



**10 дневное меню**  
**Возрастная категория 1-3 года**

**МБДОУ №29 « Лесная сказка»**  
*Осеннее-зимний период*

**Режим работы 10.5 часов**

|  | 2 день   | 3 день  | 4 день  | 5 день   | 6 день  | 7 день  | 8 день  | 9 день   | 10 день  |
|--|--|---|---|--|---|---|---|--|--|
| манная<br>порциями<br>Кофейный<br>напиток с<br>молоком<br>Хлеб<br>пшеничный  | 1. Суп<br>овсяный<br>молочный<br>2. Какао с<br>молоком<br>3. Бутерброд с<br>маслом   | 1. Пудинг из<br>творога с рисом<br>2. хлеб<br>пшеничный<br>3. масло<br>порциями<br>4. соус<br>сметанный<br>5. чай с молоком   | 1. масло (порциями)<br>2. омлет<br>3. зеленый горошек<br>4. сок фруктовый<br>5. Хлеб пшеничный  | 1. Масло<br>(порциями)<br>2. сыр порциями<br>3. Каша<br>пшеничная<br>молочная<br>вязкая<br>4. Кофейный<br>напиток с<br>молоком<br>5. Хлеб<br>пшеничный                                   | 1. масло<br>(порциями)<br>2. суп молочный<br>с вермишелью<br>3. Чай с сахаром<br>4. Хлеб<br>пшеничный   | 1. сыр порциями<br>2. каша рисовая<br>молочная<br>жидкая<br>3. какао с<br>молоком<br>4. хлеб<br>пшеничный   | 1. бутерброд с<br>маслом<br>2. омлет<br>3. зеленый горошек<br>4. икра кабачковая<br>5. Чай с молоком<br>6. Хлеб пшеничный                             | 1. хлеб с маслом<br>2. Каша гречневая<br>молочная вязкая<br>3. чай с сахаром   | 1. сыр(порциями)<br>2. яйцо отварное<br>3. икра кабачковая<br>4. салат из горошка<br>консервированного<br>5. Чай с молоком<br>6. Хлеб<br>пшеничный   |
| <b>II Завтрак</b>  |  |   |   |  |   |   |   |  |  |
| Морковь /яблоко  | яблоко   | морковь   | яблоки  | Фрукты свежие  | Сок яблочный  | яблоки  | Сок<br>фруктовый/морковь  | Морковь свежая   | яблоко   |
| <b>Обед</b>  |  |   |   |  |   |   |   |  |  |
| 1. Свекольник<br>2. запеканка из<br>печени с рисом<br>3. Соус<br>сметанный<br>4. Компот из<br>св.плодов<br>5. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>6. Хлеб<br>пшеничный | 1. Салат из<br>св.капусты<br>2. Суп с<br>рыбными<br>консервами<br>3. Тефтели<br>мясные<br>4. Пюре<br>картофельное<br>5. соус<br>томатный<br>6. Сок<br>фруктовый<br>7. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>8. хлеб<br>пшеничный | 1. салат из<br>свеклы<br>2. Суп<br>картофельный с<br>бобовыми<br>3. жаркое по<br>домашнему<br>4. Компот из<br>сушеных<br>фруктов<br>5. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>6. хлеб<br>пшеничный | 1. салат из свежей<br>моркови с яблоком<br>2. Борщ<br>вегетарианский<br>мелкошинкованный.<br>3. котлеты рыбные<br>4. соус томатный<br>5. картофель<br>отварной<br>6. Компот из свежих<br>плодов<br>7. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>8. хлеб пшеничный | 1. салат из<br>свежей<br>капусты.<br>2. суп<br>картофельный с<br>клецками<br>3. плов из пшеницы<br>4. кисель из<br>повидла, джема<br>5. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>6. хлеб<br>пшеничный | 1. Салат из<br>свежей капусты<br>2. бульон из<br>отварной<br>курицы с яйцом<br>3. котлета<br>рыбная<br>4. соус<br>томатный<br>5. пюре<br>картофельное<br>5. Компот из<br>сухофруктов<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>7. хлеб<br>пшеничный | 1. суп с<br>рыбными<br>фрикадельками<br>из говядины<br>3. картофель<br>отварной<br>4. соус<br>сметанный<br>5. сок<br>фруктовый<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>7. хлеб<br>пшеничный | 1. салат из свеклы<br>2. ШД с картофелем<br>3. гренки<br>4. рыба с овощами<br>5. каша пшеничная<br>6. Кисель из<br>повидла 7. Хлеб<br>ржано-пшеничный | 1 салат из<br>капусты<br>2. суп с<br>макаронами<br>3. Котлета мясная<br>4. овощи тушеные<br>5. Компот из<br>сухофруктов<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>7. хлеб<br>пшеничный | 1. Салат из свеклы<br>2. Рассольник<br>ленинградский<br>3. Гуляш из<br>отварного мяса<br>4. вермишель<br>отварная<br>5. Кисель из смеси<br>сухофруктов<br>6. Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>7. хлеб пшеничный |
| <b>Полдник</b>   |  |   |   |  |   |   |   |  |  |
| 1. Полоска<br>песочная с<br>повидлом<br>2. Кефир   | 1. ватрушка с<br>творогом<br>2. молоко   | 1. пирожок с<br>повидлом<br>2. кефир  | 1. вареники ленивые<br>отварные<br>2. чай с сахаром   | 1. Макароны<br>отварные<br>2. пшеница<br>рыбный<br>натуральный<br>3. сок<br>фруктовый  | 1 кефир<br>2. пирожок с<br>джемом<br>3. яблоко  | 1. Зразы с<br>творогом<br>2. чай с молоком  | 1. Печень по –<br>строгановски<br>2. картофельное<br>пюре<br>3. молоко кипяченое  | 1. оладьи из<br>творога<br>2. соус сметанный<br>3. кофейный<br>напиток с<br>молоком  | 1. крендель<br>сахарный<br>2. кефир  |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b>  |  |   |   |  |   |   |   |  |  |
| 1142,00  | 1227   | 1169,5  | 1242  | 1193,00  | 1289,5  | 1282,00   | 1234,5  | 1207,0   | 1197,5   |
| Среднее за весь период 1217,55 энергетическая ценность 1057,76   |  |   |   |  |   |   |   |  |  |

| Лици                  | Наименование блюда                             | Выход блюда    | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и микроэлементы |               |             |               |              | № рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
|                       |  |                | Б                   | Ж            | У             |                                | С, мг                    | Са, мг        | Fe, мг      | В1, мг        | В2, мг       |             |
| <b>Неделя 1</b>       |  |                |                     |              |               |                                |                          |               |             |               |              |             |
| <b>День 1</b>         |  |                |                     |              |               |                                |                          |               |             |               |              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша манная молочная жидкая                    | 150            | 3,94                | 3,84         | 12,34         | 100,15                         | 0,630                    | 84,750        | 0,230       | 0,030         | 0,100        | 94          |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 22             | 1,42                | 0,22         | 9,28          | 45,8                           | 0,000                    | 4,000         | 0,220       | 0,020         | 0,010        |             |
|                       | сыр (порциями)                                 | 7,5            | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33                             | 0,000                    | 1,200         | 0,010       | 0,001         | 0,060        | 6           |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 180            | 3,06                | 2,65         | 11,18         | 81,42                          | 1,190                    | 91,540        | 0,420       | 0,030         | 0,110        | 395         |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | Морковь свежая                                 | 50             | 0,50                | 0,00         | 3,05          | 14,5                           | 2,000                    | 17,000        | 0,300       | 0,025         | 0,025        | 368         |
|                       | яблоко   | 50             | 0,10                | 0,00         | 5,05          | 21                             | 3,100                    | 6,000         | 0,130       | 0,010         | 0,020        |             |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>459,5</b>   | <b>9,06</b>         | <b>10,34</b> | <b>40,97</b>  | <b>295,87</b>                  | <b>6,97</b>              | <b>204,49</b> | <b>1,31</b> | <b>0,1155</b> | <b>0,325</b> |             |
| <b>ОБЕД</b>           | Свекольник                                     | 150            | 1,15                | 3,80         | 6,03          | 62,49                          | 5,260                    | 57,360        | 0,950       | 0,030         | 0,030        | 4           |
|                       | Запеканка из печени с рисом                    | 150            | 18,59               | 7,40         | 20,51         | 223                            | 8,71                     | 73            | 3,22        | 0,06          | 0,18         | 294         |
|                       | Соус сметанный                                 | 15             | 0,21                | 0,75         | 0,88          | 11,12                          | 0,01                     | 4,1           | 0,04        | 0,01          | 0,01         | 354         |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 1,42                | 0,22         | 9,28          | 40                             | 0                        | 4             | 0,22        | 0,01          | 0,01         |             |
|                       | Хлеб ржано пшен                                | 30             | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52                             | 0,000                    | 5,400         | 0,870       | 0,030         | 0,010        |             |
|                       | Компот из свежих плодов                        | 150            | 0,20                | 0,00         | 22,60         | 93                             | 1,290                    | 19,000        | 0,600       | 0,020         | 0,000        | 372         |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>515</b>     | <b>23,55</b>        | <b>12,53</b> | <b>69,32</b>  | <b>481,61</b>                  | <b>15,27</b>             | <b>162,86</b> | <b>5,9</b>  | <b>0,16</b>   | <b>0,24</b>  |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Полоска песочная с повидлом                    | 50             | 2,91                | 10,69        | 28,90         | 223                            | 0,03                     | 7,28          | 0,24        | 0,03          | 0,01         | 229         |
|                       | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150            | 4,35                | 3,75         | 6,00          | 75                             | 1,05                     | 186           | 0,15        | 0,03          | 0,2          | 401         |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>200</b>     | <b>7,26</b>         | <b>14,44</b> | <b>34,9</b>   | <b>298</b>                     | <b>1,08</b>              | <b>193,28</b> | <b>0,39</b> | <b>0,06</b>   | <b>0,21</b>  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1174,50</b> | <b>39,87</b>        | <b>37,31</b> | <b>145,19</b> | <b>1075,48</b>                 | <b>23,32</b>             | <b>560,63</b> | <b>7,60</b> | <b>0,34</b>   | <b>0,78</b>  |             |
| <b>День 2</b>         |  |                |                     |              |               |                                |                          |               |             |               |              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Суп овсяный (геркулес)                         | 150            | 2,73                | 1,38         | 18,59         | 97,97                          | 0,49                     | 87,4          | 0,19        | 0,06          | 0,11         | 185         |
|                       | Бутерброд с маслом                             | 27             | 1,35                | 4,20         | 8,86          | 83,8                           | 0,000                    | 5,680         | 0,230       | 0,020         | 0,010        | 1           |
|                       | Какао с молоком                                | 180            | 3,06                | 2,65         | 11,18         | 81,42                          | 1,19                     | 91,540        | 0,420       | 0,030         | 0,110        | 394         |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | яблоко   | 100            | 0,20                | 0,00         | 10,10         | 1,7                            | 6,200                    | 6,800         | 0,130       | 0,010         | 0,020        | 399         |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>457</b>     | <b>7,34</b>         | <b>8,23</b>  | <b>48,73</b>  | <b>264,89</b>                  | <b>7,88</b>              | <b>191,42</b> | <b>0,97</b> | <b>0,12</b>   | <b>0,25</b>  |             |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп с рыбными консервами                       | 150            | 5,21                | 5,09         | 8,60          | 101,3                          | 5,5                      | 27            | 0,84        | 0,1           | 0,06         | 87          |
|                       | Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом №354     | 70             | 8,14                | 9,04         | 10,30         | 155                            | 0,45                     | 22,4          | 1,01        | 0,05          | 0,07         | 287/348     |
|                       | Соус томатный                                  | 15             | 0,21                | 0,75         | 0,88          | 11,12                          | 0,01                     | 2,39          | 0,08        | 0,01          | 0,01         |             |
|                       | Пюре картофельное                              | 90             | 1,82                | 2,93         | 13,08         | 85                             | 3,07                     | 25            | 0,6         | 0,1           | 0,07         | 321         |
|                       | салат из свежей капусты                        | 50             | 0,76                | 2,74         | 4,80          | 46,47                          | 17,300                   | 28,700        | 0,260       | 0,020         | 0,020        | 20          |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 1,42                | 0,22         | 9,28          | 40                             | 0                        | 4,00          | 0,22        | 0,02          | 0,01         |             |
|                       | Хлеб ржано пшен                                | 30             | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 66                             | 0,000                    | 5,400         | 0,870       | 0,030         | 0,010        |             |
|                       | сок фруктовый                                  | 150            | 0,75                | 0,00         | 15,15         | 64                             | 3                        | 12            | 0,3         | 0,02          | 0,02         | 399         |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>575</b>     | <b>20,29</b>        | <b>21,13</b> | <b>72,11</b>  | <b>568,89</b>                  | <b>29,33</b>             | <b>126,89</b> | <b>4,18</b> | <b>0,35</b>   | <b>0,27</b>  |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | ватрушка из творога                            | 60             | 3,80                | 4,08         | 37,97         | 170                            | 0,03                     | 24,32         | 0,6         | 0,04          | 0,04         | 473         |
|                       | молоко кипяченое                               | 165            | 0,04                | 0,01         | 7,00          | 28                             | 0                        | 4,5           | 0,3         | 0             | 0            | 397         |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>225</b>     | <b>3,84</b>         | <b>4,09</b>  | <b>44,97</b>  | <b>198</b>                     | <b>0,03</b>              | <b>28,82</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,04</b>   | <b>0,04</b>  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1257</b>    | <b>31,47</b>        | <b>33,45</b> | <b>165,81</b> | <b>1031,78</b>                 | <b>37,24</b>             | <b>347,13</b> | <b>6,05</b> | <b>0,51</b>   | <b>0,56</b>  |             |
| <b>День 3</b>         |  |                |                     |              |               |                                |                          |               |             |               |              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Пудинг из творога с рисом                      | 125            | 14,37               | 9,72         | 18,96         | 224                            | 0,19                     | 102           | 0,48        | 0,05          | 0,22         | 236         |
|                       | Соус сметанный                                 | 15             | 0,21                | 0,75         | 0,88          | 11,12                          | 0,01                     | 4,1           | 0,04        | 0,01          | 0,01         | 354         |
|                       | масло порциями                                 | 7,50           | 2,32                | 2,95         | 0,00          | 36                             | 0,07                     | 61,6          | 0,07        | 0             | 0,021        | 7           |
|                       | хлеб пшеничный                                 | 22             | 1,42                | 0,22         | 9,28          | 41                             | 0,000                    | 4             | 0,22        | 0,02          | 0,01         |             |
|                       | Чай с молоком                                  | 180            | 0,75                | 0,00         | 15,15         | 64                             | 3,000                    | 12,000        | 0,300       | 0,020         | 0,020        |             |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | морковь  | 100            | 1,00                | 0,00         | 6,10          | 29                             | 4,000                    | 34,000        | 0,600       | 0,050         | 0,050        | 399         |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>449,5</b>   | <b>20,07</b>        | <b>13,64</b> | <b>50,37</b>  | <b>405,12</b>                  | <b>7,27</b>              | <b>217,7</b>  | <b>1,71</b> | <b>0,1</b>    | <b>0,331</b> |             |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп картофельный с бобовыми                    | 150            | 1,40                | 2,30         | 8,15          | 59,27                          | 4,19                     | 24,11         | 1,6         | 0,16          | 0,05         | 7           |
|                       | Жаркое по-домашнему                            | 140            | 17,30               | 4,70         | 13,80         | 167                            | 5,600                    | 30,500        | 1,800       | 0,120         | 0,140        | 276         |
|                       | Салат из свеклы                                | 50             | 0,76                | 3,70         | 4,45          | 49,6                           | 5,5                      | 23,85         | 0,5         | 0             | 0,01         | 33          |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 1,42                | 0,22         | 9,28          | 40                             | 0                        | 4,000         | 0,220       | 0,020         | 0,010        |             |

|                 |  |                |              |              |               |                |               |               |             |              |              |         |
|-----------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------|
|                 | Хлеб ржано пшен                                | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52             | 0,000         | 5,400         | 0,870       | 0,030        | 0,010        |         |
|                 | Компот из сушеных фруктов                      | 150            | 0,38         | 0,00         | 19,10         | 74,01          | 0,300         | 19,000        | 0,600       | 0,020        | 0,000        | 376     |
|                 | <b>Итого за обед</b>                           | <b>540</b>     | <b>23,24</b> | <b>11,28</b> | <b>64,8</b>   | <b>441,88</b>  | <b>15,59</b>  | <b>106,86</b> | <b>5,59</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,22</b>  |         |
| ПОЛДНИК         | Пирожки с джемом                               | 60             | 3,69         | 3,73         | 10,42         | 110            | 0,09          | 39            | 0,48        | 0,05         | 0,08         | 213     |
|                 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150            | 4,58         | 4,08         | 7,58          | 85             | 2,06          | 180           | 0,15        | 0,06         | 0,23         | 400     |
|                 | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>210</b>     | <b>8,27</b>  | <b>7,81</b>  | <b>18</b>     | <b>195</b>     | <b>2,15</b>   | <b>219</b>    | <b>0,63</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,31</b>  |         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          | <b>1199,5</b>  | <b>51,58</b> | <b>32,73</b> | <b>133,17</b> | <b>1042</b>    | <b>25,01</b>  | <b>543,56</b> | <b>7,93</b> | <b>0,56</b>  | <b>0,861</b> |         |
| <b>День 4</b>   |  |                |              |              |               |                |               |               |             |              |              |         |
| ЗАВТРАК         | Омлет  | 140            | 9,06         | 8,88         | 7,44          | 172            | 1             | 153           | 4,72        | 0,12         | 0,86         | 215     |
|                 | зеленый горошек                                | 20             | 0,09         | 0,00         | 0,20          | 1,38           | 1,35          | 4,29          | 0,14        | 0,49         | 0,01         | 10      |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 22             | 1,42         | 0,22         | 9,28          | 41             | 0,000         | 4,000         | 0,220       | 0,020        | 0,010        |         |
|                 | Масло сливочное (порциями)                     | 5              | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33             | 0,000         | 1,200         | 0,010       | 0,005        | 0,060        | 6       |
|                 | сок фруктовый                                  | 150            | 1,48         | 1,30         | 6,71          | 48,02          | 0,67          | 140           | 0,1         | 0,04         | 0,18         | 394     |
| 2 ЗАВТРАК       | Фрукты (яблоки)                                | 100            | 0,20         | 0,00         | 10,10         | 42             | 6,2           | 8,2           | 0,18        | 0,02         | 0,03         | 368     |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>437</b>     | <b>12,29</b> | <b>14,03</b> | <b>33,8</b>   | <b>337,4</b>   | <b>9,22</b>   | <b>310,69</b> | <b>5,37</b> | <b>0,695</b> | <b>1,15</b>  |         |
| ОБЕД            | Борщ вегетарианский мелкошинкованный           | 150            | 1,65         | 3,60         | 8,28          | 72,27          | 10,77         | 41,4          | 0,09        | 0,04         | 0,05         | 59      |
|                 | Котлеты рыбные                                 | 60             | 7,61         | 2,45         | 5,33          | 74             | 0,18          | 44,93         | 0,84        | 0,07         | 0,09         | 255     |
|                 | Соус томатный                                  | 15             | 0,21         | 0,75         | 0,88          | 11,12          | 0,01          | 2,39          | 0,08        | 0,01         | 0,01         | 354     |
|                 | Картофель отварной                             | 55             | 1,46         | 2,21         | 11,95         | 73             | 10,76         | 24            | 0,52        | 0,1          | 0,07         | 318     |
|                 | салат из свежей моркови с яблоком              | 80             | 0,70         | 5,10         | 9,10          | 92,8           | 3,8           | 21,76         | 0,49        | 0,03         | 0,03         | 30      |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 1,42         | 0,22         | 9,28          | 40             | 0             | 4,000         | 0,220       | 0,020        | 0,01         |         |
|                 | Хлеб ржано пшен                                | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52             | 0,000         | 5,400         | 0,870       | 0,030        | 0,010        |         |
|                 | Компот из свежих плодов                        | 150            | 0,20         | 0,00         | 22,60         | 93             | 1,290         | 19,000        | 0,600       | 0,020        | 0,000        | 372     |
|                 | <b>Итого за обед</b>                           | <b>560</b>     | <b>15,23</b> | <b>14,69</b> | <b>77,44</b>  | <b>508,19</b>  | <b>26,81</b>  | <b>162,88</b> | <b>3,71</b> | <b>0,32</b>  | <b>0,26</b>  |         |
| ПОЛДНИК         | Вареники ленивые отварные                      | 65             | 10,04        | 4,90         | 9,82          | 123,6          | 0,25          | 68            | 0,38        | 0,04         | 0,18         | 51      |
|                 | Соус сметанный                                 | 30             | 0,42         | 1,50         | 1,76          | 22,23          | 0,011         | 4,1           | 0,04        | 0,01         | 0,01         | 354     |
|                 | Чай с сахаром                                  | 150            | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75             | 1,05          | 180           | 0,15        | 0,06         | 0,26         | 401     |
|                 | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>245</b>     | <b>14,81</b> | <b>10,15</b> | <b>17,58</b>  | <b>220,83</b>  | <b>1,311</b>  | <b>252,1</b>  | <b>0,57</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,45</b>  |         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          | <b>1242</b>    | <b>42,33</b> | <b>38,87</b> | <b>128,82</b> | <b>1066,42</b> | <b>37,341</b> | <b>725,67</b> | <b>9,65</b> | <b>1,125</b> | <b>1,86</b>  |         |
| <b>День 5</b>   |  |                |              |              |               |                |               |               |             |              |              |         |
| ЗАВТРАК         | Каша пшенная молочная вязкая                   | 150            | 3,32         | 0,93         | 23,89         | 117,37         | 0             | 87            | 0,15        | 0,03         | 0,11         | 185     |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 22             | 1,42         | 0,22         | 9,28          | 41             | 0,000         | 4,000         | 0,220       | 0,020        | 0,010        | 700     |
|                 | Масло сливочное (порциями)                     | 5              | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33             | 0,000         | 1,200         | 0,010       | 0,005        | 0,060        |         |
|                 | сыр (порциями)                                 | 7,5            | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36             | 0,070         | 61,600        | 0,070       | 0,000        | 0,021        | 6       |
|                 | Кофейный напиток с молоком                     | 180            | 2,61         | 2,20         | 13,10         | 83,3           | 1,070         | 91,540        | 0,420       | 0,030        | 0,110        | 395     |
| 2 ЗАВТРАК       | Фрукты (яблоки)                                | 100            | 0,20         | 0,00         | 10,10         | 42             | 6,2           | 7,8           | 0,18        | 0,01         | 0,02         | 368     |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>464,5</b>   | <b>9,91</b>  | <b>9,93</b>  | <b>56,44</b>  | <b>352,67</b>  | <b>7,34</b>   | <b>253,14</b> | <b>1,05</b> | <b>0,095</b> | <b>0,331</b> |         |
| ОБЕД            | Суп картофельный с клецками                    | 150            | 1,24         | 1,87         | 7,62          | 52,42          | 3,48          | 14,21         | 0,52        | 0,04         | 0,02         | 85      |
|                 | Плов из птицы                                  | 150            | 15,04        | 13,89        | 25,15         | 285,7          | 0,39          | 50,3          | 1,36        | 0,07         | 0,11         | 304     |
|                 | салат из свежей капусты                        | 50             | 0,76         | 2,74         | 4,80          | 46,47          | 17,3          | 18,7          | 0,26        | 0,02         | 0,02         | 20      |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 1,42         | 0,22         | 9,28          | 40             | 0             | 4,000         | 0,220       | 0,020        | 0,010        |         |
|                 | Хлеб ржано пшен                                | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52             | 0,000         | 5,400         | 0,870       | 0,030        | 0,010        |         |
|                 | Кисель из повидла, джема, варенья              | 150            | 0,10         | 0,00         | 19,50         | 80             | 0,15          | 24            | 0,48        | 0            | 0            | 383     |
|                 | <b>Итого за обед</b>                           | <b>550</b>     | <b>20,54</b> | <b>19,08</b> | <b>76,37</b>  | <b>556,59</b>  | <b>21,32</b>  | <b>116,61</b> | <b>3,71</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,17</b>  |         |
| ПОЛДНИК         | вермишель отварная                             | 40             | 1,52         | 0,21         | 8,30          | 41,4           | 0             | 1,19          | 0,31        | 0,015        | 0,01         | 208/213 |
|                 | шницель рыбный натуральный                     | 60             | 8,98         | 2,68         | 5,84          | 83             | 1,83          | 35,55         | 0,65        | 0,06         | 0,04         | 258     |
|                 | сок фруктовый                                  | 100            | 0,40         | 0,00         | 11,70         | 50             | 2             | 12            | 0,3         | 0,02         | 0,02         | 399     |
|                 | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>200</b>     | <b>10,9</b>  | <b>2,89</b>  | <b>25,84</b>  | <b>174,4</b>   | <b>3,83</b>   | <b>48,74</b>  | <b>1,26</b> | <b>0,095</b> | <b>0,07</b>  |         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          | <b>1214,5</b>  | <b>41,35</b> | <b>31,9</b>  | <b>158,65</b> | <b>1083,66</b> | <b>32,49</b>  | <b>418,49</b> | <b>6,02</b> | <b>0,37</b>  | <b>0,571</b> |         |
|                 | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ</b>              | <b>1217,50</b> | <b>41,32</b> | <b>34,85</b> | <b>146,33</b> | <b>1059,87</b> | <b>31,08</b>  | <b>519,10</b> | <b>7,45</b> | <b>0,58</b>  | <b>0,93</b>  |         |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b> |  |                |              |              |               |                |               |               |             |              |              |         |
| <b>День 6</b>   |  |                |              |              |               |                |               |               |             |              |              |         |
| ЗАВТРАК         | Суп молочный с вермишелью                      | 150            | 4,82         | 5,08         | 16,84         | 132,4          | 0,9           | 69,51         | 0,17        | 0,03         | 0,08         | 93      |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 22             | 1,42         | 0,22         | 9,28          | 41             | 0,000         | 4,000         | 0,220       | 0,020        | 0,010        |         |
|                 | масло(порциями)                                | 5              | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33             | 0             | 1,2           | 0,01        | 0,005        | 0,06         | 6       |
|                 | Чай с сахаром                                  | 180            | 0,03         | 0,01         | 4,84          | 19,6           | 0,020         | 4,5           | 0,3         | 0            | 0            | 394     |

|                       |  |               |              |              |               |                |              |               |              |              |              |     |
|-----------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----|
|                       | Соус овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)   | 100           | 0,40         | 0,00         | 11,70         | 50             | 3,000        | 12,000        | 0,300        | 0,020        | 0,020        | 399 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>457</b>    | <b>6,71</b>  | <b>8,94</b>  | <b>42,73</b>  | <b>276</b>     | <b>3,92</b>  | <b>91,21</b>  | <b>1</b>     | <b>0,075</b> | <b>0,17</b>  |     |
|                       | Щи с картофелем                                | 150           | 1,05         | 2,96         | 5,14          | 51,36          | 11,19        | 41,4          | 0,9          | 0,04         | 0,05         | 67  |
|                       | Котлеты или биточки рыбные                     | 60            | 7,61         | 2,45         | 5,33          | 74             | 0,18         | 64,93         | 0,84         | 0,07         | 0,09         | 255 |
|                       | Соус томатный                                  | 15            | 0,21         | 0,75         | 0,88          | 11,12          | 0,01         | 2,39          | 0,08         | 0,01         | 0,01         | 354 |
|                       | Пюре картофельное                              | 80            | 1,52         | 2,43         | 11,08         | 72             | 9,57         | 24            | 0,7          | 0,1          | 0,07         | 321 |
|                       | салат из свежей капусты                        | 50            | 0,76         | 2,74         | 4,80          | 46,47          | 17,3         | 28,7          | 0,26         | 0,02         | 0,02         | 20  |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 20            | 1,42         | 0,22         | 9,28          | 40             | 0            | 4,000         | 0,220        | 0,020        | 0,010        |     |
|                       | Хлеб ржано пшен                                | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52             | 0,000        | 5,400         | 0,870        | 0,030        | 0,010        |     |
|                       | Компот из сушеных фруктов                      | 150           | 0,33         | 0,00         | 18,80         | 77,01          | 0,300        | 19,000        | 0,600        | 0,020        | 0,000        | 376 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>555</b>    | <b>14,88</b> | <b>11,91</b> | <b>65,33</b>  | <b>423,96</b>  | <b>38,55</b> | <b>189,82</b> | <b>4,47</b>  | <b>0,31</b>  | <b>0,26</b>  |     |
| ПОЛДНИК               | Пирожки с джемом                               | 60            | 3,80         | 4,08         | 37,97         | 195            | 0,03         | 19,57         | 0,66         | 0,04         | 0,04         | 473 |
|                       | яблоко   | 82,5          | 0,36         | 0,32         | 8,08          | 41,12          | 8,97         | 18,2          | 0,19         | 0,01         | 0,02         |     |
|                       | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150           | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75             | 1,05         | 180           | 0,15         | 0,06         | 0,26         | 401 |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>292,5</b>  | <b>8,51</b>  | <b>8,15</b>  | <b>52,05</b>  | <b>311,12</b>  | <b>10,05</b> | <b>217,77</b> | <b>1</b>     | <b>0,11</b>  | <b>0,32</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1304,5</b> | <b>30,1</b>  | <b>29</b>    | <b>160,11</b> | <b>1011,08</b> | <b>52,52</b> | <b>498,8</b>  | <b>6,47</b>  | <b>0,495</b> | <b>0,75</b>  |     |
| <b>День 7</b>         |  |               |              |              |               |                |              |               |              |              |              |     |
| ЗАВТРАК               | Каша рисовая молочная жидкая                   | 165           | 4,01         | 4,23         | 14,02         | 110,3          | 0,75         | 89            | 0,18         | 0,03         | 0,11         | 94  |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 22            | 1,42         | 0,22         | 9,28          | 45,8           | 0,000        | 4,000         | 0,220        | 0,020        | 0,010        |     |
|                       | сыр (порциями)                                 | 7,5           | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36             | 0,070        | 61,600        | 0,070        | 0,000        | 0,021        | 6   |
|                       | Какао с молоком                                | 180           | 3,06         | 2,65         | 11,18         | 81,42          | 1,19         | 91,54         | 0,42         | 0,03         | 0,11         | 397 |
| 2 ЗАВТРАК             | Фрукты (яблоки)                                | 100           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44             | 6,2          | 9,8           | 0,21         | 0,01         | 0,02         | 368 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>474,5</b>  | <b>11,21</b> | <b>10,45</b> | <b>44,28</b>  | <b>317,52</b>  | <b>8,21</b>  | <b>255,94</b> | <b>1,1</b>   | <b>0,09</b>  | <b>0,271</b> |     |
| ОБЕД                  | Суп с рыбными фрикадельками                    | 150           | 3,66         | 2,15         | 9,49          | 72,12          | 6,78         | 35            | 0,82         | 0,1          | 0,06         | 84  |
|                       | Бефстроганов из говядины с соусом сметанным    | 80            | 11,92        | 8,80         | 11,64         | 225,69         | 0,000        | 24,2          | 1,08         | 0,06         | 0,07         | 282 |
|                       | Картофель отварной                             | 120           | 2,10         | 5,59         | 20,30         | 101,22         | 13,3         | 98            | 0,8          | 0,03         | 0,03         | 144 |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 20            | 1,42         | 0,22         | 9,28          | 41             | 0            | 4,000         | 0,220        | 0,020        | 0,010        |     |
|                       | Хлеб ржано пшен                                | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 66             | 0,000        | 5,400         | 0,870        | 0,030        | 0,010        |     |
|                       | сок фруктовый                                  | 150           | 0,75         | 0,00         | 15,15         | 64             | 3            | 12,000        | 0,300        | 0,020        | 0,021        | 376 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>550</b>    | <b>21,83</b> | <b>17,12</b> | <b>75,88</b>  | <b>570,03</b>  | <b>23,08</b> | <b>178,6</b>  | <b>4,09</b>  | <b>0,26</b>  | <b>0,201</b> |     |
| ПОЛДНИК               | Зразы с творогом                               | 50            | 9,30         | 6,33         | 5,38          | 116            | 0,13         | 62            | 0,3          | 0,025        | 0,15         | 460 |
|                       | Чай с молоком                                  | 150           | 2,38         | 2,09         | 10,75         | 71,61          | 1,080        | 25,4          | 0,3          | 0,02         | 0,07         |     |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>200</b>    | <b>11,68</b> | <b>8,42</b>  | <b>16,13</b>  | <b>187,61</b>  | <b>14,28</b> | <b>206,67</b> | <b>6,65</b>  | <b>0,41</b>  | <b>0,3</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1224,5</b> | <b>44,72</b> | <b>35,99</b> | <b>136,29</b> | <b>1075,16</b> | <b>45,57</b> | <b>641,21</b> | <b>11,84</b> | <b>0,76</b>  | <b>0,772</b> |     |
| <b>День 8</b>         |  |               |              |              |               |                |              |               |              |              |              |     |
| ЗАВТРАК               | Омлет  | 140           | 9,06         | 8,88         | 7,44          | 172            | 1            | 153           | 4,72         | 0,12         | 0,86         | 215 |
|                       | зеленый горошек                                | 20            | 0,09         | 0,00         | 0,20          | 1,38           | 1,35         | 4,29          | 0,14         | 0,49         | 0,01         |     |
|                       | Икра кабачковая консервированная               | 20            | 0,18         | 0,94         | 1,18          | 13,92          | 1,1          | 8,2           | 0,14         | 0,01         | 0,01         |     |
|                       | Бутерброд с маслом                             | 27            | 1,35         | 4,20         | 8,86          | 83,8           | 0,000        | 5,680         | 0,230        | 0,020        | 0,010        |     |
|                       | Чай с молоком                                  | 150           | 1,48         | 1,30         | 6,71          | 48,02          | 0,67         | 90            | 0,11         | 0,04         | 0,21         | 394 |
| 2 ЗАВТРАК             | сок фруктовый                                  | 100           | 0,40         | 0,00         | 11,70         | 50             | 2            | 8,5           | 0,21         | 0,02         | 0,02         | 399 |
|                       | морковь  | 50            | 0,50         | 0,00         | 3,05          | 14,5           | 2,000        | 17            | 0,3          | 0,025        | 0,025        |     |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>507</b>    | <b>13,06</b> | <b>15,32</b> | <b>39,14</b>  | <b>383,62</b>  | <b>8,12</b>  | <b>286,67</b> | <b>5,85</b>  | <b>0,725</b> | <b>1,145</b> |     |
| ОБЕД                  | Бульон из отварной курицы с яйцом              | 170           | 16,42        | 9,20         | 0,70          | 154,8          | 0,9          | 5,6           | 0,7          | 0,07         | 0,07         | 18  |
|                       | Гренки   | 10            | 1,24         | 0,15         | 7,60          | 36,82          | 0            | 7,25          | 0,63         | 0,05         | 0,02         | 115 |
|                       | Рыба тушеная с овощами                         | 60            | 10,63        | 2,89         | 1,93          | 76,5           | 0,61         | 40,5          | 0,74         | 0,08         | 0,08         | 298 |
|                       | Каша пшеничная вязкая                          | 55            | 1,22         | 0,93         | 7,90          | 48,25          | 0,000        | 0,48          | 0,55         | 0,02         | 0            | 168 |
|                       | Салат из свеклы                                | 50            | 0,43         | 2,08         | 2,53          | 28,45          | 3,1          | 14,2          | 0,55         | 0            | 0,01         | 33  |
|                       | Хлеб ржано пшен                                | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52             | 0,000        | 5,400         | 0,870        | 0,030        | 0,010        |     |
|                       | Кисель из повидла, джема, варенья              | 150           | 0,10         | 0,00         | 19,50         | 80             | 0,15         | 12,400        | 0,450        | 0,000        | 0,000        | 376 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>525</b>    | <b>32,02</b> | <b>15,61</b> | <b>50,18</b>  | <b>476,82</b>  | <b>4,76</b>  | <b>85,83</b>  | <b>4,49</b>  | <b>0,25</b>  | <b>0,19</b>  |     |
| ПОЛДНИК               | Печень по строгановски                         | 60            | 6,83         | 12,30        | 6,93          | 111,3          | 0,02         | 1,57          | 5,88         | 0,25         | 0            | 241 |
|                       | Пюре картофельное                              | 80            | 1,52         | 2,43         | 11,08         | 72             | 9,57         | 25            | 0,62         | 0,1          | 0,07         |     |
|                       | молоко кипяченое                               | 150           | 4,58         | 4,08         | 7,58          | 85             | 2,06         | 180           | 0,15         | 0,06         | 0,26         | 394 |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>290</b>    | <b>12,93</b> | <b>18,81</b> | <b>25,59</b>  | <b>268,3</b>   | <b>11,65</b> | <b>206,57</b> | <b>6,65</b>  | <b>0,41</b>  | <b>0,33</b>  |     |

|                                    |  |                |               |               |                |                 |                |                |              |                |               |         |
|------------------------------------|--|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------|---------|
|                                    |  | 1322           | 61,12         | 39,98         | 101,12         | 1044,64         | 14,13          | 763,42         | 11,23        | 1,105          | 1,936         |         |
|                                    | Каша гречневая молочная вязкая                 | 160            | 4,49          | 1,20          | 24,99          | 129,01          | 0,000          | 85,3           | 0,78         | 0,07           | 0,12          | 168     |
|                                    | Хлеб пшеничный                                 | 22             | 1,42          | 0,22          | 9,28           | 41              | 0,000          | 4,000          | 0,220        | 0,020          | 0,010         |         |
|                                    | масло(порциями)                                | 5              | 0,04          | 3,63          | 0,07           | 33              | 0              | 1,2            | 0,01         | 0,005          | 0,06          | 6       |
|                                    | Чай с сахаром                                  | 165            | 0,03          | 0,01          | 4,84           | 19,6            | 0,020          | 4,500          | 0,300        | 0,000          | 0,000         | 394     |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                   | морковь свежая                                 | 100            | 1,00          | 0,00          | 6,10           | 29              | 4,000          | 34,000         | 0,060        | 0,050          | 0,050         | 368     |
|                                    | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>452</b>     | <b>6,98</b>   | <b>5,06</b>   | <b>45,28</b>   | <b>251,61</b>   | <b>4,02</b>    | <b>129</b>     | <b>0,59</b>  | <b>0,145</b>   | <b>0,24</b>   |         |
| <b>ОБЕД</b>                        | Суп картофельный с макаронными                 | 150            | 1,62          | 1,71          | 10,38          | 63,48           | 5              | 31,21          | 0,65         | 0,07           | 0,04          | 82      |
|                                    | Котлета из говядины                            | 70             | 21,72         | 25,11         | 3,85           | 325,69          | 0,6            | 24,81          | 1,14         | 0,06           | 0,08          | 13/45   |
|                                    | овощи тушеные                                  | 70             | 1,34          | 1,93          | 11,24          | 68,16           | 9,43           | 32             | 0,5          | 0,08           | 0,05          | 168     |
|                                    | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 1,42          | 0,22          | 9,28           | 40              | 0              | 4,000          | 0,220        | 0,020          | 0,010         |         |
|                                    | Хлеб ржано пшен                                | 30             | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52              | 0,000          | 5,400          | 0,870        | 0,030          | 0,010         |         |
|                                    | Салат из капусты                               | 50             | 0,43          | 2,08          | 2,53           | 28,45           | 3,100          | 23,870         | 0,590        | 0,000          | 0,010         | 33      |
|                                    | Компот из сушеных фруктов                      | 150            | 0,33          | 0,00          | 18,80          | 77,01           | 0,300          | 23,5           | 0,45         | 0              | 0             | 383     |
|                                    | <b>Итого за обед</b>                           | <b>540,00</b>  | <b>28,84</b>  | <b>31,41</b>  | <b>66,10</b>   | <b>654,79</b>   | <b>18,43</b>   | <b>144,79</b>  | <b>4,42</b>  | <b>0,26</b>    | <b>0,15</b>   |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Оладьи из творога                              | 100            | 13,98         | 9,71          | 22,42          | 233             | 0,3            | 102            | 0,48         | 0,05           | 0,22          | 239     |
|                                    | Соус сметанный                                 | 15             | 0,21          | 0,75          | 0,88           | 11,12           | 0,01           | 4,1            | 0,04         | 0,01           | 0,01          | 354     |
|                                    | Кофейный напиток с молоком                     | 150            | 3,06          | 2,65          | 11,18          | 81,42           | 1,190          | 91,54          | 0,42         | 0,03           | 0,11          | 400     |
|                                    | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>265</b>     | <b>17,25</b>  | <b>13,11</b>  | <b>34,48</b>   | <b>325,54</b>   | <b>1,5</b>     | <b>197,64</b>  | <b>0,94</b>  | <b>0,09</b>    | <b>0,34</b>   |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1257,00</b> | <b>53,07</b>  | <b>49,58</b>  | <b>145,86</b>  | <b>1231,94</b>  | <b>23,95</b>   | <b>471,43</b>  | <b>5,95</b>  | <b>0,50</b>    | <b>0,73</b>   |         |
| <b>День 10</b>                     |  |                |               |               |                |                 |                |                |              |                |               |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | салат из горошка консервированного             | 23             | 0,66          | 1,15          | 1,38           | 18,57           | 2,44           | 4,29           | 0,14         | 0,49           | 0,01          | 204/213 |
|                                    | яйцо   | 40             | 5,08          | -4,60         | 0,28           | 63              | 0              | 32             | 1            | 0,03           | 0,18          | 213     |
|                                    | икра кабачковая консервированная               | 40             | 0,36          | 1,88          | 2,36           | 27,84           | 2,2            | 26,4           | 0,28         | 0,01           | 0,01          | 584     |
|                                    | Хлеб пшеничный                                 | 22             | 1,42          | 0,22          | 9,28           | 45,8            | 0,000          | 4,200          | 0,220        | 0,020          | 0,010         |         |
|                                    | сыр порциями                                   | 7,5            | 2,32          | 2,95          | 0,00           | 36              | 0,070          | 61,600         | 0,070        | 0,000          | 0,021         | 7       |
|                                    | Чай с молоком                                  | 180            | 2,26          | 1,98          | 9,92           | 68,02           | 1,02           | 170,000        | 0,100        | 0,040          | 0,180         | 392     |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                   | яблоко   | 100            | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 44              | 10,000         | 31,000         | 0,900        | 0,050          | 0,050         | 368     |
|                                    | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>412,5</b>   | <b>12,5</b>   | <b>13,18</b>  | <b>33,02</b>   | <b>303,23</b>   | <b>15,73</b>   | <b>329,49</b>  | <b>2,71</b>  | <b>0,64</b>    | <b>0,461</b>  |         |
| <b>ОБЕД</b>                        | Рассольник ленинградский                       | 150            | 1,27          | 3,10          | 10,05          | 73,18           | 4,56           | 22,9           | 0,52         | 0,06           | 0,04          | 76      |
|                                    | Гуляш из отварного мяса                        | 70             | 17,20         | 2,70          | 0,33           | 97              | 0,33           | 23,9           | 1,01         | 0,05           | 0,07          | 247     |
|                                    | Вермишель отварная                             | 70             | 2,65          | 2,17          | 12,72          | 81,08           | 0,000          | 2,27           | 0,52         | 0,03           | 0,02          | 318     |
|                                    | Салат из свеклы                                | 50             | 0,76          | 3,70          | 4,45           | 49,6            | 5,5            | 23,85          | 0,5          | 0              | 0,01          | 20      |
|                                    | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 1,42          | 0,22          | 9,28           | 40              | 0              | 4,000          | 0,220        | 0,020          | 0,010         |         |
|                                    | Хлеб ржано пшен                                | 30             | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52              | 0,000          | 5,400          | 0,870        | 0,030          | 0,010         |         |
|                                    | Кисель из сушеных фруктов                      | 160            | 0,38          | 0,00          | 19,10          | 74,01           | 0,300          | 23,800         | 0,480        | 0,000          | 0,000         | 376     |
|                                    | <b>Итого за обед</b>                           | <b>550</b>     | <b>25,66</b>  | <b>12,25</b>  | <b>65,95</b>   | <b>466,87</b>   | <b>10,69</b>   | <b>106,12</b>  | <b>4,12</b>  | <b>0,19</b>    | <b>0,16</b>   |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Крендель сахарный                              | 50             | 3,54          | 6,57          | 47,54          | 185             | 0              | 18,28          | 0,24         | 0,03           | 0,01          | 321     |
|                                    | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150            | 4,35          | 3,75          | 6,00           | 75              | 1,05           | 180            | 0,15         | 0,06           | 0,26          | 401     |
|                                    | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>200</b>     | <b>7,89</b>   | <b>10,32</b>  | <b>53,54</b>   | <b>260</b>      | <b>1,05</b>    | <b>198,28</b>  | <b>0,39</b>  | <b>0,09</b>    | <b>0,27</b>   |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1162,5</b>  | <b>46,05</b>  | <b>35,75</b>  | <b>152,51</b>  | <b>1030,1</b>   | <b>27,47</b>   | <b>633,89</b>  | <b>7,22</b>  | <b>0,92</b>    | <b>0,891</b>  |         |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ</b>  |  | <b>1254,10</b> | <b>47,01</b>  | <b>38,06</b>  | <b>139,18</b>  | <b>1078,58</b>  | <b>32,73</b>   | <b>601,75</b>  | <b>8,54</b>  | <b>0,76</b>    | <b>1,02</b>   |         |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>12358</b>   | <b>441,66</b> | <b>364,56</b> | <b>1427,53</b> | <b>10692,26</b> | <b>319,041</b> | <b>5604,23</b> | <b>79,96</b> | <b>6,6755</b>  | <b>9,706</b>  |         |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>1235,8</b>  | <b>44,166</b> | <b>36,456</b> | <b>142,753</b> | <b>1069,226</b> | <b>31,9041</b> | <b>560,423</b> | <b>7,996</b> | <b>0,66755</b> | <b>0,9706</b> |         |



**10 дневное меню**  
**Возрастная категория 3-7 лет**

**МБДОУ №29 « Лесная сказка»**  
*Осеннее-зимний период*

**Режим работы 10.5 часов**

|  | 2 день  | 3 день   | 4 день  | 5 день   | 6 день  | 7 день  | 8 день   | 9 день   | 10 день  |
|--|---|--|---|--|---|---|--|--|--|
| <b>Завтрак</b>   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |
| 1. Капша манная<br>2. Хлеб пшеничный<br>3. Сыр порциями<br>4. Кофейный напиток с молоком   | 1. Суп овсяный<br>2. Молочный<br>3. Бутерброд с маслом<br>3. Какао с молоком  | 1. Пудинг из творога с рисом<br>2. Соус сметанный<br>3. Хлеб пшеничный<br>4. Масло порциями<br>5. Чай с молоком  | 1. Омлет<br>2. Зеленый горошек<br>3. Хлеб пшеничный<br>4. Масло (порциями)<br>5. Сок фруктовый  | 1. Капша пшеничная<br>2. Хлеб пшеничный<br>3. Масло (порциями)<br>4. сыр порциями<br>5. Кофейный напиток с молоком   | 1. Суп молочный с вермишелью<br>2. Хлеб пшеничный<br>3. Масло (порциями)<br>4. Чай с сахаром  | 1. Капша рисовая<br>2. Молочная жидкая<br>3. Хлеб пшеничный<br>3. Сыр порциями<br>4. Какао с молоком  | 1. Омлет<br>2. Зеленый горошек<br>3. Икра кабачковая<br>4. Бутерброд с маслом и джемом<br>5. Чай с молоком                               | 1. Капша гречневая<br>2. Молочная вязкая<br>3. Хлеб пшеничный<br>3. Масло (порциями)<br>3. Чай с сахаром   | 1. Яйцо отварное<br>2. Икра кабачковая<br>3. Салат из горошка консервированного<br>4. Хлеб пшеничный<br>5. Сыр (порциями)<br>6. Чай с молоком  |
| <b>II Завтрак</b>  |   |  |   |  |   |   |  |  |  |
| Морковь /яблоко  | Яблоко  | Морковь  | Яблоки  | Фрукты свежие  | Сок яблочный  | Яблоки  | Сок фруктовый/морковь  | Морковь свежая   | Яблоко   |
| <b>Обед</b>  |   |  |   |  |   |   |  |  |  |
| 1. Свекольник<br>2. Запеканка из печени с рисом<br>3. Соус сметанный<br>4. Хлеб ржано-пшеничный<br>5. Хлеб пшеничный<br>6. Компот из свежих плодов | 1. Суп с рыбными консервами<br>2. Тефтели мясные<br>3. Соус томатный<br>4. Пюре картофельное<br>5. Салат из св. капусты<br>6. Хлеб ржано-пшеничный<br>7. Хлеб пшеничный<br>8. Сок фруктовый | 1. Суп картофельный с бобовыми<br>2. Жаркое по домашнему<br>3. Салат из свеклы<br>4. Хлеб ржано-пшеничный<br>5. Хлеб пшеничный<br>6. Компот из сушеных фруктов | 1. Борщ вегетарианский мелкопшинкованный.<br>2. Котлеты рыбные<br>3. Соус томатный<br>4. Картофель отварной<br>5. Салат из свежей моркови с яблоком<br>6. Хлеб ржано-пшеничный<br>7. Хлеб пшеничный<br>8. Компот из свежих плодов | 1. Суп картофельный с клецками<br>2. Плов из пшеницы<br>3. Салат из свежей капусты.<br>4. Хлеб ржано-пшеничный<br>5. Хлеб пшеничный<br>6. Кисель из повидла, джема | 1. Щи с картофелем<br>2. Котлета рыбная<br>3. Соус томатный<br>4. Пюре картофельное<br>5. Салат из свежей капусты<br>5. Хлеб ржано-пшеничный<br>6. Хлеб пшеничный<br>7. Компот из сухофруктов | 1. Суп с рыбными фрикадельками<br>2. Бефстроганов из говядины с соусом сметанным<br>3. Картофель отварной<br>4. Хлеб ржано-пшеничный<br>5. Хлеб пшеничный<br>6. Сок фруктовый | 1. Бульон с гренками<br>2. Рыба с овощами<br>3. Капша пшеничная<br>4. Салат из свеклы<br>5. Хлеб ржано-пшеничный<br>6. Кисель из повидла | 1. Суп с макаронами<br>2. Котлета мясная<br>3. Овощи тушеные<br>4. <del>салат из капусты</del><br>5. Хлеб ржано-пшеничный<br>6. Хлеб пшеничный<br>7. Компот из сухофруктов | 1. Рассольник ленинградский<br>2. Гуляш из отварного мяса<br>3. Вермишель отварная<br>4. Салат из свеклы<br>5. Хлеб ржано-пшеничный<br>6. Хлеб пшеничный<br>7. Кисель из смеси сухофруктов |
| <b>Полдник</b>   |   |  |   |  |   |   |  |  |  |
| 1. Полоска песочная с повидлом<br>2. Кефир   | 1. Ватрушка с творогом<br>2. Молоко кипяченое   | 1. Пирожок с повидлом<br>2. кефир  | 1. Вареники ленивые отварные с соусом сметанным<br>2. Чай с сахаром   | 1. Макароны отварные<br>2. Пшеница рыбный натуральный<br>3. Сок фруктовый  | 1. Пирожок с джемом<br>2. Яблоко<br>3. Кефир  | 1. Зразы с творогом<br>2. Чай с молоком   | 1. Печень по-строгановски<br>2. Картофельное пюре<br>3. Молоко кипяченое   | 1. Оладьи из творога<br>2. Соус сметанный<br>3. Кофейный напиток с молоком   | 1. Крендель сахарный<br>2. Кефир   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b>  |   |  |   |  |   |   |  |  |  |
| 1365,85  | 1306,62   | 1407,66  | 1358,88   | 1438,58  | 1210,24   | 1418,51   | 1502,91  | 1320,37  | 1238,52  |
| Среднее за весь период энергетическая ценность   |   |  | 1356,81   | Белки 54,96  | Жиры 44,23  | Углеводы 176,13   | витамин С 38,76  |  |  |

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Выход блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и микроэлементы |               |              |               |              | № рецептуры |
|-----------------------|--|---------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|                       |  |               | Б                   | Ж            | У             |                                | С, мг                    | Ca, мг        | Fe, мг       | В1, мг        | В2, мг       |             |
| <b>Неделя 1</b>       |  |               |                     |              |               |                                |                          |               |              |               |              |             |
| <b>День 1</b>         |  |               |                     |              |               |                                |                          |               |              |               |              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша манная жидкая                             | 180           | 4,73                | 4,61         | 14,92         | 120,18                         | 0,820                    | 146,050       | 0,280        | 0,300         | 0,020        | 94          |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,15                | 0,33         | 14,06         | 69,39                          | 0,000                    | 8,300         | 0,330        | 0,040         | 0,040        |             |
|                       | Сыр (порциями)                                 | 11            | 3,48                | 4,43         | 0,00          | 54                             | 0,110                    | 96,800        | 0,011        | 0,09          | 0,033        | 7           |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 180           | 2,85                | 2,41         | 14,36         | 101                            | 1,170                    | 109,850       | 0,500        | 0,040         | 0,140        | 395         |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | морковь свежая и яблоко                        | 50            | 0,50                | 0,00         | 3,05          | 14,05                          | 2,000                    | 17,000        | 0,300        | 0,025         | 0,025        | 399         |
|                       | яблоко   | 50            | 0,10                | 0,00         | 5,05          | 21                             | 3,100                    | 18,000        | 1,100        | 0,020         | 0,050        |             |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>501</b>    | <b>13,81</b>        | <b>11,78</b> | <b>51,44</b>  | <b>379,62</b>                  | <b>7,2</b>               | <b>396</b>    | <b>2,521</b> | <b>0,425</b>  | <b>0,308</b> |             |
| <b>ОБЕД</b>           | Свекольник                                     | 200           | 1,54                | 5,07         | 8,04          | 83,3                           | 6,300                    | 45,000        | 1,320        | 0,060         | 0,060        | 4           |
|                       | Запеканка из печени с рисом                    | 180           | 22,47               | 9,14         | 24,73         | 271                            | 10,450                   | 28,930        | 1,950        | 0,150         | 0,120        | 294         |
|                       | Соус сметанный                                 | 30            | 0,42                | 1,50         | 1,76          | 32,23                          | 0,011                    | 4,1           | 0,04         | 0,01          | 0,01         | 354         |
|                       | Хлеб ржаной -пшеничный                         | 37,5          | 2,47                | 0,45         | 2,52          | 85                             | 0,000                    | 10,870        | 0,640        | 0,030         | 0,010        |             |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13                | 0,27         | 13,04         | 63,9                           | 0,000                    | 8,300         | 0,310        | 0,040         | 0,040        |             |
|                       | Компот из свежих фруктов                       | 180           | 0,28                | 0,00         | 31,90         | 129,5                          | 1,830                    | 10,800        | 0,720        | 0,020         | 0,000        | 376         |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>654,5</b>  | <b>29,31</b>        | <b>16,43</b> | <b>81,99</b>  | <b>664,93</b>                  | <b>18,591</b>            | <b>108</b>    | <b>4,98</b>  | <b>0,31</b>   | <b>0,24</b>  |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Полоска песочная с повидлом                    | 60            | 3,19                | 11,70        | 31,00         | 245,3                          | 0,03                     | 36,22         | 0,12         | 0,16          | 0,06         | 229         |
|                       | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 180           | 5,63                | 4,12         | 6,20          | 76                             | 1,64                     | 223,2         | 0,18         | 0,04          | 0,23         | 395         |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>240</b>    | <b>8,82</b>         | <b>15,82</b> | <b>37,2</b>   | <b>321,3</b>                   | <b>1,67</b>              | <b>259,42</b> | <b>0,3</b>   | <b>0,2</b>    | <b>0,29</b>  | 230         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1395,5</b> | <b>51,94</b>        | <b>44,03</b> | <b>170,63</b> | <b>1365,85</b>                 | <b>27,461</b>            | <b>763,42</b> | <b>7,801</b> | <b>0,935</b>  | <b>0,838</b> |             |
| <b>День 2</b>         |  |               |                     |              |               |                                |                          |               |              |               |              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Суп овсяный (геркулес)                         | 175           | 3,68                | 1,85         | 23,43         | 125,44                         | 0,6                      | 109,52        | 0,18         | 0,07          | 0,12         | 185         |
|                       | Бутерброд с маслом                             | 35            | 1,95                | 5,90         | 11,20         | 98,3                           | 0,000                    | 10,640        | 0,350        | 0,040         | 0,010        | 1           |
|                       | Какао с молоком                                | 200           | 4,07                | 3,53         | 14,56         | 107,15                         | 1,58                     | 110,900       | 0,550        | 0,050         | 0,150        | 392         |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | яблоко   | 100           | 0,20                | 0,00         | 10,10         | 42                             | 6,200                    | 8,200         | 0,180        | 0,020         | 0,025        | 399         |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>510</b>    | <b>9,9</b>          | <b>11,28</b> | <b>59,29</b>  | <b>372,89</b>                  | <b>8,38</b>              | <b>239,26</b> | <b>1,26</b>  | <b>0,18</b>   | <b>0,305</b> |             |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп с рыбными консервами                       | 200           | 6,80                | 6,70         | 11,40         | 133,8                          | 7,29                     | 88,12         | 1,1          | 0,11          | 0,07         | 87          |
|                       | Тефтели мясные с соусом                        | 80            | 8,95                | 9,94         | 11,40         | 170                            | 0,5                      | 9,87          | 1,31         | 0,06          | 0,1          | 287         |
|                       | Соус томатный                                  | 30            | 0,42                | 1,50         | 1,76          | 22,23                          | 0,01                     | 4,77          | 0,15         | 0,02          | 0,02         | 348         |
|                       | Пюре картофельное                              | 110           | 2,50                | 4,10         | 17,60         | 119                            | 15,3                     | 38,9          | 1,01         | 0,12          | 0,11         | 321         |
|                       | Хлеб ржаной -пшеничный                         | 37,5          | 2,47                | 0,45         | 2,52          | 85                             | 0,000                    | 10,870        | 0,640        | 0,034         | 0,010        |             |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13                | 0,27         | 13,04         | 63,9                           | 0,000                    | 8,300         | 0,310        | 0,040         | 0,040        |             |
|                       | салат из свежей капусты                        | 60            | 0,63                | 2,20         | 14,20         | 37,8                           | 10,100                   | 19,200        | 0,320        | 0,020         | 0,020        | 20          |
|                       | сок фруктовый                                  | 150           | 0,75                | 0,00         | 15,15         | 64                             | 3                        | 34,22         | 0,32         | 0,03          | 0,03         | 383         |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>694,5</b>  | <b>24,65</b>        | <b>25,16</b> | <b>87,07</b>  | <b>695,73</b>                  | <b>36,2</b>              | <b>214,25</b> | <b>5,16</b>  | <b>0,434</b>  | <b>0,4</b>   |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Ватрушка творожная                             | 60            | 3,69                | 3,73         | 10,42         | 136,7                          | 0,09                     | 42,52         | 0,51         | 0,06          | 0,02         | 213         |
|                       | Молоко кипяченое                               | 180           | 5,68                | 4,96         | 8,53          | 93                             | 2,79                     | 216           | 0,18         | 0,07          | 0,04         | 401         |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>240</b>    | <b>9,37</b>         | <b>8,69</b>  | <b>18,95</b>  | <b>229,7</b>                   | <b>2,88</b>              | <b>258,52</b> | <b>0,69</b>  | <b>0,13</b>   | <b>0,06</b>  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1444,5</b> | <b>38,46</b>        | <b>40,53</b> | <b>195,32</b> | <b>1306,62</b>                 | <b>44,04</b>             | <b>469,93</b> | <b>7,42</b>  | <b>0,83</b>   | <b>0,745</b> |             |
| <b>День 3</b>         |  |               |                     |              |               |                                |                          |               |              |               |              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Пудинг из творога с рисом                      | 125           | 14,37               | 9,72         | 18,93         | 224                            | 0,19                     | 153           | 0,72         | 0,07          | 0,32         | 236         |
|                       | Соус сметанный                                 | 30            | 0,42                | 1,50         | 1,76          | 32,23                          | 0,011                    | 8,2           | 0,08         | 0,02          | 0,02         | 354         |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,15                | 0,33         | 14,06         | 69,39                          | 0,000                    | 8,30          | 0,330        | 0,040         | 0,040        |             |
|                       | Масло сливочное (порциями)                     | 5             | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33                             | 0,000                    | 1,200         | 0,010        | 0,001         | 0,010        | 6           |
|                       | Чай с молоком                                  | 180           | 2,38                | 2,09         | 10,75         | 71,61                          | 1,08                     | 29,7          | 0,36         | 0,02          | 0            | 394         |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | морковь свежая                                 | 100           | 1,00                | 0,00         | 6,10          | 29                             | 4,000                    | 34,000        |              |               |              | 399         |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>470</b>    | <b>20,36</b>        | <b>17,27</b> | <b>51,67</b>  | <b>459,23</b>                  | <b>5,281</b>             | <b>234,4</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,1505</b> | <b>0,39</b>  |             |

|                       |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
|-----------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| <b>ОБЕД</b>           | Суп картофельный с бобовыми                    | 200           | 1,87         | 3,11         | 10,87         | 79,03          | 4,65          | 51,25         | 2,02         | 0,18          | 0,03         | 7   |
|                       | Жаркое по-домашнему                            | 220           | 27,53        | 7,47         | 21,95         | 265            | 8,970         | 62,600        | 1,850        | 0,070         | 0,100        | 276 |
|                       | Салат из свеклы                                | 60            | 0,85         | 4,20         | 5,02          | 56,9           | 6,2           | 39,86         | 0,75         | 0             | 0,02         | 33  |
|                       | Хлеб ржаной -пшеничный                         | 37,5          | 2,47         | 0,45         | 2,52          | 85             | 0,000         | 10,870        | 0,640        | 0,030         | 0,020        |     |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13         | 0,27         | 13,04         | 63,9           | 0,000         | 8,300         | 0,310        | 0,040         | 0,040        |     |
|                       | Компот из сушеных фруктов                      | 180           | 0,45         | 0,00         | 20,10         | 88,85          | 0,360         | 5,760         | 0,170        | 0,000         | 0,010        | 376 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>724,5</b>  | <b>35,3</b>  | <b>15,5</b>  | <b>73,5</b>   | <b>638,68</b>  | <b>20,18</b>  | <b>178,64</b> | <b>5,74</b>  | <b>0,32</b>   | <b>0,22</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Пирожок с повидлом                             | 62,5          | 3,85         | 4,07         | 38,97         | 200            | 0,03          | 11,02         | 0,65         | 0,04          | 0,04         | 454 |
|                       | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 194           | 5,79         | 4,99         | 7,98          | 109,75         | 1,4           | 218,12        | 0,19         | 0,075         | 0            | 401 |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>256,5</b>  | <b>9,64</b>  | <b>9,06</b>  | <b>46,95</b>  | <b>309,75</b>  | <b>1,43</b>   | <b>229,14</b> | <b>0,84</b>  | <b>0,115</b>  | <b>0,04</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1451</b>   | <b>65,3</b>  | <b>41,83</b> | <b>172,12</b> | <b>1407,66</b> | <b>26,891</b> | <b>642,18</b> | <b>8,08</b>  | <b>0,5855</b> | <b>0,65</b>  |     |
| <b>День 4</b>         |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Омлет  | 150           | 12,96        | 11,74        | 16,68         | 198            | 1,4           | 140,2         | 4,00         | 0,12          | 0,62         | 219 |
|                       | Зеленый горошек                                | 40            | 0,19         | 0,00         | 0,40          | 2,76           | 2,7           | 8,58          | 0,28         | 0,04          | 0,02         |     |
|                       | Хлеб пшеничный)                                | 30            | 2,15         | 0,33         | 14,06         | 69,39          | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,040         | 0,040        |     |
|                       | Масло сливочное (порциями)                     | 5             | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33             | 0,000         | 1,200         | 0,010        | 0,001         | 0,010        | 6   |
|                       | Сок фруктовый                                  | 150           | 0,75         | 0,00         | 15,15         | 64             | 3             | 14,800        | 0,290        | 0,030         | 0,030        | 392 |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | Фрукты (яблоки)                                | 100           | 0,20         | 0,00         | 10,10         | 42             | 6,2           | 8,9           | 0,18         | 0,02          | 0,03         | 368 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>475</b>    | <b>16,29</b> | <b>15,7</b>  | <b>56,46</b>  | <b>409,15</b>  | <b>13,3</b>   | <b>181,98</b> | <b>1,09</b>  | <b>0,2505</b> | <b>0,75</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>           | Борщ вегетарианский мелкошинкованный           | 200           | 2,18         | 4,75         | 10,90         | 95,4           | 14,2          | 70,12         | 1,1          | 0,05          | 0,02         | 59  |
|                       | Котлеты рыбные                                 | 80            | 10,09        | 3,26         | 6,79          | 97             | 0,24          | 46,52         | 0,65         | 0,06          | 0,01         | 255 |
|                       | Соус томатный                                  | 30            | 0,42         | 1,50         | 1,76          | 22,23          | 0,011         | 4,77          | 0,15         | 0,02          | 0,02         | 354 |
|                       | Картофель отварной                             | 90            | 1,73         | 2,61         | 13,94         | 86,27          | 12,72         | 52,1          | 0,56         | 0,12          | 0,01         | 318 |
|                       | Салат из свежей моркови с яблоком              | 90            | 0,82         | 5,54         | 9,60          | 94,2           | 4,5           | 30,80         | 1            | 0,06          | 0,01         | 54  |
|                       | Хлеб ржаной -пшеничный                         | 37,5          | 2,47         | 0,45         | 2,52          | 85             | 0,000         | 10,870        | 0,640        | 0,030         | 0,040        |     |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13         | 0,27         | 13,04         | 63,9           | 0,000         | 8,300         | 0,310        | 0,040         | 0,040        |     |
|                       | Компот из свежих плодов                        | 180           | 0,28         | 0,00         | 31,90         | 129,5          | 1,300         | 20,800        | 0,720        | 0,020         | 0,000        | 372 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>734,5</b>  | <b>20,12</b> | <b>18,38</b> | <b>90,45</b>  | <b>673,5</b>   | <b>32,971</b> | <b>244,28</b> | <b>5,13</b>  | <b>0,4</b>    | <b>0,15</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Вареники ленивые отварные                      | 110           | 16,74        | 8,22         | 16,37         | 206            | 0,41          | 99,53         | 0,69         | 0,06          | 0,09         | 469 |
|                       | Соус сметанный                                 | 30            | 0,42         | 1,50         | 1,76          | 32,23          | 0,011         | 8,2           | 0,08         | 0,02          | 0,02         |     |
|                       | Чай с сахаром                                  | 180           | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 38             | 0,030         | 5,4           | 0,36         | 0             | 0            | 394 |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>320</b>    | <b>17,22</b> | <b>9,74</b>  | <b>28,12</b>  | <b>276,23</b>  | <b>0,451</b>  | <b>113,13</b> | <b>1,13</b>  | <b>0,08</b>   | <b>0,11</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1529,5</b> | <b>53,63</b> | <b>43,82</b> | <b>175,03</b> | <b>1358,88</b> | <b>46,722</b> | <b>539,39</b> | <b>7,35</b>  | <b>0,7305</b> | <b>1,01</b>  |     |
| <b>День 5</b>         |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша пшеничная молочная вязкая                 | 180           | 4,45         | 1,28         | 30,57         | 151,9          | 0             | 116           | 0,2          | 0,04          | 0,04         | 185 |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,15         | 0,33         | 14,06         | 69,39          | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,010         | 0,040        |     |
|                       | Масло сливочное (порциями)                     | 5             | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33             | 0,000         | 1,200         | 0,010        | 0,001         | 0,010        | 6   |
|                       | Сыр (порциями)                                 | 11            | 3,48         | 4,43         | 0,00          | 54             | 0,110         | 96,800        | 0,011        | 0,09          | 0,033        | 7   |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 180           | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 101            | 1,170         | 109,850       | 0,500        | 0,040         | 0,040        | 395 |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | Фрукты (яблоки)                                | 100           | 0,20         | 0,00         | 10,10         | 42             | 6,2           | 8,52          | 0,18         | 0,02          | 0,03         | 368 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>506</b>    | <b>13,17</b> | <b>12,08</b> | <b>69,16</b>  | <b>451,29</b>  | <b>7,48</b>   | <b>340,67</b> | <b>1,231</b> | <b>0,1105</b> | <b>0,193</b> |     |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп картофельный с клецками                    | 200           | 1,65         | 2,48         | 10,06         | 69,2           | 4,6           | 38,21         | 0,85         | 0,08          | 0,04         | 85  |
|                       | Плов из птицы                                  | 180           | 17,90        | 16,55        | 29,97         | 340,48         | 0,45          | 60,12         | 1,52         | 0,008         | 0,01         | 304 |
|                       | Салат из свежей капусты                        | 60            | 0,84         | 3,04         | 5,40          | 52,48          | 19,4          | 19,4          | 0,32         | 0,02          | 0,02         | 19  |
|                       | Хлеб ржаной -пшеничный                         | 37,5          | 2,47         | 0,45         | 2,52          | 85             | 0,000         | 10,870        | 0,640        | 0,030         | 0,040        |     |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13         | 0,27         | 13,04         | 63,9           | 0,000         | 8,300         | 0,310        | 0,040         | 0,040        |     |
|                       | Кисель из повидла, джема, варенья              | 190           | 0,14         | 0,00         | 27,30         | 112            | 0,18          | 16,2          | 0,55         | 0             | 0            | 383 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>694,5</b>  | <b>25,13</b> | <b>22,79</b> | <b>88,29</b>  | <b>723,06</b>  | <b>24,63</b>  | <b>153,1</b>  | <b>4,19</b>  | <b>0,178</b>  | <b>0,15</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Вермишель отварная                             | 80            | 3,60         | 0,52         | 19,73         | 98,23          | 0             | 2,38          | 0,61         | 0,03          | 0,02         | 208 |
|                       | Шницель рыбный натуральный                     | 80            | 12,08        | 3,92         | 8,21          | 116            | 2,62          | 25,55         | 0,65         | 0,06          | 0,04         | 258 |
|                       | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)   | 100           | 0,40         | 0,00         | 11,70         | 50             | 2             | 11,00         | 0,35         | 0,03          | 0            | 401 |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>260</b>    | <b>16,08</b> | <b>4,44</b>  | <b>39,64</b>  | <b>264,23</b>  | <b>4,62</b>   | <b>38,93</b>  | <b>1,61</b>  | <b>0,12</b>   | <b>0,06</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1460,5</b> | <b>54,38</b> | <b>39,31</b> | <b>197,09</b> | <b>1438,58</b> | <b>36,73</b>  | <b>532,7</b>  | <b>7,031</b> | <b>0,4085</b> | <b>0,403</b> |     |

| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ |  | 1456,2        | 52,742       | 41,904       | 182,038       | 1375,518       | 36,3688       | 589,524       | 7,5364       | 0,6979        | 0,7292       |     |
|----------------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| НЕДЕЛЯ 2                   |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
| <b>День 6</b>              |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>             | Суп молочный с вермишелью                      | 200           | 5,75         | 5,21         | 18,84         | 145,2          | 0,91          | 115,85        | 0,29         | 0,02          | 0,13         | 94  |
|                            | Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,15         | 0,33         | 14,06         | 69,39          | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,020         | 0,010        |     |
|                            | Масло сливочное (порциями)                     | 5             | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33             | 0,000         | 1,200         | 0,010        | 0,001         | 0,010        | 6   |
|                            | Чай с сахаром                                  | 180           | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 38             | 0,030         | 5,4           | 0,36         | 0             | 0            | 394 |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>           | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)   | 100           | 0,40         | 0,00         | 11,70         | 50             | 3,000         | 8,000         | 0,200        | 0,010         | 0,000        | 399 |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>515</b>    | <b>8,4</b>   | <b>9,19</b>  | <b>54,59</b>  | <b>335,59</b>  | <b>3,94</b>   | <b>138,75</b> | <b>1,19</b>  | <b>0,0505</b> | <b>0,15</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>                | Ши из свежей капусты с картофелем              | 200           | 1,39         | 3,90         | 6,78          | 67,8           | 14,77         | 87,5          | 1,25         | 0,06          | 0,07         | 67  |
|                            | Котлеты или биточки рыбные                     | 80            | 10,09        | 3,26         | 6,79          | 97             | 0,24          | 71,08         | 0,96         | 0,08          | 0,01         | 255 |
|                            | Соус томатный                                  | 30            | 0,42         | 1,50         | 1,76          | 22,23          | 0,01          | 4,77          | 0,15         | 0,02          | 0,02         | 348 |
|                            | Пюре картофельное                              | 90            | 1,85         | 2,91         | 12,38         | 83,18          | 11            | 41,25         | 0,62         | 0,09          | 0,05         | 321 |
|                            | Салат из свежей капусты                        | 60            | 0,63         | 2,20         | 14,20         | 37,8           | 10,1          | 19,2          | 0,28         | 0,02          | 0,02         | 19  |
|                            | Хлеб ржаной - пшеничный                        | 37,5          | 2,47         | 0,45         | 2,52          | 85             | 0,000         | 10,870        | 0,640        | 0,030         | 0,010        |     |
|                            | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13         | 0,27         | 13,04         | 63,9           | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,020         | 0,010        |     |
|                            | Компот из сушеных фруктов                      | 180           | 0,45         | 0,00         | 20,10         | 88,85          | 0,360         | 9,000         | 0,600        | 0,010         | 0,000        | 376 |
|                            | <b>Итого за обед</b>                           | <b>704,5</b>  | <b>19,43</b> | <b>14,49</b> | <b>77,57</b>  | <b>545,76</b>  | <b>36,48</b>  | <b>251,97</b> | <b>4,83</b>  | <b>0,33</b>   | <b>0,19</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>             | Пирожки с джемом                               | 62,5          | 3,85         | 4,07         | 38,97         | 200            | 0,03          | 11,17         | 0,77         | 0,05          | 0,05         | 459 |
|                            | яблоко   | 100           | 0,40         | 0,40         | 8,98          | 43,89          | 9,98          | 8,03          | 0,6          | 0,03          | 0,02         | 368 |
|                            | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 180           | 5,63         | 4,12         | 6,20          | 85             | 1,64          | 223,2         | 0,18         | 0,04          | 0,23         | 401 |
|                            | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>342,5</b>  | <b>9,88</b>  | <b>8,59</b>  | <b>54,15</b>  | <b>328,89</b>  | <b>11,65</b>  | <b>242,4</b>  | <b>1,55</b>  | <b>0,12</b>   | <b>0,3</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>      |  | <b>1562</b>   | <b>37,71</b> | <b>32,27</b> | <b>186,31</b> | <b>1210,24</b> | <b>52,07</b>  | <b>633,12</b> | <b>7,57</b>  | <b>0,5005</b> | <b>0,64</b>  |     |
| <b>День 7</b>              |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>             | Каша рисовая молочная жидкая                   | 180           | 4,38         | 4,61         | 15,30         | 120,3          | 0,82          | 116           | 0,2          | 0,04          | 0,01         | 185 |
|                            | Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,15         | 0,33         | 14,06         | 69,39          | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,020         | 0,010        | 1   |
|                            | Сыр (порциями)                                 | 11            | 3,48         | 4,43         | 0,00          | 54             | 0,110         | 96,800        | 0,011        | 0,090         | 0,033        | 7   |
|                            | Какао с молоком                                | 200           | 4,07         | 3,53         | 14,56         | 107,15         | 1,578         | 139,85        | 0,5          | 0,04          | 0,14         | 397 |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>           | Фрукты (яблоки)                                | 100           | 0,20         | 0,00         | 10,10         | 42             | 6,2           | 8,03          | 0,6          | 0,03          | 0,02         | 368 |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>521</b>    | <b>14,28</b> | <b>12,9</b>  | <b>54,02</b>  | <b>392,84</b>  | <b>8,708</b>  | <b>368,98</b> | <b>1,641</b> | <b>0,22</b>   | <b>0,213</b> |     |
| <b>ОБЕД</b>                | Суп с рыбными фрикадельками                    | 200           | 4,84         | 2,84         | 12,53         | 95,2           | 8,96          | 19,45         | 0,05         | 0,04          | 0,08         | 84  |
|                            | Бефстроганов из говядины с соусом сметанным    | 70            | 21,72        | 25,11        | 3,85          | 325,69         | 0,6           | 20,2          | 1,16         | 0,08          | 0,02         | 277 |
|                            | Картофель отварной                             | 80            | 1,73         | 2,61         | 13,94         | 86,27          | 12,72         | 20,25         | 0,52         | 0,15          | 0,11         | 336 |
|                            | Хлеб ржаной - пшеничный                        | 37,5          | 2,47         | 0,45         | 2,52          | 85             | 0,000         | 10,870        | 0,640        | 0,020         | 0,010        |     |
|                            | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13         | 0,27         | 13,04         | 63,9           | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,020         | 0,010        |     |
|                            | Сок фруктовый                                  | 150           | 0,75         | 0,00         | 15,15         | 64             | 3             | 12,000        | 0,300        | 0,020         | 0,020        | 376 |
|                            | <b>Итого за обед</b>                           | <b>564,5</b>  | <b>33,64</b> | <b>31,28</b> | <b>61,03</b>  | <b>720,06</b>  | <b>25,28</b>  | <b>91,07</b>  | <b>3</b>     | <b>0,33</b>   | <b>0,25</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>             | Зразы творожные                                | 100           | 18,69        | 12,67        | 11,40         | 234            | 0,25          | 182           | 1,03         | 0,12          | 0,054        | 241 |
|                            | Чай с молоком                                  | 180           | 2,38         | 2,09         | 10,75         | 71,61          | 1,08          | 29,7          | 0,16         | 0,02          | 0            | 394 |
|                            | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>280</b>    | <b>21,07</b> | <b>14,76</b> | <b>22,15</b>  | <b>305,61</b>  | <b>1,33</b>   | <b>211,7</b>  | <b>1,19</b>  | <b>0,14</b>   | <b>0,054</b> |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>      |  | <b>1365,5</b> | <b>68,99</b> | <b>58,94</b> | <b>137,2</b>  | <b>1418,51</b> | <b>35,318</b> | <b>671,75</b> | <b>5,831</b> | <b>0,69</b>   | <b>0,517</b> |     |
| <b>День 8</b>              |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>             | Омлет  | 150           | 12,96        | 11,74        | 16,68         | 198            | 1,4           | 154           | 4,72         | 0,12          | 0,96         | 219 |
|                            | Зеленый горошек                                | 40            | 0,19         | 0,00         | 0,40          | 2,76           | 2,7           | 8,58          | 0,18         | 0,04          | 0,002        |     |
|                            | Икра кабачковая консервированная               | 20            | 0,18         | 0,94         | 1,18          | 13,92          | 1,1           | 8,2           | 0,14         | 0,01          | 0            |     |
|                            | Бутерброд с маслом, джемом, повидлом           | 54            | 1,20         | 4,20         | 20,40         | 124            | 0,100         | 9,250         | 0,560        | 0,070         | 0,010        | 2   |
|                            | Чай с молоком                                  | 180           | 2,38         | 2,09         | 10,75         | 71,61          | 1,08          | 29,7          | 0,16         | 0,02          | 0            | 394 |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>           | Сок фруктовый                                  | 100           | 0,40         | 0,00         | 11,70         | 50             | 2             | 7,62          | 0,19         | 0,03          | 0            | 368 |
|                            | морковь свежая                                 | 50            | 0,50         | 0,00         | 3,05          | 14,5           | 2,000         | 17            | 0,3          | 0,025         | 0,025        |     |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>594</b>    | <b>17,81</b> | <b>18,97</b> | <b>64,16</b>  | <b>474,79</b>  | <b>10,38</b>  | <b>234,35</b> | <b>6,25</b>  | <b>0,315</b>  | <b>0,997</b> |     |
| <b>ОБЕД</b>                | Бульон из курогрудки                           | 180           | 17,92        | 10,55        | 0,80          | 177,5          | 0,94          | 5,88          | 0,33         | 0,075         | 0,01         | 85  |
|                            | Гренки   | 20            | 2,48         | 0,30         | 15,20         | 73,64          | 0             | 7,25          | 0,13         | 0,001         | 0,01         | 115 |

|                       |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
|-----------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----|
|                       | Рыба тушеная с овощами                         | 80            | 12,70        | 3,63         | 2,57          | 94             | 0,3           | 41,68         | 0,17         | 0,08          | 0,03         | 298 |
|                       | Каша пшеничная вязкая                          | 110           | 2,45         | 1,99         | 16,20         | 96,5           | 0,000         | 0,98          | 0,22         | 0,06          | 0            | 168 |
|                       | Салат из свеклы                                | 60            | 0,85         | 4,20         | 5,02          | 56,9           | 6,2           | 19,86         | 0,75         | 0,015         | 0,02         | 33  |
|                       | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                  | 37,5          | 2,47         | 0,45         | 2,52          | 85             | 0,000         | 10,870        | 0,640        | 0,030         | 0,010        |     |
|                       | Кисель из повидла джема варенья                | 190           | 0,14         | 0,00         | 27,30         | 112            | 0,183         | 16,200        | 0,340        | 0,000         | 0,000        | 376 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>677,5</b>  | <b>39,01</b> | <b>21,12</b> | <b>69,61</b>  | <b>695,54</b>  | <b>7,623</b>  | <b>102,72</b> | <b>2,58</b>  | <b>0,261</b>  | <b>0,08</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Печень по строгановски                         | 70            | 7,51         | 13,53        | 7,62          | 122,4          | 0,02          | 18,83         | 3,46         | 0,25          | 0,15         | 401 |
|                       | Пюре картофельное                              | 90            | 2,66         | 4,09         | 17,46         | 117,18         | 15,51         | 25,2          | 0,63         | 0,09          | 0,01         | 460 |
|                       | Молоко кипяченое                               | 180           | 5,68         | 4,96         | 8,53          | 93             | 2,790         | 216           | 0,16         | 0,07          | 0,27         | 400 |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>340</b>    | <b>15,85</b> | <b>22,58</b> | <b>33,61</b>  | <b>332,58</b>  | <b>18,32</b>  | <b>260,03</b> | <b>4,27</b>  | <b>0,41</b>   | <b>0,43</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1611,5</b> | <b>72,67</b> | <b>62,67</b> | <b>167,38</b> | <b>1502,91</b> | <b>36,323</b> | <b>597,1</b>  | <b>13,1</b>  | <b>0,986</b>  | <b>1,507</b> |     |
| <b>День 9</b>         |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша гречневая молочная вязкая                 | 185           | 6,05         | 1,62         | 32,07         | 166,6          | 0             | 113,73        | 1,04         | 0,09          | 0,09         | 168 |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,15         | 0,33         | 14,06         | 69,39          | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,020         | 0,010        |     |
|                       | Масло сливочное (порциями)                     | 5             | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33             | 0,000         | 1,200         | 0,010        | 0,001         | 0,010        | 6   |
|                       | Чай с сахаром                                  | 180           | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 38             | 0,03          | 5,400         | 0,360        | 0,000         | 0,000        | 392 |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | морковь свежая                                 | 100           | 1,00         | 0,00         | 6,10          | 29             | 4,000         | 34,000        | 0,600        | 0,050         | 0,050        | 399 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>500</b>    | <b>9,3</b>   | <b>5,6</b>   | <b>62,22</b>  | <b>335,99</b>  | <b>4,03</b>   | <b>162,63</b> | <b>2,34</b>  | <b>0,1605</b> | <b>0,16</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп картофельный с макаронными                 | 200           | 2,15         | 2,27         | 13,71         | 83,8           | 6,6           | 15,02         | 0,75         | 0,1           | 0,06         | 82  |
|                       | Котлеты мясные                                 | 80            | 11,92        | 8,80         | 11,64         | 132            | 0,000         | 15,8          | 0,09         | 0,06          | 0,08         | 282 |
|                       | Овощи тушеные                                  | 150           | 2,60         | 6,19         | 21,34         | 112,47         | 15,1          | 57            | 1,2          | 0,08          | 0,08         | 336 |
|                       | Салат из свежей капусты                        | 60            | 0,84         | 3,04         | 5,40          | 52,48          | 19,4          | 19,2          | 0,32         | 0,02          | 0,02         | 54  |
|                       | Хлеб ржаной -пшеничный                         | 37,5          | 2,47         | 0,45         | 2,52          | 85             | 0,000         | 10,870        | 0,640        | 0,030         | 0,010        |     |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13         | 0,27         | 13,04         | 63,9           | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,040         | 0,010        |     |
|                       | Компот из сушеных фруктов                      | 180           | 0,45         | 0,00         | 20,10         | 88,5           | 0,360         | 5,76          | 0,17         | 0             | 0,01         | 383 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>734,5</b>  | <b>22,56</b> | <b>21,02</b> | <b>87,75</b>  | <b>618,15</b>  | <b>41,46</b>  | <b>131,95</b> | <b>3,5</b>   | <b>0,33</b>   | <b>0,27</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Оладьи из творога                              | 100           | 13,98        | 9,71         | 22,42         | 233            | 0,3           | 148           | 0,64         | 0,07          | 0,12         | 239 |
|                       | Соус сметанный                                 | 30            | 0,42         | 1,50         | 1,76          | 32,23          | 0,011         | 8,2           | 0,08         | 0,02          | 0,02         | 354 |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 180           | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 101            | 1,170         | 109,850       | 0,500        | 0,040         | 0,040        | 395 |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>310</b>    | <b>17,25</b> | <b>13,62</b> | <b>38,54</b>  | <b>366,23</b>  | <b>1,481</b>  | <b>266,05</b> | <b>1,22</b>  | <b>0,13</b>   | <b>0,18</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1544,5</b> | <b>49,11</b> | <b>40,24</b> | <b>188,51</b> | <b>1320,37</b> | <b>46,971</b> | <b>560,63</b> | <b>7,06</b>  | <b>0,6205</b> | <b>0,61</b>  |     |
| <b>День 10</b>        |  |               |              |              |               |                |               |               |              |               |              |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | салат из горошка консервированного             | 32            | 0,90         | 1,57         | 1,89          | 25,33          | 3,33          | 8,58          | 0,28         | 0,04          | 0,02         | 231 |
|                       | яйцо отварное                                  | 40            | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63             | 0             | 22            | 1            | 0,03          | 0,18         | 354 |
|                       | икра кабачковая консервированная               | 40            | 0,36         | 1,88         | 2,36          | 27,84          | 2,2           | 18,8          | 0,36         | 0,01          | 0,02         | 368 |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,15         | 0,33         | 14,06         | 69,39          | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,040         | 0,010        |     |
|                       | сыр порциями                                   | 11            | 3,48         | 4,43         | 0,00          | 54             | 0,110         | 97,200        | 0,011        | 0,009         | 0,010        | 7   |
|                       | Чай с молоком                                  | 180           | 2,38         | 2,09         | 10,75         | 71,61          | 1,08          | 29,700        | 0,360        | 0,020         | 0,070        | 394 |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      | яблоко   | 100           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44             | 10,000        | 8,200         | 0,180        | 0,010         | 0,020        | 399 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>433</b>    | <b>14,75</b> | <b>15,3</b>  | <b>39,14</b>  | <b>355,17</b>  | <b>16,72</b>  | <b>192,78</b> | <b>2,521</b> | <b>0,159</b>  | <b>0,33</b>  |     |
| <b>ОБЕД</b>           | Рассольник ленинградский                       | 200           | 1,68         | 4,09         | 13,27         | 96,6           | 6,03          | 35,65         | 0,9          | 0,08          | 0,06         | 76  |
|                       | Гуляш из отварного мяса                        | 90            | 23,20        | 3,32         | 0,49          | 152            | 0,46          | 50,98         | 1,26         | 0,09          | 0,08         | 249 |
|                       | Вермишель отварная                             | 80            | 2,90         | 2,38         | 15,20         | 89,2           | 0             | 2,28          | 0,31         | 0,03          | 0,02         | 318 |
|                       | Салат из свеклы                                | 60            | 0,63         | 2,20         | 14,20         | 37,8           | 10,010        | 19,860        | 0,750        | 0,015         | 0,020        | 33  |
|                       | Хлеб ржаной -пшеничный                         | 37,5          | 2,47         | 0,45         | 2,52          | 85             | 0,000         | 10,870        | 0,640        | 0,030         | 0,010        |     |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 27            | 2,13         | 0,27         | 13,04         | 63,9           | 0,000         | 8,300         | 0,330        | 0,040         | 0,010        |     |
|                       | Кисель из сушеных фруктов                      | 180           | 0,45         | 0,00         | 20,10         | 88,5           | 0,360         | 16,200        | 0,440        | 0,000         | 0,000        | 376 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                           | <b>674,5</b>  | <b>33,46</b> | <b>12,71</b> | <b>78,82</b>  | <b>613,35</b>  | <b>16,86</b>  | <b>144,14</b> | <b>4,63</b>  | <b>0,285</b>  | <b>0,2</b>   |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Крендель сахарный                              | 50            | 3,54         | 6,57         | 47,54         | 185            | 0             | 18,2          | 0,6          | 0,08          | 0,03         | 483 |
|                       | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 180           | 5,63         | 4,12         | 6,20          | 85             | 1,64          | 223,2         | 0,18         | 0,04          | 0,23         | 401 |
|                       | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>230</b>    | <b>9,17</b>  | <b>10,69</b> | <b>53,74</b>  | <b>270</b>     | <b>1,64</b>   | <b>241,4</b>  | <b>0,78</b>  | <b>0,12</b>   | <b>0,26</b>  |     |

