



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	5.80	5.90	19.93	154.89	54
	Кофейный напиток с молоком	150	4.77	5.09	13.99	120.99	5
	Хлеб пшеничный с маслом	37	2.46	4.85	14.66	112.19	35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	13.03	15.84	48.58	388.07	
ЗАВТРАК 2	Напиток из лимона	150	0.15	0.013	24.43	96	97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.15	0.013	24.43	96	
ОБЕД	Щи с мясом и сметаной	150	6.48	5.15	4.83	92.61	76
	Котлета "Домашняя" мясная	45	8.87	13.43	5.93	189.54	134
	Гречка отварная с маслом сливочным	110	5.32	3.47	23.85	148.18	61
	Соус томатный с овощами	20	0.52	2.88	3.14	40.64	120
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.03	0.00	16.03	69.6	7
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	23.86	26.41	67.14	610.17	
ПОЛДНИК	Снежок	150	1.35	3.75	16.20	118.5	21
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	233
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		170	2.87	3.91	26.04	165.5	
УЖИН	Зеленый горошек	45	2.35	0.09	3.74	24.75	113
	Омлет натуральный	120	8.78	11.74	4.52	171.93	34
	Чай с сахаром	150	0.06	0.00	6.66	25.74	2
	Хлеб пшеничный	20	1.14	0.20	7.38	35.25	233
ИТОГО ЗА УЖИН		335	17.97	12.03	22.30	257.67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	57.88	57.20	203.49	1517.41	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	130	20.21	16.26	20.08	305.3	201
	Какао с молоком	150	4.74	4.95	13.8	118.14	6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	5.89	9.25	14.48	159.6	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	30.84	30.46	48.36	583.04	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	1.42	0.48	19.95	91.2	225
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.00	0.48	19.95	91.2	
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной	150	6.21	5.85	9.12	114.03	94
	Зразы рисовые с мясом	100	11.43	9.10	10.14	168.16	262
	Соус томатный	30	0.36	2.04	2.33	29.12	119
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	47.6	230
	Компот из сухофруктов и изюма	180	0.16	0.03	12.80	41.2	11
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	21.56	21.06	50.83	469.71	
ПОЛДНИК	Гренки сладкие	50	5.84	5.26	25.32	165	
	Молоко	150	4.35	3.75	7.20	79.5	19
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	10.19	9.01	32.52	244.5	
УЖИН	Картофельное пюре	130	2.93	3.10	23.75	120.54	64
	Сельдь с луком	50	3.55	3.07	0.27	42.95	166
	Чай с сахаром	150	0.06	0.00	6.66	25.74	2
	Хлеб пшеничный	20	1.14	0.20	7.38	35.25	233
ИТОГО ЗА УЖИН		337.68	7.68	6.37	38.06	224.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507.68	70.27	67.38	203.10	1612.93	
День 3							
ЗАВТРАК	Морковь с сахаром	50	0.44	4.04	3.66	62.8	166
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.8	6.2	20.1	159.25	49
	Кофейный напиток с молоком	180	4.77	50.90	13.99	144.22	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	5.89	9.25	14.48	159.6	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	16.90	70.39	52.23	515.87	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	1.42	0.48	19.95	91.2	225
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.42	0.48	19.95	91.2	
ОБЕД	Суп овсянный с курицей	150	3.00	1.92	8.03	76.17	40
	Рагу овощное с курицей	150	1.41	4.48	11.82	93.4	65
	Компот из сухофруктов и кураги	180	0.27	0.01	9.92	47.5	10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	7.32	6.89	43.13	286.67	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	75	6.83	9.04	38.67	261.6	182
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	0.00	0.00	6.64	30.47	16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6.83	9.04	45.31	292.07	
УЖИН	Макароны с сыром	150	3.29	10.01	22.70	218	206
	Чай с молоком	180	0.06	0.00	6.66	30.88	4
	Хлеб пшеничный	20	1.14	0.20	7.38	35.25	233

ИТОГО ЗА УЖИН		350	4.49	10.21	36.74	284.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	36.96	97.01	197.36	1469.94	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5.96	6.20	18.55	153.69	51
	Какао с молоком	150	4.74	4.95	13.8	118.14	6
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2.46	4.85	14.66	112.19	35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	13.16	16.00	47.01	384.02	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	1.42	0.48	19.95	91.2	225
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.42	0.48	19.95	91.2	
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей	150	6.66	7.18	3.63	147.57	81
	Жаркое по-домашнему с курицей	150	18.35	4.70	16.32	180	276
	Огурцы соленные(порционно)	50	0.38	0.07	1.61	8.05	125
	Компот из сухофруктов	150	0.03	0.00	8.10	30.81	7
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	28.06	12.43	43.02	436.03	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	0.16	0.08	8.89	36.15	13
	Вафли	50	1.12	1.32	30.92	140	237
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1.28	1.40	39.81	176.15	
УЖИН	Котлета рыбная	70	9.45	2.98	4.61	83.4	152
	Рис отварная с маслом сливочным	110	3.30	2.25	34.50	174.16	60
	Соус томатный с овощами	30	0.52	2.88	3.14	40.64	120
	Чай с сахаром	150	0.06	0.00	6.66	25.74	2
	Хлеб пшеничный	20	1.14	0.20	7.38	35.25	233
ИТОГО ЗА УЖИН		380	14.47	8.31	56.29	359.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	58.39	38.62	206.08	1446.59	
День 5							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	5.64	5.87	10.42	158.5	52
	Кофейный напиток с молоком	150	4.77	5.09	13.99	120.99	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	5.89	9.25	14.48	159.6	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16.30	20.21	38.89	439.09	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0.48	0.10	9.60	52.43	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.48	0.10	9.60	52.43	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	60	0.77	3.37	2.16	42.56	162
	Суп гороховый с курицей	150	8.10	3.91	16.16	132.46	77
	Суфле печеночное	70	15.50	7.00	5.30	161.6	321
	Компот из сухофруктов и изюма	180	0.16	0.03	10.67	49.43	11
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	27.17	14.79	47.65	455.65	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.00	6.66	25.74	2
	Мармелад	40	0.40	0.00	31.70	128.4	235
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0.46	0.00	38.36	154.14	
УЖИН	Викетт	150	1.38	6.18	8.41	94.8	45
	Яйцо	40	5.10	4.60	0.30	63	209
	Напиток из лимона	150	0.15	0.013	24.43	96	97
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	233
ИТОГО ЗА УЖИН		360	8.15	10.95	42.98	300.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52.56	46.05	177.48	1402.11	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша дружба молочная	150	5.46	6.03	19.17	152.88	46
	Какао с молоком	150	4.74	4.95	13.8	118.14	6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5.89	9.25	14.48	159.6	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	16.09	20.23	47.45	430.62	
ЗАВТРАК 2	Напиток из лимона	100	0.15	0.013	24.43	96	97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.15	0.01	24.43	96	
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	150	6.61	7.64	12.59	146.49	82
	Котлета "Домашняя" мясная	60	8.87	13.43	5.93	189.54	134
	Макароны отварные	130	5.16	2.68	32.49	40.64	63
	Соус томатный с овощами	30	0.52	2.88	3.14	40.64	120
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.16	0.03	10.67	41.2	7
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		440	23.96	27.14	78.18	528.11	
ПОЛДНИК	Кефир	180	4.35	4.80	12.65	133.75	
	Булка	20	1.52	0.16	9.84	47	233
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5.87	4.96	22.49	180.75	
УЖИН	Овощной салат (из вареных овощей)	160	9.00	19.80	7.70	245	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.00	6.66	25.74	2
	Хлеб пшеничный	20	1.14	0.20	7.38	35.25	233
ИТОГО ЗА УЖИН		360	10.20	20.00	21.74	305.99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	56.27	72.34	194.29	1541.47	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.97	5.87	20.61	156.21	47
	Кофейный напиток с молоком	150	4.77	5.09	13.99	120.99	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5.89	9.25	14.48	159.6	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	16.63	20.21	49.08	436.80	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	1.42	0.48	19.95	91.2	225
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.42	0.48	19.95	91.2	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0.60	2.20	3.36	35.6	168
	Рассольник с мясом и сметаной	150	6.12	4.60	13.77	121.6	96
	Ежики мясные	100	12.15	12.51	15.57	222.03	
	Компот из сухофруктов и изюма	180	0.16	0.03	10.67	41.2	11

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	21,67	19,82	56,73	490,03	
ПОЛДНИК	Гренки	70	3,17	3,20	11,98	89,48	117
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	6,66	25,74	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,23	3,20	18,64	115,22	
УЖИН	Ленивые вареники	150	21,10	13,29	29,61	319,75	205
	Соус молочный сладкий	30	0,55	0,98	3,27	23,78	144
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	0,00	0,00	6,64	25,24	16
ИТОГО ЗА УЖИН		360	21,65	14,27	39,52	368,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	64,60	57,98	183,47	1502,02	
День 8							
ЗАВТРАК	Морковь с сахаром	40	0,44	4,04	3,64	52,8	172
	Омлет натуральный	120	8,78	11,74	4,15	157,61	34
	Какао с молоком	150	4,74	4,95	13,8	118,14	6
	Хлеб пшеничный с маслом	50	2,46	4,85	14,66	112,19	35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	16,42	25,58	36,25	440,74	
ЗАВТРАК 2	Груши	95	0,38	0,29	9,79	44,65	223
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,38	0,29	9,79	44,65	
ОБЕД	Суп овощной с курицей и сметаной	150	9,60	7,04	20,33	181,8	84
	Гуляш с курицей	70	8,45	11,32	4,89	155,25	110
	Гречка отварная с маслом сливочным	110	5,32	3,47	23,85	148,18	61
	Компот из сухофруктов и кураги	150	0,27	0,01	9,92	39,6	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	234
		520	26,28	22,32	72,35	594,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	26,28	22,32	72,35	594,43	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	75	6,83	9,04	38,67	261,6	182
	Молоко	150	4,35	3,75	7,20	79,5	19
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	11,18	12,79	45,87	341,1	
УЖИН	Каша рисовая молочная	150	5,31	5,85	21,22	157,89	50
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	6,66	25,74	2
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,20	7,38	35,25	233
ИТОГО ЗА УЖИН		320	6,51	6,05	35,26	218,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	44,35	67,03	199,52	1639,8	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	5,93	6,63	19,40	160,75	48
	Кофейный напиток с молоком	150	4,77	5,09	13,99	120,99	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5,89	9,25	14,48	159,6	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	16,59	20,97	47,87	441,34	
ЗАВТРАК 2	Апельсины	100	0,85	0,19	7,70	40,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,85	0,19	7,70	40,85	
ОБЕД	Сельдь с луком	40	3,55	3,07	0,27	42,95	
	Суп фасолевый с курицей	150	8,10	6,63	15,78	156,42	79
	Бефстроганов с печенью	70	11,45	8,79	2,74	135,55	
	Картофельное пюре	130	2,93	3,10	20,10	120,54	64
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0,03	10,67	41,2	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	28,83	22,10	62,92	566,26	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	
	Чай с молоком	150	3,31	3,20	11,36	86,25	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	6,31	7,12	41,12	253,05	
УЖИН	Рыба по-польски	110	14,00	7,94	3,66	135,94	65
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	6,66	25,74	2
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,20	7,38	35,25	233
ИТОГО ЗА УЖИН		280	15,20	8,14	17,70	196,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	67,78	58,52	177,31	1498,43	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,62	5,85	20,72	157,89	46
	Какао с молоком	150	4,74	4,95	13,8	118,14	6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	55	5,89	9,25	14,48	159,6	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	16,25	20,05	49,00	435,63	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	1,42	0,48	19,95	91,2	225
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,42	0,48	19,95	91,2	
ОБЕД	Суп харчо куриный с рисом	150	3,93	4,9	21,3	120,88	101
	Солянка с курицей	150	9	7,5	7,36	255	336
	Компот из сухофруктов и изюма	180	0,16	0,03	10,67	41,2	11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15,73	12,91	52,69	486,68	
ПОЛДНИК	Мармелад	50	0,04	0,00	31,76	128,4	235
	Напиток из лимона	180	0,15	0,013	24,43	96	97
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	0,19	0,013	56,19	224,4	
УЖИН	Блины с повидлом	110	8,44	8,44	56,29	331,28	183
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	6,66	25,74	2
ИТОГО ЗА УЖИН		290	8,50	8,44	62,95	357,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,09	47,89	240,78	1594,93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15249,68	551,15	610,03	2033,38	15226,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1525	55	61	203,34	1623	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«ДС комбинированного вида №7»
И.А. Павлюк

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	7,44	7,86	26,58	206,52	54
	Кофейный напиток с молоком	200	4,82	5,15	15,39	126,22	5
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,33	6,55	19,81	151,8	35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	15,59	19,56	61,78	543,34	
ЗАВТРАК 2	Напиток из лимона	180	0,15	0,013	24,43	96	97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,15	0,013	24,43	96	
ОБЕД	Щи с мясом и сметаной	200	8,82	6,46	13,62	148,68	76
	Котлета "Домашняя" мясная	50	9,85	14,92	6,59	210,6	134
	Гречка отварная с маслом сливочным	130	6,29	4,10	28,18	175,12	61
	Соус томатный с овощами	20	0,52	2,88	3,14	40,64	120
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	9,72	36,97	7
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	28,82	28,96	77,95	699,01	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2	21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	233
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,38	4,66	29,28	189,2	
УЖИН	Зеленый горошек	60	1,57	5,08	3,90	67	113
	Омлет натуральный	120	8,40	26,47	2,16	217,95	34
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	30,89	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	233
ИТОГО ЗА УЖИН		400	24,32	31,71	23,89	362,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	75,26	84,90	261,33	1890,39	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	150	25,26	20,33	25,09	381,6	201
	Какао с молоком	200	4,79	4,99	15,16	123,77	6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	7,93	12,45	19,49	214,85	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	37,98	37,77	59,74	720,22	
ЗАВТРАК 2	Бананы	110	1,42	0,48	19,95	91,2	225
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,00	0,48	19,95	91,2	
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной	200	8,28	7,80	12,16	152,04	94
	Зразы рисовые с мясом	120	11,43	9,10	10,14	168,16	262
	Соус томатный	30	0,36	2,04	2,33	29,12	119
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	230
	Компот из сухофруктов и изюма	180	0,20	0,04	12,80	49,45	11
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	24,71	24,92	58,75	557,17	
ПОЛДНИК	Гренки сладкие	50	5,84	5,26	25,32	165	
	Молоко	180	5,22	4,50	8,64	95,4	19
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	11,06	9,76	33,96	260,4	
УЖИН	Картофельное пюре	130	3,46	3,67	23,83	142,5	64
	Сельдь с луком	60	5,32	4,61	0,41	64,43	166
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	30,89	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	233
ИТОГО ЗА УЖИН		400,37	10,37	8,44	42,07	284,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800,37	84,12	81,37	262,47	1913,81	
День 3							
ЗАВТРАК	Морковь с сахаром	60	0,66	6,06	5,46	79,2	166
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,74	8,26	26,8	212,34	49
	Кофейный напиток с молоком	200	4,82	5,15	15,39	126,22	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	7,93	12,45	19,49	214,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,15	31,92	67,14	632,61	
ЗАВТРАК 2	Бананы	110	1,42	0,48	19,95	91,2	225
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,42	0,48	19,95	91,2	
ОБЕД	Суп овсяный с курицей	200	4,00	2,56	10,70	101,56	40
	Рагу овощное с курицей	200	1,89	5,97	15,77	124,44	65
	Компот из сухофруктов и кураги	200	0,35	0,02	13,22	52,8	10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	9,54	9,15	56,39	365,8	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	75	6,83	9,04	38,67	261,6	182
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	8,70	33,6	16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	8,70	295,2	
УЖИН	Макароны с сыром	200	11,70	10,28	31,78	264	206
	Чай с молоком	200	4,14	4,25	15,14	115	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	233
ИТОГО ЗА УЖИН		420	17,36	14,69	56,76	426	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	54,47	60,24	261,12	1810,81	

День 4						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,26	24,74	204,92
	Какао с молоком	200	4,79	4,99	15,16	123,77
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,33	6,55	19,81	151,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	16,06	19,80	59,71	480,49
ЗАВТРАК 2	Бананы	110	1,42	0,48	19,95	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,42	0,48	19,95	47
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей	200	8,88	9,85	4,84	196,76
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	22,02	6,79	19,95	259
	Огурцы соленные(порционно)	60	0,57	0,11	2,42	12,08
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	9,72	36,97
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	34,81	17,35	53,63	591,81
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,20	0,09	10,67	43,38
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	1,88	2,07	57,05	253,38
УЖИН	Котлета рыбная	80	10,80	3,40	5,26	95,31
	Рис отварная с маслом сливочным	130	3,90	3,02	40,77	205,83
	Соус томатный с овощами	30	0,78	4,32	4,71	60,96
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	30,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО ЗА УЖИН		460	17,07	10,90	68,57	439,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	71,24	60,60	258,91	1812,67
День 5						
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	7,52	7,82	13,90	212,34
	Кофейный напиток с молоком	200	4,82	5,15	15,39	126,22
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	7,93	12,45	19,49	214,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	20,27	25,42	48,78	553,41
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	0,00	0,18	18,18	92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,18	18,18	92
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	80	1,16	5,06	3,23	85,1
	Суп гороховый с курицей	200	10,34	7,46	21,54	194,82
	Суфле печеночное	70	15,50	7,00	5,30	161,6
	Компот из сухофруктов и изюма	200	0,20	0,04	12,80	54,9
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	30,50	20,16	59,57	583,42
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	34,32
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	0,12	0,00	47,69	194,82
УЖИН	Винегрет	180	2,48	11,10	15,10	170,6
	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63
	Напиток из лимона	200	0,15	0,013	24,43	96
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
		440	9,25	15,87	49,67	376,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	60,14	61,63	260,9	1800,25
День 6						
ЗАВТРАК	Каша дружба молочная	200	7,28	8,04	25,56	203,84
	Какао с молоком	200	4,79	4,99	15,16	123,77
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	7,93	12,45	19,49	214,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	20,00	25,48	60,21	542,46
ЗАВТРАК 2	Напиток из лимона	200	0,15	0,013	24,43	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,15	0,01	24,43	96
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	200	9,56	8,08	17,02	180,06
	Котлета "Домашняя" мясная	70	9,85	14,92	6,59	295
	Макароны отварные	150	6,10	3,17	38,40	210,77
	Соус томатный с овощами	30	0,78	4,32	4,71	60,96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,72	41
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	29,63	31,09	93,14	874,79
ПОЛДНИК	Кефир	200	4,35	4,80	12,65	113,75
	Булка	30	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,87	4,96	22,49	160,75
УЖИН	Овощной салат (из вареных овощей)	180	9,00	19,80	7,70	245
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	30,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,59	19,96	25,53	322,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	66,24	81,50	262,10	1996,89
День 7						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,96	7,82	27,48	341,07
	Кофейный напиток с молоком	200	4,82	5,15	15,39	126,22
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	7,93	12,45	19,49	214,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	20,71	25,42	62,36	682,14
ЗАВТРАК 2	Бананы	110	1,42	0,48	19,95	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,42	0,48	19,95	91,2
ОБЕД	Салат из свеклы	80	0,90	3,30	5,04	71
	Рассольник с мясом и сметаной	200	8,32	6,74	18,60	169,28
	Ежики мясные	110	13,50	13,90	17,30	270,6
	Компот из сухофруктов и изюма	200	0,20	0,04	12,80	54,7
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	26,22	24,58	70,44	652,58
ПОЛДНИК	Гренки	80	3,17	3,20	11,98	178,96
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	30,89
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	3,24	3,20	19,97	209,85
УЖИН	Ленивые вареники	180	21,10	13,29	29,61	319,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						205

	Соус молочный сладкий	30	0,82	1,47	4,91	35,67	144
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	7,97	30,29	16
ИТОГО ЗА УЖИН		410	21,92	14,76	42,49	385,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	73,51	68,44	261,00	2021,48	
День 8							
ЗАВТРАК	Морковь с сахаром	60	0,66	6,06	5,46	79,2	172
	Омлет натуральный	120	8,40	26,47	2,16	217,95	34
	Какао с молоком	200	4,79	4,99	15,16	123,77	6
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,33	6,55	19,81	151,8	35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	17,18	44,07	42,59	572,72	
ЗАВТРАК 2	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47	223
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Суп овощной с курицей и сметаной	200	12,80	9,38	27,10	242,4	84
	Гуляш с курицей	80	9,66	12,94	5,58	177,42	110
	Гречка отварная с маслом сливочным	130	6,29	4,10	28,18	175,12	61
	Компот из сухофруктов и кураги	180	0,32	0,02	11,90	47,52	10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	32,37	27,04	89,46	729,46	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	75	6,83	9,04	38,67	261,6	182
	Молоко	180	5,22	4,50	8,64	95,4	19
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	12,05	13,54	47,31	357	
УЖИН	Каша рисовая молочная	200	6,84	7,80	28,30	210,52	50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	30,89	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	233
ИТОГО ЗА УЖИН		420	8,43	7,96	46,13	288,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1845	54,25	92,91	265,79	1994,59	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	7,90	8,84	25,86	214,34	48
	Кофейный напиток с молоком	200	4,82	5,15	15,39	126,22	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	7,93	12,45	19,49	214,85	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	20,65	26,44	60,74	555,41	
ЗАВТРАК 2	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Сельдь с луком	60	5,32	4,61	0,41	64,43	
	Суп фасолевый с курицей	200	10,80	8,84	21,04	208,56	79
	Бефстроганов с печенью	80	13,09	10,4	3,13	154,91	
	Картофельное пюре	150	3,46	3,67	23,83	164,4	64
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	9,72	36,97	7
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	36,01	28,12	74,83	716,27	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,00	3,92	29,76	169,8	
	Чай с молоком	200	3,73	3,83	13,63	103,5	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,73	7,75	43,39	273,3	
УЖИН	Рыба по-польски	100	14,00	7,94	3,66	135,94	65
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	30,89	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	233
ИТОГО ЗА УЖИН		320	15,59	8,10	21,49	213,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	79,88	70,61	208,55	1801,81	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,96	7,82	27,48	208,48	47
	Какао с молоком	200	4,79	4,99	15,16	123,77	6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	7,93	12,45	19,49	214,85	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	20,68	25,26	62,13	547,1	
ЗАВТРАК 2	Бананы	110	1,42	0,48	19,95	91,2	225
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,48	0,48	9,80	91,2	
ОБЕД	Суп харчо куриный с рисом	200	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Солянка с курицей	200	10	8,2	10,8	280	336
	Компот из сухофруктов и изюма	200	0,20	0,04	12,80	49,45	11
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	234
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	18,47	15,03	61,60	569,29	
ПОЛДНИК	Мармелад	60	0,50	0,00	39,70	160,5	235
	Напиток из лимона	200	0,15	0,013	24,43	96	97
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	0,65	0,013	64,13	256,5	
УЖИН	Блины с повидлом	110	8,44	8,44	56,29	331,28	183
	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	7,99	30,89	2
ИТОГО ЗА УЖИН		310	8,51	8,44	64,28	362,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	54,79	60,22	261,94	1826,26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18605	673,90	722,43	2611,35	18868,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1861	67	72	261,14	1887	