

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования

В.Н. Абдеева



« ____ » ____ 2025 г.

**Примерное циклическое (десятидневное) меню
на зимне-весенний период
для детей в возрасте 3-7 лет
(завтрак, обед, полдник, ужин)**

Крымск 2025

Прим пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическ	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
Несеза 1	макаронны отварные с сыром	150	4,14	4,77	18,33	122,10	220-16	0,05	0,05	54,00	0,11	79,50	24,08	91,80	1,13
День 1	овощи подпюнные (по сезону)	50	0,47	0,06	1,37	8,00	199(200)-22	0,02	0,02	0,00	4,55	8,00	7,88	14,38	0,35
Завтрак	кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	108,50	пром.	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05
	чай с лимоном	200	0,18	0,00	7,16	30,58	412-16	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
Итого завтрак	бutterброд с маслом	32	1,92	4,33	12,84	100,10	1-16	0,04	0,02	41,30	0,00	6,59	8,25	20,83	0,51
		482	10,46	14,06	76,90	374,28		0,15	0,13	100,68	5,82	122,79	52,21	180,51	3,45
Итого завтрак	Сок фруктовый	190	0,95	0,00	19,19	80,22	417-16	0,02	0,02	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
Итого 2й завтрак		190	0,95	0,00	19,19	80,22		0,02	0,02	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
Обед	салат из свежих с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,40	32-16	0,01	0,04	19,50	4,10	80,99	11,54	54,97	0,64
	рисосольник на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10,24	73,60	80-16	0,07	0,05	14,00	5,50	27,62	19,26	95,82	0,74
	гулши в соусе	100	6,83	10,34	3,30	157,50	260-17	0,03	0,09	13,33	0,50	24,33	22,67	103,50	0,96
	каша гречневая	130	3,97	4,34	17,79	126,10	182-16	0,10	0,05	0,00	0,00	7,32	62,43	94,35	2,10
	кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	106,56	78+22	0,02	0,04	0,00	0,44	29,05	15,12	22,77	0,54
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24-22	0,07	0,03	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44
Итого за обед		722	20,63	22,81	85,05	653,29		0,34	0,32	46,83	10,54	188,01	156,65	449,37	6,92
Подлинк	Оладьи капустные с сыром со сметаной	150/10	5,15	12,41	11,68	207,52	247-04	0,09	0,22	114,00	104,48	339,75	47,97	217,48	1,64
	Напиток витаминный	180	1,72	2,17	22,50	65,62	846-22	0,09	0,20	18,00	6,96	168,58	38,56	121,03	4,17
Итого за подлинк		340	6,87	14,58	34,18	273,14		0,18	0,43	132,00	111,44	508,33	86,53	338,51	5,81
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	160	5,68	9,26	15,74	124,00	264-16	0,12	0,10	50,00	4,48	60,60	35,60	198,00	1,06
	икра кабачковая	40	0,88	1,84	4,35	37,48	183-22	0,02	0,02	0,00	2,05	12,26	16,51	28,00	0,49
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	7,01	38,74	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,35	9,87	33,18	0,82
	Пирожок с курагой	60	3,83	1,44	30,36	124,46	437(506)-16	0,06	0,05	3,60	0,04	22,20	21,12	43,20	0,85
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386-16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	Какое на молоке	150	3,06	2,66	13,18	78,95	771-22	0,04	0,14	18,30	1,19	114,17	16,01	93,42	0,36
Итого ужин		531	15,23	15,85	80,45	450,63		0,31	0,35	71,90	17,76	232,57	108,11	406,80	5,78
Несеза 1	каша рисовая молочная	180	5,14	9,30	36,81	163,70	174-17	0,05	0,13	46,97	0,82	112,00	31,25	134,95	0,51
День 2	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	414-16	0,04	0,14	18,00	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386-16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого завтрак		505	10,37	12,36	73,05	360,45		0,16	0,30	64,97	11,99	246,95	61,10	246,45	3,33
2-й завтрак	кисломолочный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	420-16	0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого 2й завтрак		180	2,90	3,34	7,20	90,00		0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
Обед	овощи подпюнные (по сезону)	50	0,47	0,06	1,37	8,00	199(200)-22	0,02	0,02	0,00	4,55	8,00	7,88	14,38	0,35
	суп картофельный на мясном бульоне	200	1,87	2,26	13,50	91,20	83-16	0,11	0,06	0,00	9,60	24,36	25,12	62,18	0,96
	терфегли из рыбы с соусом	110	13,19	10,48	11,09	164,96	278(370)-16	0,09	0,14	28,58	3,26	94,58	33,71	207,46	0,99
	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95	339-16	0,12	0,10	22,10	15,74	32,05	24,05	75,05	0,87
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390-16	0,01	0,01	0,00	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24-22	0,07	0,03	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44
Итого за обед		732	22,76	17,80	89,60	594,08		0,45	0,37	50,68	34,69	190,72	119,64	440,99	5,96
Подлинк	ватушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	164,29	441(501)-16	0,06	0,09	24,29	0,03	36,29	15,43	64,43	0,64
	Фрукты свежие (по сезону)	175	3,81	3,28	6,30	70,88	419-16	0,08	0,27	36,94	2,39	220,50	25,76	165,38	1,18
Итого за подлинк	молоко кипрешное	50	0,20	0,20	4,90	23,50	386-16	0,02	0,01	0,00	5,00	8,00	4,50	5,50	1,10
	Запеканка со свежими плодами	275	10,60	7,39	32,04	258,67	204(369)-16	0,15	0,37	61,23	7,42	264,79	45,69	235,30	1,93
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	227-16	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	пром.	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	6,60	15,60	0,40
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386-16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	Кисломолочный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	420-16	0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого ужин		555	13,44	15,71	74,91	456,33		0,35	0,62	163,87	11,89	340,87	96,63	442,27	6,03
Итого за день		2247	60,07	56,61	276,80	1759,53		1,19	1,96	358,75	67,26	1259,32	348,26	1527,01	17,44

Несеня 1	омлет натуральный	150	11,63	15,83	2,64	189,66	229,16	0,10	0,10	0,52	324,57	0,26	103,09	16,14	225,78	2,64
День 3	икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	57,16	0,01	0,01	0,03	0,00	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
Завтрак	Каваро на молоке	200	4,80	4,54	12,52	104,15	771,22	0,06	0,19	0,19	24,40	0,00	1,59	21,34	124,56	0,48
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23,22	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
Итого завтрак	Сок фруктовый	425	19,01	22,98	31,08	391,31		0,21	0,75	348,97	5,60	281,06	53,23	388,59	3,97	
2-й завтрак	Сок фруктовый	190	0,95	0,00	0,00	19,19	80,22	0,02	0,02	0,00	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
Итого 2й завтрак	Обед	190	0,95	0,00	19,19	80,22		0,02	0,02	0,00	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
	салат из кашеной капусты с зеленым го	50	0,80	2,42	5,50	47,50	47,17	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,45	38,50	7,50	16,00
	борщ зимний со сметаной на м/б	200/5	3,52	6,64	9,47	132,81	63,16	0,03	0,04	0,04	7,50	8,76	46,32	18,90	39,88	0,89
	жаркое по-домашнему	200	13,60	6,79	29,95	240,91	292,16	0,19	0,31	21,82	8,15	28,27	59,73	306,36	3,66	
	Сок фруктовый	190	0,95	0,00	0,00	19,19	80,22	0,02	0,02	0,00	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23,22	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24,22	0,07	0,03	0,03	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44
Итого за обед		707	23,29	16,54	88,54	624,57		0,55	0,42	29,33	20,71	116,04	150,17	445,00	25,16	
Подлиник	овальи с молоком спущенным	100/10	7,22	7,45	37,15	233,80	35,16	0,16	0,14	24,20	0,10	53,70	36,40	146,90	1,32	
	чай с сахаром	200	0,01	0,00	0,00	60,00	411,16	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74	
Итого за подлиник		310	7,23	7,45	52,15	293,80		0,16	0,15	24,50	0,14	58,24	40,20	154,10	2,06	
Ужин	Капа молочная из риса и пшена	200	4,20	10,16	39,51	165,73	175,17	0,09	0,13	49,82	0,87	121,53	33,84	142,47	0,76	
	Бутерброд с маслом с сыром	45	2,87	7,30	12,12	154,39	3,16	0,05	0,07	71,10	0,11	147,15	13,85	100,45	0,67	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386,16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	414,16	0,04	0,14	18	1,17	113,2	12,6	81	0,12	
Итого ужин		545	10,32	20,27	75,78	453,12		0,21	0,36	138,92	12,15	397,88	69,29	334,92	3,75	
Итого за день		2177	60,80	67,25	266,75	1843,02		0,95	1,69	541,72	42,40	866,52	320,48	1335,91	37,69	
Несеня 1	каша манная молочная	200	4,40	5,80	32,80	190,53	181,17	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	10,00	36,00	0,40
День 4	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23,22	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
Завтрак	молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,20	81,00	419,16	0,09	0,31	42,22	2,73	252,00	29,44	189,00	0,21	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386,16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого завтрак		525	11,13	10,20	61,88	377,28		0,22	0,37	42,22	12,73	297,75	56,69	255,50	3,31	
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	420,16	0,07	0,3	18	1,26	216	25,2	162	0,18	
Итого 2й завтрак		180	2,90	3,34	7,20	90,00		0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	
Обед	суп гороховый на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,23	169,60	87,16	0,182	0,06	0,00	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,01	6,65	24,12	144,00	275,72-16	0,09	0,11	20,00	11,35	97,73	45,07	149,60	1,31	
	капустя тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,10	354,16	0,04	0,05	0,00	22,20	76,38	27,11	52,90	1,08	
	чай с лимоном	200	0,18	0,00	7,16	30,58	412,16	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386,16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23,22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50	
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24,22	0,07	0,03	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44	
Итого за обед		772	21,06	16,74	89,00	614,41		0,45	0,29	20,38	49,37	257,15	137,27	370,44	8,57	
Подлиник	пирожок с яблоками печеный	70	3,64	4,08	33,24	184,00	437/503-16	0,06	0,04	30,00	0,36	15,00	14,80	36,80	1,30	
	кисломолочный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	420,16	0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	
Итого за подлиник		250	6,54	7,42	40,44	274,00		0,13	0,34	48,00	1,62	231,00	40,00	198,80	1,48	
Ужин	Макароник с мясом	130	6,01	9,48	27,13	243,50	309,16	0,12	0,14	31,42	0,34	22,64	33,91	153,29	1,81	
	икра семкольная	20	1,10	2,30	5,44	46,85	55,16	0,03	0,03	0,00	2,56	15,32	20,64	35,00	0,61	
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	34,80	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386,16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого ужин	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	417,16	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	244,89	8,20	
Итого за день		500	9,83	12,42	69,25	456,59		0,23	0,23	31,42	16,90	74,96	80,95	244,89	8,20	
		2227	51,46	50,12	267,76	1812,28		1,10	1,53	160,02	81,88	1076,86	340,11	1231,63	21,74	

Несен 1	бүтерброд с маслом	32	1,92	4,33	12,84	100,10	1-16	0,04	0,02	41,30	0,00	6,59	8,25	20,83	0,51
День 5	лашеник с творогом с мол. сгущ.	170	8,11	13,36	44,43	175,78	226-16	0,10	0,25	67,40	0,33	161,30	35,10	206,00	1,32
Завтрак	чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,67	413-16	0,05	0,19	24,00	1,59	149,33	18,00	110,13	0,37
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386-16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого завтрак		502	13,96	21,20	82,15	425,55		0,23	0,47	132,70	11,92	333,22	70,35	347,96	4,41
2-й завтрак	Сок фруктов	190	0,95	0,00	19,19	80,22	417-16	0,02	0,02	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
Итого 2й завтрак		190	0,95	0,00	19,19	80,22		0,02	0,02	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
Обед	суп лапша домашняя на курином бульоне	200	1,77	4,05	9,54	81,80	94/126-16	0,04	0,01	0,00	0,40	15,76	8,36	23,44	0,47
	котлеты рубленые из птицы	80	11,99	12,33	22,44	209,33	322-16	0,08	0,11	45,33	0,53	15,07	18,13	109,73	1,44
	рагу овощное	130	2,16	10,53	9,56	143,24	541-04	0,08	0,08	43,81	16,46	43,39	23,37	57,24	0,92
	кисель из хурлы	180	0,80	0,05	25,73	106,56	784-22	0,02	0,04	0,00	0,44	29,05	15,12	22,77	0,54
	хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
	хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24-22	0,07	0,03	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44
Итого за обед		652	21,14	27,67	91,70	664,06		0,32	0,28	89,14	17,83	121,97	90,62	291,14	5,31
Полдник	картофель запеченный в сметанном соусе	100	2,41	4,07	13,01	105,07	163/172-16	0,08	0,06	23,00	2,89	33,20	17,50	55,40	0,55
	салат из белокачанной капусты	50	0,66	1,62	3,23	30,20	21-16	0,01	0,02	0,00	8,55	12,49	7,55	14,15	0,23
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
	чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	411-16	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Итого за полдник		375	5,06	5,94	43,32	254,02		0,05	0,10	25,30	11,48	55,98	37,10	96,25	2,02
Ужин	каша манная молочная	200	4,40	5,80	32,80	196,53	181-17	0,06	0,02	0,00	0,00	24,00	10,00	36,00	0,40
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	проп.	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	6,60	15,60	0,40
	кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	108,50	проп.	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390-16	0,01	0,01	0,00	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85
Итого ужин		450	9,87	11,04	101,15	433,87		0,14	0,06	5,00	1,55	56,13	29,84	100,56	2,70
Итого за день		2169	50,98	65,85	337,51	1857,72		0,76	0,94	252,14	46,58	580,60	235,51	849,22	17,10
Несен 2	каша вязкая гречневая с маслом сливочн	185	6,87	11,03	53,16	176,57	182-16	0,18	0,05	55,50	1,58	43,48	62,53	150,50	2,44
День 6	бүтерброд с маслом	32	1,92	4,33	12,84	100,10	1-16	0,04	0,02	41,30	0,00	6,59	8,25	20,83	0,51
Завтрак	чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	411-16	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386-16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого завтрак		517	9,20	15,76	96,80	383,67		0,25	0,10	97,10	11,62	70,61	83,58	189,53	6,09
2-й завтрак	Сок фруктовый	190	0,95	0,00	19,19	80,22	417-16	0,02	0,02	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
Итого 2й завтрак		190	0,95	0,00	19,19	80,22		0,02	0,02	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66
Обед	борщ с фасолью и со сметаной на м/б	200/5	2,96	5,08	11,79	104,90	69-16	0,08	0,05	7,50	5,05	44,50	28,00	81,34	1,71
	мясо тушеное с овощами в соусе	180	12,56	22,54	32,29	242,18	290-16	0,11	0,16	16,36	4,25	34,61	39,85	164,45	1,71
	салат из квашеной капусты	50	0,85	5,04	4,21	66,09	47-17	0,01	0,02	0,00	21,15	22,62	7,52	14,67	0,24
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390-16	0,01	0,01	0,00	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	79,90	23-22	0,05	0,02	0,00	0,00	7,82	11,22	26,52	0,68
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,50	14,03	73,08	24-22	0,08	0,03	0,00	0,00	14,70	19,74	66,36	1,64
Итого за обед		691	21,97	33,65	100,23	653,99		0,33	0,28	23,86	32,00	137,28	109,57	357,30	6,49
Полдник	кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	108,50	проп.	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05
	Фрукты свежие (по сезону)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	386-16	0,02	0,01	0,00	5,00	8,00	4,50	5,50	1,10
	Кисломоломный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	420-16	0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого за полдник		280	6,85	8,44	49,30	222,00		0,13	0,34	23,00	6,26	238,50	39,70	212,50	2,33
Ужин	Запеканка овощная	180	5,61	12,21	26,56	239,00	169-16	0,13	0,12	93,00	12,92	51,30	38,60	104,70	1,59
	Ябло отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,40	227-16	0,01	0,09	50,00	0,00	11,00	2,40	38,40	0,50
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	7,01	38,74	проп.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,35	9,87	33,18	0,82
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386-16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,67	413-16	0,05	0,19	24,00	1,59	149,33	18,00	110,13	0,37
Итого ужин		521	13,47	18,27	58,59	458,81		0,27	0,43	167,00	24,51	234,98	77,87	297,41	5,48
Итого за день		2199	52,44	76,11	318,11	1798,69		1,00	1,17	310,96	78,19	694,67	318,32	1070,05	23,05

Начека 2	бүтөрбөл с масгом	32	1,92	4,33	12,84	100,10	1-16	0,04	0,04	0,02	41,30	0,00	0,00	6,59	8,25	20,83	0,51
День 7	каша пшеница молочноя	180	5,02	6,01	28,73	189,12	173-17	0,14	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13,16	35,87	102,56	1,18
	Какао на молоке	200	4,80	4,54	12,52	104,15	771-22	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48		
Итого завтрак	Сок фруктовый	412	11,74	14,88	54,09	393,57	417-16	0,23	0,23	65,70	1,59	171,97	65,46	247,95	2,17		
2-й завтрак	Сок фруктовый	190	0,95	0,00	19,19	80,22	417-16	0,02	0,02	0,00	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66	
Итого 2й завтрак	овощи порционные (по сезону)	190	0,95	0,00	19,19	80,22	199(200)-22	0,02	0,02	0,00	0,00	4,55	8,00	7,88	14,38	0,35	
	суп из овощей на м/б	50	0,47	0,06	1,37	8,00	135-04	0,07	0,06	23,60	18,73	24,15	21,95	50,81	0,73		
	Рыба запеченная в сметанном соусе	200	1,81	3,57	11,43	185,73	339-16	0,03	0,05	31,00	0,16	47,10	14,50	115,70	0,40		
	Картофельное пюре	80	9,14	4,92	1,94	139,00	266-16	0,12	0,10	22,10	15,74	32,05	24,05	75,05	0,87		
	чай с лимоном	130	2,66	4,16	17,71	118,95	412-16	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40		
	Хлеб пшеничный	200	0,18	0,00	7,16	30,58	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	24-22	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44	
Итого за обед	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24-22	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44	
	Пудинг из творога с яблоками	722	18,68	13,41	84,05	605,39	254-16	0,35	0,28	77,08	40,34	144,20	96,02	342,40	4,70		
	кишломолочный продукт	120	7,61	10,57	14,63	209,00	420-16	0,05	0,23	18,00	1,38	116,50	18,80	169,10	1,19		
Подлинка	кишломолочный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	254-16	0,07	0,30	0,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18		
Итого за подлинка	салат из соевых орупов с луком	300	10,51	13,91	21,83	299,00	20-16	0,12	0,53	95,00	2,64	332,50	44,00	331,10	1,37		
	Мясо тушеное с овощами	50	0,43	2,55	1,30	29,90	290-16	0,01	0,01	0,00	2,78	9,31	5,38	11,30	0,24		
	хлеб пшеничный	150	7,30	11,28	10,24	211,82	290-16	0,09	0,13	13,64	3,55	28,84	33,20	137,05	1,43		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	пром.	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	15,60	0,40	
	Хлеб ржаной (по сезону)	21	1,39	0,25	7,01	38,74	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	7,35	9,87	33,18	0,82	
	Фрукты свежие (по сезону)	50	0,15	0,15	3,72	23,50	386-16	0,01	0,01	0,00	0,00	38,00	6,08	3,42	4,18	0,84	
	кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	106,56	784-22	0,02	0,04	0,00	0,44	29,05	15,12	22,77	0,54		
Итого ужин		471	11,65	14,49	57,66	457,52	0,92	0,20	0,21	13,64	44,76	85,23	73,59	224,07	4,26		
Итого за день	Бутерброд с маслом с сыром	2095	53,53	56,69	236,83	1835,60	3-16	0,05	0,07	71,10	0,11	147,15	13,85	100,45	0,67		
Начека 2	каша из крупы геркулес молочноя	45	2,87	7,30	12,12	154,39	173-17	0,16	0,16	0,00	0,00	0,04	4,54	3,80	7,20	1,80	
День 8	чай с сахаром	180	4,68	7,38	27,90	146,04	411-16	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74	
Завтрак	чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	411-16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Итого завтрак	Сок фруктовый	425	7,56	14,68	55,02	360,43	417-16	0,21	0,24	71,40	0,15	193,09	69,85	258,85	3,21		
2-й завтрак	Сок фруктовый	190	0,95	0,00	19,19	80,22	417-16	0,02	0,02	0,00	0,00	3,80	13,30	7,60	13,30	2,66	
Итого 2й завтрак	икра свекольная	190	0,95	0,00	19,19	80,22	55-16	0,02	0,02	0,00	0,00	2,56	15,32	7,60	13,30	2,66	
	ши из свежей капусты на м/б со сметано	50	1,10	2,30	5,44	46,85	73-16	0,03	0,03	0,00	0,00	12,64	43,70	18,10	42,20	0,67	
	запеканка картофельная с мясом	205	1,54	4,96	6,49	82,10	308-16	0,05	0,04	7,50	5,93	52,70	131,77	351,50	4,75		
	Сок фруктовый	180	8,65	25,93	44,58	313,45	417-16	0,31	0,31	24,83	5,93	12,60	7,20	19,60	2,52		
	Хлеб пшеничный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	23-22	0,02	0,02	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	2,52		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	24-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50		
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24-22	0,07	0,03	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44		
Итого за обед	Хлеб ржаной	677	16,61	33,88	99,12	641,53	492-16	0,51	0,45	32,33	24,73	143,02	203,35	519,26	10,50		
	коржик молочный	50	3,26	5,62	30,99	187,33	386-16	0,05	0,03	5,33	0,03	12,80	11,87	32,33	0,57		
Подлинка	Фрукты свежие (по сезону)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	420-16	0,02	0,01	0,00	0,00	5,00	8,00	4,50	5,50	1,10	
	кишломолочный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	254-16	0,07	0,3	18	1,26	216	25,2	162	0,18		
Итого за подлинка	Сырники из творога со сметаной	280	6,36	9,16	43,09	300,83	245-16	0,14	0,34	23,33	6,29	236,80	41,57	199,83	1,85		
	Ужин	150	10,87	6,20	18,64	259,78	386-16	0,08	0,26	29,50	0,34	143,18	31,04	205,80	0,63		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	пром.	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	9,90	23,40	2,20		
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386-16	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
	чай с молоком	180	3,18	2,80	6,59	64,47	413-16	0,05	0,17	21,60	1,43	134,19	16,20	99,12	0,32		
Итого ужин	чай с молоком	460	16,82	9,70	49,52	441,75		0,21	0,47	51,10	11,77	300,27	66,14	339,32	3,74		
Итого за день		1607	40,74	52,74	210,92	1464,34		0,89	1,28	106,76	46,59	693,39	318,66	1071,71	18,75		

Неделя 2		200	7,39	7,10	20,14	216,96	105/128-16	0,05	0,20	45,53	0,79	163,91	21,38	140,47	0,43
День 9	Суп молочный с клецками	200	2,85	2,41	14,36	91,00	414-16	0,04	0,14	18,00	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
Итого завтрак	Хлеб пшеничный	425	12,22	9,76	46,58	366,71		0,13	0,35	63,53	1,96	282,86	42,23	240,97	1,05
2-й завтрак	кисломолочный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	420-16	0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого 2й завтрак	Обед	180	2,90	3,34	7,20	90,00		0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого за обед	суп картоф. с рыбными фрикадельками	270	4,49	2,42	12,53	89,80	90/132-16	0,11	0,07	0,40	8,95	25,36	28,92	92,94	1,02
	котлета рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183,00	299-16	0,08	0,13	23,00	0,12	36,00	25,70	133,10	1,20
	рагу овощное	130	2,16	10,53	9,56	143,24	541-04	0,08	0,08	43,81	16,46	43,39	23,37	57,24	0,92
	кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	106,56	784-22	0,02	0,04	0,00	0,44	29,05	15,12	22,77	0,54
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50
Итого за обед	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24-22	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50
	Полдник	722	24,31	22,94	84,81	645,73		0,39	0,36	67,21	25,97	152,50	118,75	384,01	5,63
	лепешки варенки со сметной	140	9,16	12,69	21,62	241,40	243/244-16	0,09	0,34	87,80	0,56	192,68	32,91	272,89	0,98
	чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	411-16	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Итого за полдник	340	9,17	12,69	36,62	301,40	0,00	0,09	0,35	88,10	0,60	197,22	36,71	280,09	1,72
Итого за полдник	Ужин	175	5,70	11,72	15,20	212,10	289-17	0,07	0,15	14,60	11,33	36,80	38,70	108,20	1,92
	овощи порционные (по сезону)	50	0,47	0,06	1,37	8,00	199/200-22	0,02	0,02	0,00	4,55	8,00	7,88	14,38	0,35
	чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	411-16	0,00	0,02	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Булочка "Веселушка"	25	1,95	1,53	13,47	80,50	456-16	0,04	0,02	1,50	0,00	5,65	7,60	19,60	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	пром.	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	6,60	15,60	0,40
Итого ужин	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	7,01	38,74	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,35	9,87	33,18	0,52
	Итого за день	491	11,10	13,76	61,71	446,34		0,19	0,23	16,40	15,92	66,94	74,45	198,16	4,59
	День 10	2158	59,70	62,49	236,92	1850,18		0,89	1,59	253,24	45,71	915,53	297,34	1265,23	13,17
	икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	57-16	0,01	0,03	0,00	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
	омлет картофельный	150	11,63	15,83	2,64	189,66	229-16	0,10	0,52	324,57	0,26	103,09	16,14	225,78	2,64
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	414-16	0,04	0,14	18,00	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
	Итого завтрак	425	17,06	20,85	32,92	378,16		0,20	0,70	342,57	5,18	242,04	44,49	345,03	3,61
	кисломолочный продукт	180	2,90	3,34	7,20	90,00	420-16	0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	Итого 2й завтрак	180	2,90	3,34	7,20	90,00		0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого 2й завтрак	салат из соевых суриков с луком	50	0,43	2,55	1,50	29,90	20-16	0,01	0,01	0,00	2,78	11,64	6,72	14,12	0,30
	Овощ	200	4,48	3,84	8,14	92,00	91/128-16	0,04	0,04	4,70	0,64	18,98	13,40	45,24	0,46
	плов с куриным мясом	200	10,23	9,87	36,45	276,00	321-16	0,13	0,13	18,40	6,00	46,41	53,96	172,13	1,88
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390-16	0,01	0,01	0,00	1,55	13,03	3,24	3,96	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23-22	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	8,25	19,50	0,50
Итого за обед	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	24-22	0,07	0,03	0,00	0,00	12,95	17,39	58,46	1,44
	Полдник	692	19,70	17,10	91,82	608,87		0,50	0,24	23,10	10,96	108,77	102,96	313,41	5,43
	пирожок с творогом	50	2,24	2,56	19,49	123,00	336/437/501-1	0,05	0,07	12,00	0,01	29,60	14,00	55,50	0,58
	Фрукты свежие (по сезону)	200	4,35	3,75	7,20	81,00	386-16	0,02	0,01	0,00	5,00	8,00	4,50	5,50	1,10
	молоко кипяченое	300	6,79	6,51	31,59	227,50	419-16	0,09	0,31	42,22	2,73	232,00	29,44	189,00	0,21
Итого за полдник	Ужин	110	4,93	5,02	10,39	150,35	271/366-16	0,07	0,09	28,53	1,06	46,90	27,62	153,87	0,74
	Котлета рыбная с соусом томатным	130	2,66	4,16	17,71	118,95	339-16	0,12	0,10	22,10	15,74	32,05	24,05	75,05	0,87
	Картофельное пюре	20	1,58	0,20	9,66	47,00	пром.	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	6,60	15,60	0,40
	Хлеб пшеничный	21	1,39	0,25	7,01	38,74	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,35	9,87	33,18	0,82
	Хлеб ржаной	180	2,90	3,34	7,20	90,00	420-16	0,07	0,30	18,00	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого за ужин	Кисломолочный продукт	461	13,45	12,97	51,98	445,04		0,33	0,51	68,53	18,06	306,89	93,34	439,70	3,02
	Итого за день	2058	59,90	60,77	215,51	1749,57		1,06	2,14	506,52	43,20	1163,29	313,93	1509,94	14,13
	Всего за 10 дней	21202	543,75	615,92	2662,88	17802,40		9,77	14,82	3092,95	694,28	9062,38	3190,38	12408,01	202,75
	среднее за 10 дней	2120	54,38	61,59	266,29	1780,24		0,98	1,48	309,29	69,43	906,24	319,04	1240,80	20,27