

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше лет в-л

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	106
	Бутерброд с сыром	40	5,52	4,96	12,56	115,28	30
	Какао с молоком	200	3,60	3,60	18,30	117	201
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,00	38,64	122,88	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,05	28,79	76,32	615,7	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	180	11,38	21,02	16,27	299,52	203
	Печень говяжья по-строгановски	120	19,63	15,06	4,69	232,37	398
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Соль пищевая	4	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	37,29	50,46	129,45	1057,48	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты рисовые	180	5,85	7,56	41,67	265,5	289

	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	440
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	295
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	6,00	9,61	57,09	348,86	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	149	115
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Рыба, припущенная в молоке	120	16,08	8,64	3,72	154,8	336
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	494
	Хлеб ржаной	20	0,32	0,24	6,68	20,8	109
ИТОГО ЗА УЖИН		620	25,79	24,98	39,58	505,5	
УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	5,00	14,00	154	517
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,00	5,00	14,00	154	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3055	99,95	119,00	342,64	2811,54	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Бутерброд с маслом	30	2,40	1,78	14,53	77,66	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Фрукты свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112
	Хлеб пшеничный	70	1,33	0,00	33,81	107,52	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	12,64	16,24	93,35	511,88	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111	69
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Сметана	1	0,03	0,10	0,04	1,19	479
	Петрушка	5	0,19	0,02	0,38	2,45	6/н
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Суфле рыбное	120	19,20	5,76	3,12	141,6	335
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		977	31,41	26,23	143,07	867,5	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	60	4,00	10,60	30,90	235	569
	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	5,40	100	515

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,20	16,00	46,10	382	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64	19
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,20	12,60	6,80	197	391
	Соус молочный на крахмале	50	1,47	2,37	3,55	41,77	438
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб ржаной	20	0,32	0,24	6,68	20,8	109
ИТОГО ЗА УЖИН		630	20,76	28,23	53,75	543,17	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,00	2,00	8,00	60	516
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,00	2,00	8,00	60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2917	79,83	88,86	370,47	2494,55	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Чай с молоком	190	1,42	1,23	15,10	76,95	495
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,20	16,25	97,08	566,11	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154	65
	Уха рыбацкая	300	6,72	2,67	11,64	99	151
	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,03	44,53	222,18	291
	Кнели из говядины	100	16,40	13,00	5,60	212	379
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Соль пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1174	38,47	29,18	159,59	1001,52	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Сырники из творога запеченные	200	32,00	24,66	41,34	514,66	321
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	32,50	24,66	68,34	624,66	
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	190	3,80	12,82	15,20	190,95	197
	Кнели из кур с рисом	120	20,75	21,08	8,92	294,85	411
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб пшеничный	40	0,76	0,00	19,32	61,44	108
	Хлеб ржаной	70	1,12	0,84	23,38	72,8	109

ИТОГО ЗА УЖИН		600	26,52	34,74	80,32	674,04	
УЖИН 2	Снежок	200	3,40	5,00	16,00	138	б/н
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	3,40	5,00	16,00	138	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3124	116,91	109,99	447,53	3134,33	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка манная с изюмом	200	8,80	4,70	51,00	286	274
	Бутерброд с сыром	50	6,04	3,44	18,98	123,2	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Яйца вареные		0,00	0,00	0,00	0	300
	Хлеб пшеничный	50	0,95	0,00	24,15	76,8	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,19	11,04	114,93	588,5	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162	73
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	368
	Руллет или запеканка картофельная с овощами	180	5,58	10,80	21,06	203,4	210
	Напиток витаминизированный инстантный	200	0,00	0,00	8,40	29,98	128
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Соль пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		974	27,88	39,86	129,70	919,64	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	0,50	21,00	96	112
	Кисель из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,60	115	9/10
	Слойка "Свердловская"	50	3,90	7,30	27,70	192	557
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,40	7,90	77,30	403	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	180	11,84	13,23	38,88	321,84	239
	Котлеты или биточки рыбные	120	16,68	2,52	11,52	135,6	345
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб ржаной	60	0,96	0,72	20,04	62,4	109
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
ИТОГО ЗА УЖИН		600	30,71	16,47	112,92	666	
УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	5,00	14,00	154	517
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,00	5,00	14,00	154	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2874	90,00	80,43	475,05	2861,14	

День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	313
	Молоко сгущенное	40	0,80	2,36	3,80	46	481
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Фрукты свежие (груши)	80	0,32	0,24	8,24	37,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	40,11	42,40	73,10	848,36	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	120	1,80	12,12	10,20	157,2	59
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	142
	Азу	250	20,37	21,85	26,00	382,3	364
	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	26,22	108,68	521
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Соль пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1064	28,24	39,99	136,11	953,52	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты рисовые	180	5,85	7,56	41,67	265,5	289
	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	440
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	6,31	9,65	67,17	391,05	
УЖИН	Овощи отварные (капуста)	180	2,52	6,84	6,66	99	422
	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244	380
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	60	0,96	0,72	20,04	62,4	109
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
ИТОГО ЗА УЖИН		600	20,42	26,16	74,38	558,56	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,00	2,00	8,00	60	516
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,00	2,00	8,00	60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3004	101,90	120,36	384,96	2941,49	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266
	Бутерброд с маслом	30	2,40	1,78	14,53	77,66	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	70	1,33	0,00	33,81	107,52	108
	Фрукты свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,54	13,98	97,09	514,08	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	110	1,10	11,22	3,85	121	22
	Уха с крупой	300	7,08	2,70	15,69	115,35	152
	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,03	44,53	222,18	291
	Печень говяжья по-строгановски	120	19,63	15,06	4,69	232,37	398
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Соль пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1084	39,41	30,97	147,97	961,64	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	0,50	21,00	96	112
	Печенье	50	0,75	4,90	37,20	208,5	590
	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	5,40	100	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,05	10,40	63,60	404,5	
УЖИН	Картофельное пюре с морковью	180	3,24	8,10	15,30	147,6	430
	Птица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43	404
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб пшеничный	50	0,95	0,00	24,15	76,8	108
	Хлеб ржаной	70	1,12	0,84	23,38	72,8	109
ИТОГО ЗА УЖИН		600	33,68	28,49	77,01	642,63	
УЖИН 2	Снежок	200	3,40	5,00	16,00	138	б/н
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	3,40	5,00	16,00	138	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2984	96,90	89,00	427,87	2790,85	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Бутерброд с сыром	50	6,04	3,44	18,98	123,2	1
	Какао с молоком	200	3,60	3,60	18,30	117	201
	Плоды свежие (мандарин)	50	0,40	0,10	3,75	19	112
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,32	21,20	86,79	636,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	110	0,77	11,11	2,20	112,2	17
	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,5	133

	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	369
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	295
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Соль пищевая	5	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		936	34,79	38,41	95,28	880,93	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Вафли	50	0,40	1,65	38,65	175	588
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	1,30	1,95	75,95	332	
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	190	3,80	12,82	15,20	190,95	197
	Рыба (филе) отварная	120	21,36	0,84	0,48	94,8	332
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб ржаной	70	1,12	0,84	23,38	72,8	109
	Хлеб пшеничный	40	0,76	0,00	19,32	61,44	108
ИТОГО ЗА УЖИН		600	27,13	14,50	71,88	473,99	
УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	5,00	14,00	154	517
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,00	5,00	14,00	154	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2846	93,36	81,22	370,10	2607,44	
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	313
	Молоко сгущенное	40	0,80	2,36	3,80	46	481
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Чай с молоком	190	1,42	1,23	15,10	76,95	495
	Плоды свежие (груши)	50	0,20	0,15	5,15	23,5	112
	Хлеб пшеничный	25	0,47	0,00	12,07	38,4	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	41,79	43,54	83,68	895,61	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	110	5,39	10,23	8,14	146,3	56
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,55	7,89	28,47	219	165
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Соус молочный на крахмале	50	1,47	2,37	3,55	41,77	438
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Соль пищевая	4	0,00	0,00	0,00	0	б/н

ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	35,09	37,97	128,08	928,41	
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	50	5,25	5,16	27,67	178,34	553
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,16	0,16	11,90	49,12	295
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,31	5,52	47,67	270,46	
УЖИН	Картофель, тушеный в соусе	180	3,87	11,23	27,95	228,01	133
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,40	6,17	5,40	122,57	343
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
	Хлеб ржаной	60	0,96	0,72	20,04	62,4	109
ИТОГО ЗА УЖИН		600	17,46	18,12	95,87	559,14	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,00	2,00	8,00	60	516
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,00	2,00	8,00	60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2910	107,47	107,31	389,50	2843,62	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Какао с молоком	200	3,60	3,60	18,30	117	201
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Хлеб пшеничный	50	0,95	0,00	24,15	76,8	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,19	18,62	95,45	590,8	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,10	6,90	21,90	162	74
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофельное пюре со свеклой	180	3,47	4,91	21,47	145,21	5/3
	Суфле рыбное	120	19,20	5,76	3,12	141,6	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
Соль пищевая	5	0,00	0,00	0,00	0	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		996	31,05	22,60	147,04	851,15	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Шанежка с яблоками	70	1,82	5,39	18,34	128,8	551
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	2,67	5,87	49,43	262,2	
УЖИН	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,76	14,04	14,16	266,4	399
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб пшеничный	45	0,85	0,00	21,73	69,12	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
ИТОГО ЗА УЖИН		600	29,98	21,90	75,56	572,72	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	5,40	100	515
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	3,80	5,00	5,40	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2896	85,51	74,15	399,08	2506,87	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	200	17,46	20,80	36,40	386,66	314
	Молоко сгущенное	40	0,80	2,36	3,80	46	481
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Фрукты свежие (мандарин)	50	0,40	0,10	3,75	19	112
	Хлеб пшеничный	25	0,47	0,00	12,07	38,4	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	29,23	32,16	87,62	713,16	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,82	0,16	26,20	130	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	110	1,65	7,15	16,28	136,4	52
	Уха рыбацкая	300	6,72	2,67	11,64	99	151
	Руллет или запеканка картофельная с овощами	180	4,55	9,95	21,60	194,4	201
	Суфле из кур	130	18,89	23,05	4,68	301,6	408
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Напиток витаминизированный инстантный	200	0,00	0,00	8,40	29,98	128
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Соль пищевая	5	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1066	34,29	43,60	121,02	945,72
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Кисель из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,60	115	9/10
	Печенье	50	0,75	4,90	37,20	208,5	590
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	2,15	5,40	75,60	370,5	
УЖИН	Рагу из овощей	180	2,75	4,45	16,20	116,41	18/3
	Печень, тушеная в соусе	115/50	15,30	8,85	6,32	165,6	401
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	494
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108

	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
ИТОГО ЗА УЖИН		600	20,32	14,08	86,89	496,67	
УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	5,00	14,00	154	517
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,00	5,00	14,00	154	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2981	92,81	100,40	411,33	2810,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		29591	964,64	970,72	4018,53	27801,88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2959,1	96,46	97,07	401,85	2780,19	