

Утверждаю
Начальник отдела образования
администрации Чалдыгинского
муниципального района


Горяченкова О.А.

Примерное двухнедельное меню

Для дошкольной образовательной организации

для двух возрастных групп: от 1 до 3 лет и от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда грамм		Пищевые вещества грамм			Энергетическая ценность ккал.		Витамин С		№ рецептур																			
		от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	Белки лет	Жиры лет	Углеводы лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет																				
День 1	Завтрак	Каша манная молочная	180	200	6,63	7,14	8,09	8,14	21,67	25,06	184,8	201,2	2,34	2,34	185															
																10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0			
																15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	10,98	42,75	57	0	0	
																150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392		
																		7,87	8,76	15,84	16,05	30,05	36,18	293,65	36,18	293,65	324,3	2,34	2,34	
																		0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
																		0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	26,8	4,35	26,8	26,8	20,35	20,35	20
																		3,73	4,95	3,3	3,95	14,05	14,05	99,97	18,55	99,97	128,12	9,0	11,8	81
																		8,64	10,91	0,18	0,22	9,47	9,47	94,4	12,31	94,4	123,72	0,18	0,24	255
																		100/4	120/5	2,14	2,57	3,72	4,61	14,53	17,44	125,27	151,65	22,73	27,27	321
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0	114																
															150	180	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0				
															30	40	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0				
															150	180	19,84	25,32	9,24	11,23	90,9	113,6	543,68	709,04	73,76	81,26	883			
																	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	93,52	0	0			
																	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	98,78	0	0			
																	2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	42,76	176,71	192,3	0	0		
																	7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	55,57	380,78	0	0			
																	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	8,46	104,4	2,6	2,34			
																	11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	64,03	485,18	2,6	2,34			
День 2	Всего			41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94																	
															150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	2,6	2,34				
																	11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	64,03	485,18	2,6	2,34			
																	41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94				
																	5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	62,84	0	0			
																	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	66,1	0	0			
																	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	10,98	42,75	57	0	0		
																	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	13,43	51,17	0	0			
																	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	98,78	0	0			
																	2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	42,76	176,71	192,3	0	0		
Завтрак	Ййпо вареное	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0	213																
															10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0				
															15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	10,98	42,75	57	0			
															150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0				
																	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	98,78	0	0			
																	2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	42,76	176,71	192,3	0	0		
																	7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	55,57	380,78	0	0			
																	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	8,46	104,4	2,6	2,34			
																	11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	64,03	485,18	2,6	2,34			
																	41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94				
Ужин	Молоко кипяченное	150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	2,6	2,34																	
															100/3/30	120/3/5	7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	380,78	0	0				
																	11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	64,03	485,18	2,6	2,34			
																	41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94				
																	5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	62,84	0	0			
																	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	66,1	0	0			
																	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	10,98	42,75	57	0			
																	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	13,43	51,17	0	0			
																	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	98,78	0	0			
																	2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	42,76	176,71	192,3	0	0		
Подлн ик	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0	883																
															30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	98,78	0	0			
																	2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	42,76	176,71	192,3	0	0		
																	7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	55,57	380,78	0	0			
																	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	8,46	104,4	2,6	2,34			
																	11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	64,03	485,18	2,6	2,34			
																	41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94				
																	5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	62,84	0	0			
																	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	66,1	0	0			
																	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	10,98	42,75	57	0			
		0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	13,43	51,17	0	0																		
		1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	98,78	0	0																		
		2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	42,76	176,71	192,3	0	0																	
		7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	55,57	380,78	0	0																		
		4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	8,46	104,4	2,6	2,34																		
		11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	64,03	485,18	2,6	2,34																		
		41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94																			
		5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	62,84	0	0																		
		0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	66,1	0	0																		
		1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	10,98	42,75	57	0																		
		0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	13,43	51,17	0	0																		
		1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	98,78	0	0																		
		2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	42,76	176,71	192,3	0	0																	
		7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	55,57	380,78	0	0																		
		4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	8,46	104,4	2,6	2,34																		
		11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	64,03	485,18	2,6	2,34																		
		41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94																			
		5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	62,84	0	0																		
		0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	66,1	0	0																		
		1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	10,98	42,75	57	0																		
		0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	13,43	51,17	0	0																		
		1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	98,78	0	0																		
		2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	42,76	176,71	192,3	0	0																	
		7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	55,57	380,78	0	0																		
		4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	8,46	104,4	2,6	2,34																		
		11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	64,03	485,18	2,6	2,34																		
		41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94																			
		5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	62,84	0	0																		
		0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	66,1	0	0																		
		1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	10,98	42,75	57	0																		

	Итого			7,87	8,76	15,84	16,05	30,05	36,18	293,65	324,3	2,34	2,34	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат из свеклы	50	50	0,54	0,54	2,0	2,0	4,86	4,86	38,552	38,52	5,6	5,6	33
	Рассольник со сметаной	150	200	1,47	1,9	4,17	4,75	11,08	14,66	87,77	108,62	10,37	13,82	76
	Котлета мясная	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5	282
	Макаронные изделия отвар.	100	120	3,58	4,21	2,55	3,34	23,73	27,92	134,41	161,24	0,4	0,4	376
	Компот из суш. фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	20,0	20,0	114
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			19,84	25,32	9,24	11,23	90,9	113,6	543,68	709,04	73,76	81,26	
Полдн	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	395
	Булочка школьная	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	26,96	26,96	179,0	179,0	0	0	469
	Итого			6,95	7,72	9,88	10,58	43,27	45,29	282,41	302,78	0	0	
Ужин	Сырники с мол.-смет. соус.	100/50	120/50	17,77	21,67	10,75	13,54	22,6	28,14	259,81	322,96	0,73	0,96	382
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0	
	Итого			18,46	22,5	10,75	13,54	42,31	51,79	337,74	416,48	0,73	0,96	
	Всего			54,29	65,74	52,75	59,26	196,64	238,26	1484,43	1726,72	20,6	24,64	
День 3														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	200	7,38	7,38	8,6	8,6	24,78	24,78	205,2	205,2	2,34	2,34	185
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			8,62	9	16,35	16,51	44,14	49,33	355,74	379,47	2,34	2,34	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат из моркови с яблоками	50	50	0,57	0,57	1,03	1,03	5,24	5,24	30,43	30,43	18,85	18,85	40
	Щи из свеж. капусты с картоф	150/5	200/5	1,57	2,03	4,09	4,63	7,59	9,89	72,82	88,48	23,2	30,72	67
	Плов	140	150	15,2	16,47	17,23	18,51	26,22	26,27	323,31	340,18	2,25	2,25	304
	Компот из свежих плодов	150	180	0,07	0,07	0,07	0,07	14,7	17,09	55,77	65,25	20,0	20,0	372
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			20,88	23,76	23,25	25,34	74,83	86,59	589,88	667,74	64,3	71,82	
Полдн	Какао с молоком	150	180	4,02	4,82	4,5	5,53	16,61	20,16	85,89	120,0	1,76	2,1	397

	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0
	Итого			5,86	6,66	6,7	7,73	35,72	39,27	184,67	218,78	1,76	2,1
Ужин	Рагу овощное	120	150	11,86	13,56	2,24	3,36	16,18	21,56	93,88	127,97	40,9	50,0
	Яйцо вареное	Шт.	Шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			18,1	20,18	7,34	8,62	35,68	46,25	241,16	298,98	40,9	50
	Всего			53,24	60,0	53,64	58,26	197,72	229,28	1400,51	1595,97	110,8	127,86
День 4													
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	200	6,13	6,48	8,09	8,14	22,19	25,76	184,10	201,6	2,34	2,34
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			7,37	8,1	15,84	16,05	41,55	50,31	334,64	375,87	2,34	2,34
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Салат из белокочан. капусты	50	50	0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	26,8	26,8	20,35	20,35
	Суп картофельный с макарон.издел.	150	200	2,06	2,27	3,76	3,78	15,99	17,39	62,22	68,96	10,2	13,6
	Жаркое по- домашнему	150	185	15,03	16,69	15,34	18,0	21,03	23,89	281,31	324,43	32,41	42,85
	Компот из сушен.фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	0,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			21,74	24,76	20,98	23,93	82,93	96,7	555,10	650,29	63,36	77,2
Полдн	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			4,47	5,62	4,12	4,98	24,55	29,31	146,19	180,78	1,5	1,76
Ужин	Запеканка из творога	100	120	17,95	21,77	14,59	17,57	18,65	23,48	305,77	353,48	0,97	1,31
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			17,95	21,77	14,59	17,57	29,63	36,91	347,46	404,65	0,7	0,9
	Всего			51,91	60,65	55,53	62,53	186,01	221,07	1412,45	1642,59	69,4	83,8
	Завтрак												
День 5	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34
Завтрак	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0

	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			7,97	8,9	16,62	17,09	38,36	46,05	331,89	370,87	2,34	2,34			
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6			
Обед	Салат зимний	50	50	0,97	0,97	3,12	3,12	4,52	4,52	47,33	47,33	9,1	9,1			22
	Борщ с капуст. и картофел.	150/5	200/5	1,27	1,64	4,04	4,57	8,3	11,01	72,79	89,29	12,56	16,77			57
	Биточки мясные	60	70	13,82	15,38	13,0	14,38	8,66	10,53	207,5	233,61	0,5	0,5			305
	Макарон. изделия отварные	100	120	3,58	4,21	2,55	3,34	23,73	27,92	134,41	161,24	0	0			317
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0			382
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0			
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0			
	Итого			24,55	29,42	23,54	26,51	93,35	113,57	676,57	799,39	23,66	27,97			
Поддник	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0			392
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0			
	Итого			1,84	1,84	2,2	2,2	30,09	32,54	140,47	149,95	0	0			
Ужин	Коллеты манные	100	100	5,26	5,26	7,76	7,76	28,68	28,68	206,42	206,42	0	0			198
	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	1,95	2,34			
	Итого			10,35	11,64	14,61	16,61	38,18	40,82	325,23	358,53	2,22	2,75			
	Всего			45,09	52,2	56,97	65,53	204,5	240,82	1503,22	1709,74	29,72	34,64			
День 6																
Завтрак	Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0			41
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0			
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0			
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0			392
	Итого			6,32	6,7	12,35	12,51	19,64	24,83	213,38	237,11	0	0			
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6			
Обед	Салат из свежкы	50	50	0,54	0,54	2,0	2,0	4,86	4,86	38,52	38,52	5,6	5,6			33
	Суп лапша домашняя	150	200	2,43	3,08	4,01	4,77	9,39	11,98	83,59	103,55	1,52	1,92			86
	Гуляш	40/25	50/25	12,96	14,19	15,72	17,0	2,52	2,57	203,39	220,26	2,3	2,3			277
	Капша гречневая с маслом сливочным	100	120	3,82	5,09	3,17	4,22	18,66	24,88	120,33	160,44	0	0			313
	Компот из свежих плодов	150	180	0,07	0,07	0,07	0,07	14,7	17,09	55,77	65,25	20,0	20,0			372
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0			
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0			

Полдн ик	Итого			23,665	27,99	25,8	29,16	78,56	97,32	638,21	762,42	30,92	31,42	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	395
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
Ужин	Итого			4,47	5,62	4,12	4,98	24,55	29,31	146,19	180,78	1,5	1,76	
	Котлеты рисовые с мол.-смет. Соус.	100/20	100/30	6,15	6,6	9,81	10,83	31,13	32,36	238,23	251,13	0,27	0,41	198
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0	382
День 7	Итого			6,84	7,43	9,81	10,8	50,84	56,01	316,16	344,65	0,27	0,41	
	Всего			41,3	47,74	52,08	57,45	173,59	207,47	1313,94	1524,96	32,69	33,59	
	Завтрак	Суп молоч с макарон. издсл.	150	200	4,62	6,16	5,28	7,04	21,55	28,73	127,6	170,1	1,56	2,08
Второй завтрак	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	392
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	
Обед	Итого			5,86	7,78	13,03	14,95	40,91	53,28	278,14	344,37	1,56	2,08	
	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	41
	Салат из моркови	50	50	0,64	0,64	1,05	1,05	5,14	5,14	29,53	29,53	2,2	2,2	81
Полдн ик	Суп картофел. с бобовыми	150	200	3,73	4,95	3,3	3,92	14,05	18,55	99,97	128,12	9,0	11,8	282
	Шницель мясной	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5	315
	Рис отварной	100	120	2,42	2,85	2,52	3,3	24,3	28,6	132,03	158,44	0	0	114
Ужин	Напиток из сока	150	180	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0	
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
Ужин	Итого			23,675	28,09	17,92	20,81	97,43	117,73	640,89	767,21	33,2	36,1	
	Молоко кипяченное	150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	1,95	2,34	
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
Ужин	Итого			6,04	6,88	7	7,98	26,16	27,57	185,78	203,18	1,95	2,34	215
	Омлет натуральный	80	80	6,8	6,8	9,41	9,41	3,13	3,13	126,41	126,41	0	0	132
	Капуста тушеная	150	150	3,53	3,53	3,14	3,14	10,49	10,49	84,49	84,49	79,23	79,23	
Всего	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	392
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	
	Итого			11,49	11,87	13,05	13,21	32,84	38,03	295,34	319,07	79,23	79,23	
Всего	Итого			47,07	54,62	51,0	56,95	197,34	236,61	1400,15	1633,83	115,94	119,75	

	Рис отварной с маслом слив.	100	120	2,42	2,85	2,52	3,3	24,3	28,6	132,03	158,44	0	0	29
	Компот из сушен. фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	0,4	0,4	376
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			19,74	24,13	8,25	10,17	107,57	129,04	598,66	728,17	30,73	35,89	
Полдн	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	395
ик	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
	Итого			5,15	5,92	5,82	6,52	35,42	37,44	202,22	222,56	1,5	1,76	
Ужин	Винегрет овощной	100	100	1,35	1,35	6,16	6,16	7,69	7,69	91,6	91,6	33,55	33,55	45
	Йогурт вареное	1шт.	1шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0	213
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			7,59	7,97	11,26	11,42	27,19	32,38	238,88	262,61	33,55	33,55	
	Всего			40,45	46,92	41,95	45,2	208,54	244,91	1371,65	1584,21	68,12	73,54	
День 10														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34	185
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			7,97	8,9	16,62	17,09	38,36	46,05	331,89	370,87	2,34	2,34	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат зимний	50	50	0,97	0,97	3,12	3,12	4,52	4,52	47,33	47,33	9,1	9,1	22
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,65	2,0	3,21	3,78	14,63	17,53	94,03	108,32	10,2	13,6	80
	Голубцы ленивые	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164,0	219,0	15,03	20,03	298
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0	382
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			17,77	22,94	13,97	17,04	82,33	101,9	519,9	642,57	35,83	44,33	
Полдн	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
ик	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
	Итого			1,84	1,84	2,2	2,2	30,09	32,54	140,47	149,95	0	0	
Ужин	Запеканка из творога с мол.-	100/50	120/50	17,95	21,77	14,59	17,57	18,65	23,48	305,77	353,48	0,97	1,31	237

