

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Летнее

Возрастная категория:

Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,00	11,30	19,18	55,92	347,65	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Плов	150,00	11,62	22,30	25,45	215,30	411
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		550,00	21,84	30,53	73,16	480,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		345,00	11,09	13,03	30,19	398,90	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с	80,00	4,80	4,26	48,80	180,10	561

	повидлом						
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230,00	9,15	8,01	54,80	240,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635,00	53,78	71,15	223,87	1557,15	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150,00	5,37	7,05	21,60	118,90	272
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	60,00	114/1
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром, лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	9,65	18,07	41,29	301,20	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150,00	1,38	2,55	9,08	105,30	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,25	0,23	13,95	28,70	176
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Икра свекольная или морковная	110,00	2,64	7,81	11,44	110,30	124
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из плодов шиповника	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	538,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	15,74	24,83	69,62	490,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба запеченная со взбитым яйцом	70,00	5,99	5,05	6,09	132,80	344
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	60,00	114
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521,00
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350,00	10,79	10,14	52,14	387,80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609

	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	1,71	1,97	34,18	149,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574,00	38,64	55,16	212,38	1408,14	
День3							
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,15	0,49	21,30	115,30	297,00
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300,00	9,19	11,59	45,91	294,20	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Жаркое домашнему	140,00	7,74	17,25	12,68	218,60	374
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	19,99	25,61	80,77	512,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Пудинг творожный запеченный	120,00	17,94	17,07	27,47	294,30	325
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370,00	30,17	27,72	61,55	531,45	
УЖИН 2							
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	4,91	4,41	21,46	138,30	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1534,00	64,66	69,73	219,49	1566,09	
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320,00	9,33	7,87	49,83	282,05	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	6,02	5,57	18,08	117,50	152
	Курица в сметанном соусе	50,00	3,95	6,26	1,30	118,30	410
	Каша пшеничная вязкая	110,00	4,22	3,74	23,15	128,50	249
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		500,00	17,04	16,06	75,19	493,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	60,00	6,08	3,46	2,00	126,10	349
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360,00	10,82	8,54	38,52	348,80	
УЖИН 2	Булочка домашняя	50,00	5,63	7,27	42,34	138,30	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200,00	9,98	11,02	48,34	198,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530,00	47,57	43,89	221,68	1390,95	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	4,79	5,07	27,89	138,90	271
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390,00	17,80	14,81	50,23	344,00	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД	Свекольник	150,00	5,85	6,42	12,90	103,20	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70,00	6,38	15,25	8,15	198,40	395
	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		580,00	21,12	27,41	74,16	560,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу из говядины (сердце говяжье)	150,00	9,10	7,38	16,08	258,90	370
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380,00	11,85	7,66	41,61	356,00	
УЖИН 2	Пирожки сдобные с фаршем	70,00	4,98	5,52	30,17	143,50	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	562,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	9,33	9,27	36,17	203,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740,00	60,85	59,30	217,32	1542,34	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная, молочная жидкая	150,00	5,94	5,40	27,80	134,20	273
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	8,42	13,89	52,41	287,90	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,28	3,06	8,73	89,30	160
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369

	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	12,52	20,91	55,90	491,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		325,00	15,58	20,26	27,23	465,20	
УЖИН 2	Булочка молочная	70,00	6,72	1,54	39,34	152,60	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	11,07	5,29	45,34	212,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585,00	47,99	60,75	190,68	1525,40	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	4,15	6,46	24,30	112,30	274
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,00	9,19	17,56	48,91	305,10	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150,00	5,91	2,89	9,09	92,30	156
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Капуста тушеная	110,00	4,07	3,96	4,29	78,90	428
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526

ИТОГО ЗА ОБЕД		560,00	21,73	21,33	63,29	490,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	130,00	18,38	13,99	17,77	268,40	331
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310,00	21,56	17,93	34,40	355,80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	5,85	5,71	20,88	138,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574,00	59,08	62,68	182,63	1368,14	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,27	3,95	14,23	119,20	171
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	11,90	9,55	43,22	319,10	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		100,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150,00	0,66	1,42	4,79	118,10	151
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252
	Суфле из птицы	50,00	7,38	7,37	0,26	115,60	742
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	14,24	14,44	57,09	492,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	50,00	6,95	1,05	4,80	120,80	351
	Соус томатный с овощами	20,00	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434

	Икра кабачковая (промышленного производства)	40,00	0,76	3,56	3,08	23,40	121
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410,00	12,69	10,51	45,89	382,22	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70,00	4,85	9,15	41,16	132,90	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	9,20	12,90	47,16	189,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620,00	48,43	47,80	203,16	1450,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы «ленивые»	150,00	12,75	12,45	6,00	124,60	377
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	15,23	20,94	30,61	279,30	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	537
ИТОГО ЗА 10:00		160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,05	2,99	4,66	115,30	147
	Каша гречневая вязкая	130,00	5,81	5,10	26,08	128,30	243
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		600,00	17,95	21,30	80,16	581,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130,00	20,80	21,84	20,71	298,10	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280,00	25,15	25,59	26,71	358,40	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609

	промышленного пр-ва						
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	5,85	5,71	22,08	152,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1564,00	64,93	73,69	174,71	1444,20	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	17	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250,00	13,54	19,84	50,09	366,10	
10:00	Плоды свежие	110,00	0,40	0,40	9,80	57,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		110,00	0,40	0,40	9,80	57,80	
ОБЕД	Суп с перловой крупой	150,00	1,11	3,04	8,46	128,30	110
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из кураги	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		520,00	13,58	22,25	68,10	505,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печень говяжья,с тушеной капустой	130,00	7,60	13,68	10,65	225,30	371
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360,00	10,95	14,11	41,56	383,80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	4,91	4,41	21,46	138,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414,00	43,38	61,01	191,01	1391,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15770,00	529,31	605,16	2036,93	14,581,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1577,00	52,93	60,52	203,69	1458,16	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд(лето)

Возрастная категория:

Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,29	22,06	92,92	382,3	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	305,3	411
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	26,64	36,41	89,73	642,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112

	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	10,98	13,66	26,15	425,2	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	190,5	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	10,02	8,76	56	288,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	60,41	81,37	276,56	1828,7	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,79	20,87	52,48	369,75	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	28,7	176
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из плодов шиповника	180	0,14	0,14	15,21	82,1	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,04	32,7	84,26	671,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба запеченная со взбитым яйцом	80	6,85	5,77	6,96	154,3	344
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	70,5	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	11,35	11,67	54,14	496,3	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	52,55	72,86	238,58	1806,25	
День3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297

	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,49	12,91	46,81	333,73	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	310,3	374
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	23,46	30,67	91,88	720,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	357,8	325
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	57,6	114
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	33,25	32,08	66,85	631,97	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,06	5,49	30,39	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	73,74	81,63	247,69	1966,5	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,98	9,3	51,92	343,26	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	95	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	95	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	176,3	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	154,3	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	152,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519

ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,1	21,23	93,15	651,98	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,10	4,62	2,67	168,13	349
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	12,53	10,5	38,4	448,73	
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	144,1	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	11,65	12,81	55,58	242,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	57,16	54,02	257,23	1781,27	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	189,3	271
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	18,86	16,49	52,32	423,1	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	149,7	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,71	32,67	90,02	663,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу из говядины(сердце говяжье)	180	10,50	8,52	18,55	328,1	370
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	12,68	8,74	41,61	440,8	
Пирожки из сдобного теста с фаршем		70	4,98	5,52	30,17	128,3	562
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка		180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,22	4,5	7,2	226,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	63,37	62,58	209,33	1832,8	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,88	14,89	54,99	358,36	
10:00	Флоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	121,9	160
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,53	27,96	69,36	662	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	16,5	23,38	59,39	519,3	
УЖИН 2	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	160,1	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	11,94	6,04	46,54	258,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	54,33	72,75	242,04	1888,06	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,58	20,09	50,8	365,25	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428

	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	27,04	28,54	71,72	657,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	25,39	21,75	42,68	430,15	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	71,38	78	212,9	1721,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,84	12,1	44	378,22	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	742
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,86	18,96	69,87	660,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	149,7	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	15,54	13,51	48,56	479,72	

УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	141,8	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	10,07	13,65	48,36	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	58,79	58,7	222,55	1848,94	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	184,3	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	17,05	23,35	28,84	350,8	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	128,1	147
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	82,1	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	21,54	28,12	88,92	695,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	29,22	29,7	31,1	442,16	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	30,96	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	75,76	89,09	191,58	1769,36	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,71	20,87	49,79	420,46	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	67,8	

ОБЕД	Суп с перловой крупой	180	1,33	3,65	10,15	175,3	110
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,71	29,37	83,78	674,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печень говяжья с тушенной капустой	150	8,77	15,78	12,28	305,9	371
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	0,75	0,15	15,15	105,00	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	11,52	16,15	38,77	503,6	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,06	5,49	30,39	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	49,48	72,36	214,49	1857,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18910	616,97	723,36	2312,95	18300,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1836	60,13	73,27	230,36	1819	