

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
 категория: Дети 7-11 лет 0-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	106
	Бутерброд с сыром	40	5,52	4,96	12,56	115,28	30
	Какао с молоком	180	3,24	3,24	16,47	105,3	201
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,00	38,64	122,88	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23,51</b>	<b>28,37</b>	<b>73,23</b>	<b>598,03</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200/25	0,96	2,08	7,02	50,6	146
	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	160	10,11	18,69	14,46	266,24	203
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28	398
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	508
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	76
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>29,68</b>	<b>41,57</b>	<b>98,96</b>	<b>847,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки или котлеты рисовые	150	4,88	6,30	34,72	221,25	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>5,03</b>	<b>8,35</b>	<b>50,14</b>	<b>304,61</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	149	115
	Капуста тушеная	160	5,92	5,76	6,24	100,8	423
	Рыба, припущенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129	336
	Хлеб ржаной	20	0,32	0,24	6,68	20,8	109
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	494
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>560</b>	<b>21,63</b>	<b>22,10</b>	<b>37,40</b>	<b>454,5</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	180	5,40	4,50	12,60	138,6	517
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>4,50</b>	<b>22,26</b>	<b>169,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2725</b>	<b>86,45</b>	<b>105,05</b>	<b>308,19</b>	<b>2504,15</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	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
	Плоды свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112
	Хлеб пшеничный	40	0,76	0,00	19,32	61,44	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,54</b>	<b>15,07</b>	<b>76,35</b>	<b>443,18</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зеленым горошком	80	2,24	5,68	7,28	88,8	69
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Сметана	17	0,46	1,70	0,66	20,23	479
	Петрушка	10	0,37	0,04	0,76	4,9	б/н
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414
	Суфле рыбное	90	14,40	4,32	2,34	106,2	335
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>25,04</b>	<b>23,66</b>	<b>113,01</b>	<b>721,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	40	2,67	7,07	20,60	156,67	569
	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	5,40	100	515

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>6,87</b>	<b>12,47</b>	<b>35,80</b>	<b>303,67</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,44	9,09	8,64	122,4	4
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Фрикадельки из говядины паровые	90	12,78	11,34	6,12	177,3	391
	Соус молочный на крахмале	15	0,44	0,71	1,06	12,53	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>575</b>	<b>18,85</b>	<b>29,30</b>	<b>55,62</b>	<b>552,63</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	54	516
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>1,80</b>	<b>16,86</b>	<b>84,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2685</b>	<b>68,90</b>	<b>82,46</b>	<b>323,84</b>	<b>2235,9</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	268
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	495
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,82</b>	<b>12,85</b>	<b>86,77</b>	<b>481,48</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	9,12	7,84	123,2	65
	Уха рыбацкая	230	5,15	2,05	8,92	75,9	151
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,78	183,54	291
	Кнели из говядины	90	14,76	11,70	5,04	190,8	379
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	505
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>965</b>	<b>32,23</b>	<b>24,67</b>	<b>122,75</b>	<b>810,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	508
	Сырники из творога запеченные	150	24,00	18,49	31,01	385,99	321
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>24,45</b>	<b>18,49</b>	<b>55,31</b>	<b>484,99</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	180	3,60	12,15	14,40	180,9	197
	Кнели из кур с рисом	90	15,56	15,81	6,69	221,14	411
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб пшеничный	30	0,57	0,00	14,49	46,08	108
	Хлеб ржаной	20	0,32	0,24	6,68	20,8	109

<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>20,14</b>	<b>28,20</b>	<b>55,76</b>	<b>522,92</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Снежок	180	3,06	4,50	14,40	124,2	б/н
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>3,44</b>	<b>4,50</b>	<b>24,06</b>	<b>154,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2695</b>	<b>92,90</b>	<b>88,87</b>	<b>370,85</b>	<b>2584,62</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка манная с изюмом	180	7,92	4,23	45,90	257,4	274
	Бутерброд с сыром	30	3,62	2,07	11,39	73,92	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	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,04</b>	<b>13,80</b>	<b>78,39</b>	<b>496,82</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2,48	5,52	17,52	129,6	73
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	134
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90	13,20	14,52	3,30	196,8	368
	Руллет или запеканка картофельная с овощами	180	5,58	10,80	21,06	203,4	210
	Напиток витаминизированный инстантный	180	0,00	0,00	7,56	26,98	128
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>24,50</b>	<b>35,70</b>	<b>99,16</b>	<b>769,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	0,50	21,00	96	112
	Кисель из сухофруктов	180	0,90	0,09	25,74	103,5	9/10
	Слойка "Свердловская"	50	3,90	7,30	27,70	192	557
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>5,30</b>	<b>7,89</b>	<b>74,44</b>	<b>391,5</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	150	9,87	11,02	32,40	268,2	239
	Котлеты или биточки рыбные	110	15,29	2,31	10,56	124,3	345
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб ржаной	30	0,48	0,36	10,02	31,2	109
	Хлеб пшеничный	30	0,57	0,00	14,49	46,08	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>26,30</b>	<b>13,69</b>	<b>80,97</b>	<b>523,78</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	180	5,40	4,50	12,60	138,6	517
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>4,50</b>	<b>22,26</b>	<b>169,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2555</b>	<b>82,74</b>	<b>75,74</b>	<b>381,42</b>	<b>2480,77</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	170	27,20	28,56	27,08	481,66	313
	Молоко сгущенное	30	0,60	1,77	2,85	34,5	481
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>32,43</b>	<b>34,35</b>	<b>63,15</b>	<b>703,62</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	80	1,20	8,08	6,80	104,8	59
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	142
	Азу	200	16,30	17,48	20,80	305,84	364
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,60	97,81	521
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>22,59</b>	<b>31,45</b>	<b>103,19</b>	<b>745,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки или котлеты рисовые	150	4,88	6,30	34,72	221,25	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>5,34</b>	<b>8,39</b>	<b>60,22</b>	<b>346,8</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи отварные (капуста)	180	2,52	6,84	6,66	99	422
	Котлеты из говядины с овощами	90	14,13	16,74	3,15	219,6	380
	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
	Хлеб пшеничный	30	0,57	0,00	14,49	46,08	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>17,63</b>	<b>23,82</b>	<b>44,66</b>	<b>440,38</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	54	516
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>1,80</b>	<b>16,86</b>	<b>84,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2675</b>	<b>84,59</b>	<b>99,97</b>	<b>314,28</b>	<b>2450,54</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	170	6,09	7,99	24,48	194,14	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	50	0,95	0,00	24,15	76,8	108
	Фрукты свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,09</b>	<b>12,57</b>	<b>83,11</b>	<b>449,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанный	80	1,68	8,08	7,44	108,8	1
	Уха с крупой	250	5,90	2,25	13,08	96,13	152
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,78	183,54	291
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28	398
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>31,51</b>	<b>23,32</b>	<b>118,33</b>	<b>764,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	0,50	21,00	96	112
	Печенье	40	0,60	3,92	29,76	166,8	590
	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	5,40	100	515
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>4,90</b>	<b>9,42</b>	<b>56,16</b>	<b>362,8</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре с морковью	180	3,24	8,10	15,30	147,6	430
	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	404
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Хлеб пшеничный	30	0,57	0,00	14,49	46,08	108
	Хлеб ржаной	20	0,32	0,24	6,68	20,8	109
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>25,43</b>	<b>23,00</b>	<b>50,48</b>	<b>487,05</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Снежок	180	3,06	4,50	14,40	124,2	б/н
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>3,44</b>	<b>4,50</b>	<b>24,06</b>	<b>154,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2625</b>	<b>79,19</b>	<b>72,97</b>	<b>358,34</b>	<b>2348,59</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	170	6,63	8,04	30,43	241,06	267
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Бутерброд с сыром	40	4,83	2,76	15,18	98,56	1
	Какао с молоком	180	3,24	3,24	16,47	105,3	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,58</b>	<b>18,74</b>	<b>75,79</b>	<b>557,64</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6	7
	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,5	133

	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	295
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>805</b>	<b>28,11</b>	<b>29,98</b>	<b>74,88</b>	<b>719,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Вафли	20	0,16	0,66	15,46	70	588
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	508
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>1,01</b>	<b>0,96</b>	<b>50,06</b>	<b>216</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	180	3,60	12,15	14,40	180,9	197
	Рыба (филе) отварная	90	16,02	0,63	0,36	71,1	332
	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
	Хлеб пшеничный	30	0,57	0,00	14,49	46,08	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>20,60</b>	<b>13,02</b>	<b>49,43</b>	<b>372,88</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	180	5,40	4,50	12,60	138,6	517
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>4,50</b>	<b>22,26</b>	<b>169,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2505</b>	<b>76,90</b>	<b>67,36</b>	<b>298,62</b>	<b>2165,26</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	170	27,20	28,56	27,08	481,66	313
	Молоко сгущенное	30	0,60	1,77	2,85	34,5	481
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	495
	Плоды свежие (груши)	60	0,24	0,18	6,18	28,2	112
	Хлеб пшеничный	30	0,57	0,00	14,49	46,08	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>34,10</b>	<b>35,40</b>	<b>74,33</b>	<b>749,8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	85	4,17	7,91	6,29	113,05	56
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Голубцы ленивые	190	16,15	15,77	7,60	237,5	372
	Соус молочный на крахмале	15	0,44	0,71	1,06	12,53	438
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	505
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>29,66</b>	<b>31,72</b>	<b>94,74</b>	<b>739,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Шанежка с картофелем	40	4,20	4,13	22,13	142,67	553
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	295
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>5,24</b>	<b>4,47</b>	<b>40,94</b>	<b>229,88</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофель, тушеный в соусе	150	3,23	9,36	23,29	190	133
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,55	4,63	4,05	91,93	343
	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	40	0,64	0,48	13,36	41,6	109
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>13,27</b>	<b>14,47</b>	<b>73,52</b>	<b>438,97</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,40	1,80	7,20	54	516
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>1,80</b>	<b>16,86</b>	<b>84,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2535</b>	<b>88,87</b>	<b>88,02</b>	<b>326,59</b>	<b>2372,82</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	268
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Какао с молоком	180	3,24	3,24	16,47	105,3	201
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,71</b>	<b>14,92</b>	<b>88,93</b>	<b>513,88</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,48	5,52	17,52	129,6	74
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофельное пюре со свеклой	190	3,67	5,19	22,67	153,27	5/3
	Суфле рыбное	90	14,40	4,32	2,34	106,2	335
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	508
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>24,90</b>	<b>19,94</b>	<b>118,68</b>	<b>711,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Шанежка с яблоками	40	1,04	3,08	10,48	73,6	551
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>1,89</b>	<b>3,56</b>	<b>41,57</b>	<b>207</b>	
<b>УЖИН</b>	Капуста тушеная	160	5,92	5,76	6,24	100,8	423
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,57	10,53	10,62	199,8	399
	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	30	0,48	0,36	10,02	31,2	109
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>22,82</b>	<b>16,65</b>	<b>59,70</b>	<b>447,24</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	5,40	100	515
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>4,18</b>	<b>5,00</b>	<b>15,06</b>	<b>130,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2625</b>	<b>68,32</b>	<b>60,23</b>	<b>350,14</b>	<b>2140,48</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка морковная с творогом	170	14,84	17,68	30,94	328,66	314
	Молоко сгущенное	30	0,60	1,77	2,85	34,5	481
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	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	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23,56</b>	<b>25,97</b>	<b>72,52</b>	<b>578,34</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	130	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>130</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,90	3,90	8,88	74,4	52
	Уха рыбацкая	230	5,15	2,05	8,92	75,9	151
	Руллет или запеканка картофельная с овощами	180	4,55	9,95	21,60	194,4	201
	Суфле из кур	90	13,08	15,96	3,24	208,8	408
	Кисель из сухофруктов	180	0,90	0,09	25,74	103,5	9/10
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>835</b>	<b>26,18</b>	<b>32,61</b>	<b>105,10</b>	<b>772,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Печенье	40	0,60	3,92	29,76	166,8	590
	Напиток витаминизированный инстантный	180	0,00	0,00	7,56	26,98	128
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>1,00</b>	<b>4,32</b>	<b>47,12</b>	<b>240,78</b>	
<b>УЖИН</b>	Рагу из овощей	170	2,60	4,20	15,30	109,94	18/3
	Печень, тушеная в соусе	90/50	11,97	6,93	4,95	129,6	401
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	494
	Хлеб пшеничный	30	0,57	0,00	14,49	46,08	108

	Хлеб ржаной	30	0,48	0,36	10,02	31,2	109
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>15,71</b>	<b>11,49</b>	<b>58,44</b>	<b>371,72</b>	
УЖИН 2	Йогурт	180	5,40	4,50	12,60	138,6	517
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>4,50</b>	<b>22,26</b>	<b>169,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2555</b>	<b>73,05</b>	<b>79,05</b>	<b>331,64</b>	<b>2262,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>26180</b>	<b>801,91</b>	<b>819,72</b>	<b>3363,91</b>	<b>23545,86</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2618</b>	<b>80,19</b>	<b>81,97</b>	<b>336,39</b>	<b>2354,59</b>	