



Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

И.О. Подпись: [подпись]  
(должность)  
(ФИО)  
(дата)

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	130	4,33	4,43	21,76	144,88	134
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	11,75	88,47	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>10,43</b>	<b>12,67</b>	<b>48,13</b>	<b>349,13</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,28	1,88	12,63	76,65	82
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	50	4,06	4,95	5,73	97,65	390,2
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,34	7,99	12,41	189,14	313,1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	7,41	28,24	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>13,36</b>	<b>15,24</b>	<b>52,46</b>	<b>466,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженных ягод	150	0,00	0,00	5,24	20,96	127
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	50	3,13	2,53	21,24	119,83	543,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3,13</b>	<b>2,53</b>	<b>26,48</b>	<b>140,79</b>	
<b>УЖИН</b>							
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Запеканка из творога (с соусом)	130	9,10	9,66	18,76	215,87	117
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	395
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>420</b>	<b>12,54</b>	<b>10,19</b>	<b>43,08</b>	<b>333,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>39,87</b>	<b>40,71</b>	<b>183,25</b>	<b>1344,91</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130	5,14	6,58	30,33	145,21	168,6а
	Бутерброды горячие с сыром	50	2,93	6,65	18,70	161,59	7
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,59	10,96	78,41	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>16,08</b>	<b>20,42</b>	<b>60,27</b>	<b>448,21</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	150	1,37	1,67	10,42	61,97	131,3
	Биточки рыбные с соусом	50	9,43	9,89	15,63	146,21	345,2
	Пюре картофельное	110	2,43	2,96	16,20	75,23	321
	Компот из кураги (сухофруктов)	150	1,44	0,09	19,40	84,27	376,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>17,31</b>	<b>15,03</b>	<b>75,93</b>	<b>442,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	18,00	71,25	614
	Ватрушки с повидлом	50	3,09	1,41	34,08	14,11	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3,09</b>	<b>1,41</b>	<b>52,08</b>	<b>85,36</b>	
<b>УЖИН</b>							
УЖИН	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,85	2,34	27,63	11
	Котлета домашняя (с соусом)	50	5,38	4,94	4,51	83,43	271
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84	113,74	204
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	6,30	24,43	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>410</b>	<b>12,69</b>	<b>7,82</b>	<b>50,27</b>	<b>323,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>49,57</b>	<b>45,08</b>	<b>248,35</b>	<b>1346,68</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	130	7,09	9,66	18,76	215,87	117
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	10,53	78,44	394
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>12,23</b>	<b>17,76</b>	<b>43,91</b>	<b>410,09</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	1,93	3,48	11,40	84,96	155,3
	Фрикадельки куриные с томатным соусом	50	5,76	7,83	11,53	138,03	410
	Каша из гороха с маслом	110	5,38	6,17	23,61	99,87	1

	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,48	62,49	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>16,22</b>	<b>18,11</b>	<b>73,30</b>	<b>459,95</b>	<b>454,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с яйцом и капустой	50	4,04	4,03	21,21	139,26	127
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,00	0,00	5,24	20,96	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>4,04</b>	<b>4,03</b>	<b>26,45</b>	<b>160,22</b>	<b>59</b>
<b>УЖИН</b>	Свекла тушеная	30	0,49	0,90	2,45	20,56	215
	Омлет натуральный	150	12,70	17,77	22,79	221,1	511.2
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>420</b>	<b>15,99</b>	<b>19,13</b>	<b>48,62</b>	<b>353,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>48,89</b>	<b>59,11</b>	<b>205,38</b>	<b>1438,46</b>	
<b>День 4</b>		130	5,08	5,94	22,74	168,97	185.2a
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая геркулесовая	40	3,69	5,88	14,52	127,23	3
	Бутерброды с маслом и сыром	180	3,62	3,02	11,75	88,47	397
	Какао с молоком	350	12,39	14,84	49,01	384,67	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>3,59</b>	<b>3,33</b>	<b>11,94</b>	<b>92,39</b>	<b>81.6</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	160	8,56	15,90	50,38	181,36	412
	Рагу из птицы	150	0,04	0,00	7,41	28,24	376
	Компот из сушеных фруктов	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>14,83</b>	<b>19,65</b>	<b>84,01</b>	<b>376,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	50	2,45	1,87	15,04	140,52	454.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,80</b>	<b>5,62</b>	<b>21,04</b>	<b>220,02</b>	
<b>УЖИН</b>	Огурец соленный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6/н
	Голубцы ленивые с соусом	50	4,47	6,64	3,77	132,31	298.1
	Картофель отварной	110	2,17	2,96	17,09	103,61	125
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>430</b>	<b>9,76</b>	<b>10,05</b>	<b>42,79</b>	<b>344,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>44,18</b>	<b>50,56</b>	<b>206,65</b>	<b>1372,5</b>	
<b>День 5</b>		130	4,60	7,07	12,39	145,7	207
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия с сыром	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Бутерброды с маслом	180	2,93	2,59	10,96	78,41	395
	Кофейный напиток с молоком	350	10,01	14,88	37,97	339,89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>1,49</b>	<b>1,83</b>	<b>5,34</b>	<b>44,4</b>	<b>67.3</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	160	5,10	9,02	25,24	190,98	370.1
	Плов с куриным филе	150	0,00	0,00	14,25	56,25	PII 10.86.
	Напиток витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>9,23</b>	<b>11,27</b>	<b>59,11</b>	<b>366,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,24	19,91	516
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	50	2,81	1,70	26,37	130,8	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2,81</b>	<b>1,70</b>	<b>31,61</b>	<b>150,71</b>	
<b>УЖИН</b>	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,6	129
	Жаркое из птицы	160	6,12	10,30	11,31	139,12	407
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>410</b>	<b>8,15</b>	<b>10,53</b>	<b>29,61</b>	<b>224,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>30,61</b>	<b>38,46</b>	<b>171,40</b>	<b>1136,57</b>	
<b>День 6</b>		130	3,67	4,65	21,72	143,4	268
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Бутерброды с маслом	180	2,66	2,88	10,53	78,44	394
	Чай с молоком или сливками	350	8,81	12,75	46,87	337,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>1,67</b>	<b>2,62</b>	<b>6,67</b>	<b>57,15</b>	<b>128.2</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	50	5,76	7,90	37,43	125,04	405
	Соус Болоньезе	110	4,15	5,22	16,10	140,36	291
	Спагетти отварные с маслом	150	0,00	0,00	5,24	20,96	127
	Компот из свежемороженых ягод	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>14,22</b>	<b>16,16</b>	<b>79,72</b>	<b>418,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	18,00	71,25	614

	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	50	2,45	1,87	15,04	140,52	454.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2,45</b>	<b>1,87</b>	<b>33,04</b>	<b>211,77</b>	
<b>УЖИН</b>	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6/н
	Котлета домашняя (с соусом)	50	4,22	3,47	1,53	83,43	348
	Капуста тушеная	110	2,83	4,00	11,88	95,87	336
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	6,30	24,43	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>410</b>	<b>9,98</b>	<b>7,92</b>	<b>34,50</b>	<b>282,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>35,86</b>	<b>39,10</b>	<b>203,93</b>	<b>1296,73</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	130	6,79	7,82	9,31	120,3	302
	Печенье	50	7,50	11,80	74,90	417,1	609
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	11,75	88,47	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>17,91</b>	<b>22,64</b>	<b>95,96</b>	<b>625,87</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	150	3,59	3,33	11,94	92,39	157.2
	Митбол из индейки в томатном соусе	50	6,1	7,79	12,94	133,26	410
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,34	7,99	12,41	189,14	313.1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,48	62,49	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>17,18</b>	<b>19,74</b>	<b>64,05</b>	<b>551,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	402
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем и луком	50	3,41	2,52	21,51	122,14	454.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,76</b>	<b>6,27</b>	<b>27,51</b>	<b>201,64</b>	
<b>УЖИН</b>	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,6	129
	Бефстроганов из кур	50	5,38	4,94	4,51	183,43	271
	Рис отварной	110	2,17	2,96	17,09	103,61	125
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	395
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>430</b>	<b>10,86</b>	<b>8,41</b>	<b>45,72</b>	<b>403,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>54,12</b>	<b>57,14</b>	<b>246,34</b>	<b>1837,71</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,12	5,72	23,97	152,93	185.а
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3,69	5,88	14,52	127,23	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,59	10,96	78,41	395
		<b>350</b>	<b>10,74</b>	<b>14,19</b>	<b>49,45</b>	<b>358,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,69	3,16	5,60	58,23	142.3
	Жаркое из птицы	50	4,47	6,64	3,77	152,31	298.1
	Компот из кураги (сухофруктов)	160	8,12	10,30	11,31	139,12	407
	Хлеб ржаной	150	1,44	0,09	19,40	84,27	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
		<b>530</b>	<b>17,04</b>	<b>20,43</b>	<b>46,76</b>	<b>468,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>150</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>19,65</b>	<b>82,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, ягодный	50	3,70	2,75	4,43	56,75	6/н
	Пирог морковный	200	4,31	2,87	24,08	139,25	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>4,31</b>	<b>2,87</b>	<b>24,08</b>	<b>139,25</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	15,69	41
	Печень, тушеная в соусе	50	4,84	6,42	3,71	114,23	406.1
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84	113,74	204
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>430</b>	<b>12,32</b>	<b>7,48</b>	<b>51,45</b>	<b>348,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>44,81</b>	<b>45,37</b>	<b>181,54</b>	<b>1361,61</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	130	5,14	6,58	30,33	145,21	168.6а
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	10,53	78,44	394
		<b>350</b>	<b>10,28</b>	<b>14,68</b>	<b>55,48</b>	<b>339,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	150	3,59	3,33	11,94	92,39	81
	Голубцы ленивые с соусом	50	4,47	6,64	3,77	132,31	298.1
	Каша пшеничная	110	6,9	2,08	30,1	159,19	165.4
	Компот из сушеных фруктов	150	3,50	7,16	9,10	159,19	165.4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	7,41	28,24	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>19,82</b>	<b>19,45</b>	<b>69,00</b>	<b>606,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из свежемороженых ягод	150	0,00	0,00	5,24	20,96	127
	Пирожки печеные из сдобного теста с яйцом и капустой	50	4,04	4,03	21,21	139,26	454.3

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,04	4,03	26,45	160,22	
УЖИН	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6/н
	Лапшевник с творогом	130	6,45	7,87	20,06	220,03	212
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА УЖИН		400	9,61	8,36	43,81	335,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	44,16	46,60	207,84	1496,58	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,99	10,80	12,91	138,07	93
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3,69	5,88	14,52	127,23	3
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	11,75	88,47	397
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,30	19,70	39,18	353,77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,41	3,20	4,83	74,66	157.2
	Бефстроганов из кур	50	5,76	7,11	11,52	88,45	410
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,34	7,99	12,41	189,14	313.1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,48	62,49	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	14,66	18,93	55,52	489,34	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	18,00	71,25	614
	Пирожки печеные из слобного теста с яблоком	50	2,81	1,70	26,37	130,8	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,81	1,70	44,37	202,05	
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2,95	7,90	10,04	120,3	133
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
	ИТОГО ЗА УЖИН		420	6,27	13,19	35,56	283,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	36,44	53,92	184,43	1375,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15860	428,51	476,05	2039,11	14007,37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1586	42,85	47,605	203,911	1400,737	