</b>	<b>278</b>
<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша «Дружба»	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Батон вит. с маслом	1.7	15.1	10.26	183.6	0
	Кофе с молоком	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	<b>Обед</b>					
	Борщ со сметаной	1.9	6.66	10.81	111.11	21.82
	Печень по-строгановски	15.7	24.8	4.02	317.01	0.04
	Гречка отварная	8.73	5.43	45	263.8	0.99
	Горошек консервированный	1.56	1.64	3.49	38.94	9.6
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф:	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Запеканка творожная со сгущенкой	15.7	9.08	21.08	256.6	1.22
	Кисель витаминизированный					
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Пельмени с маслом	15.2	36.4	90.8	494.4	0.77
	Яйцо вареное	5.12	5	0.32	64.3	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Йогурт	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28

	Вафли	0.93	0.76	15.9	45.52	1.19
	<b>Итого за день:</b>	<b>104.1</b>	<b>100.4</b>	<b>379.4</b>	<b>2854</b>	<b>121</b>
<b>11 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Лапша отварная с сыром	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Батон вит. с маслом, сельдью	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	<b>Обед</b>					
	Суп гречневый с тушенкой	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	«Ежики» рыбные в т/соусе	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Икра кабачковая	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Сок	1	0	15	92	15.8
	<b>Полдник</b>					
	Кисель витаминизированный	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Кекс творожный	27.12	5.24	44.67	334.32	0.68
	<b>Ужин</b>					
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87
	Яйцо вареное	5.12	5	0.32	64.3	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Ряженка	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Печенье витаминизированное	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	<b>Итого за день:</b>	<b>108</b>	<b>113</b>	<b>383</b>	<b>3046</b>	<b>243</b>
<b>12 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша гороховая с маслом	7.14	6.89	13.61	98.79	11.53
	Батон вит.с маслом, колбасой	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	<b>Обед</b>					
	Щи со сметаной	1.9	6.66	10.81	111.11	21.82
	Плов с курицей	33.8	39.3	41.05	696.4	0
	Каша перловая	4.65	6.03	23.3	166.5	0.79
	Икра кабачковая	0.75	5.25	5.25	307.5	61.5
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Пудинг творожный со сгущенкой	17.3	5.48	26.2	218.3	0.62
	Кисель витаминизированный	1.36	-	29.02	116.92	5.75
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Сарделька отварная	9.14	22.14	2.17	248.02	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Йогурт	5.6	6.38	8.18	112.52	0.28
	Булочка «Ажурная»	4.25	2.9	39.20	199.8	0.06
	<b>Итого за день:</b>	<b>112</b>	<b>86.2</b>	<b>408.9</b>	<b>2648.1</b>	<b>225</b>
<b>13 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшеничная	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Свекла отварная	0.56	1.87	3.11	33.21	5.45
	Батон вит. с маслом, сыром	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Кофе с молоком	2.79	3.19	19.71	172.69	1
	<b>Обед</b>					
	Суп вермишелевый с тушенкой	1.93	6.34	10.05	104.16	17.44
	Гуляш из мяса	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Тушеная капуста	2.62	3.23	38.45	87.16	15.87

	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Молоко витаминизированное	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Коржик молочный	4.09	7.02	65.6	242.1	0.08
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	<b>Ужин</b>					
	Котлета рыбная	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Картофельное пюре	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Лечо	1.65	-	9.52	42	37.4
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Сок	1	0	15	92	15.8
	Вафли	0.93	0.76	15.9	45.52	1.19
	<b>Итого за день</b>	<b>91.42</b>	<b>108.1</b>	<b>402</b>	<b>2600</b>	<b>189</b>
<b>14 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Картофель отварной с маслом	3.19	6.8	23.3	160.4	18.16
	Сельдь соленая	14.52	8.03	7.51	160.29	4.93
	Яйцо вареное	5.12	5	0.32	64.3	0
	Хлеб с маслом	4.4	0.4	28	138	0
	Чай	0.56	-	27.89	113.78	1
	<b>Обед</b>					
	Суп гороховый	7.14	6.89	13.61	98.79	11.53
	Тефтели в томатном соусе	10.68	11.72	5.74	176.75	0.96
	Лапша отварная	5.52	5.29	60.3	211.1	0
	Хлеб	4.4	0.4	28	138	0
	Компот из с/ф	0.56		27.89	113.79	1
	<b>Полдник</b>					
	Молоко витаминизированное	5.59	6.38	9.38	117.31	1.75
	Фрукты	0.96	0.72	26.4	164	31.92
	Пирожок с повидлом	4.64	3.89	54.4	169.3	0.06
	<b>Ужин</b>					
	Каша кукурузная	6.04	7.27	34.29	227.16	1
	Морковь отварная	0.56	1.87	3.11	33.21	5.45
	Батон вит.с маслом, сыром	7.75	13.4	15.1	212.5	0.56
	Какао с молоком	3.8	3.93	25.05	153.92	1
	<b>2 Ужин</b>					
	Сок	1	0	15	92	15.8
	Пряник	0.69	0.35	102.84	74.64	15.96
	<b>Итого за день:</b>	<b>112.2</b>	<b>118</b>	<b>382.5</b>	<b>3051</b>	<b>211</b>