

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна
 я Дети 7-11 лет в-л
 категория:

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)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,57	28,39	73,65	600,02	
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	80	1,04	8,64	5,44	104	76
	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
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	29,68	41,57	98,96	847,69	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	5,03	8,35	50,14	304,61	
УЖИН	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
	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		560	21,63	22,10	37,40	454,5	
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
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,78	4,50	22,26	169,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2735	86,51	105,07	308,61	2506,14	
День 2							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,54	15,07	76,35	443,18	
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	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	6/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
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,04	23,66	113,01	721,7	
ПОЛДНИК	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

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	6,87	12,47	35,80	303,67	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,81	4,59	3,24	57,6	19
	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
ИТОГО ЗА УЖИН		575	18,22	24,80	50,22	487,83	
УЖИН 2	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
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,78	1,80	16,86	84,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2685	68,27	77,96	318,44	2171,1	
День 3							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,82	12,85	86,77	481,48	
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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	32,23	24,67	122,75	810,31	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	24,45	18,49	55,31	484,99	
УЖИН	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

ИТОГО ЗА УЖИН		500	20,14	28,20	55,76	522,92	
УЖИН 2	Снежок	180	3,06	4,50	14,40	124,2	б/н
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	3,44	4,50	24,06	154,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2695	92,90	88,87	370,85	2584,62	
День 4							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,04	13,80	78,39	496,82	
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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	24,50	35,70	99,16	769,35	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	5,30	7,89	74,44	391,5	
УЖИН	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	40	0,76	0,00	19,32	61,44	108
ИТОГО ЗА УЖИН		510	26,49	13,69	85,80	539,14	
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
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,78	4,50	22,26	169,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2565	82,93	75,74	386,25	2496,13	

День 5							
ЗАВТРАК	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
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	32,43	34,35	63,15	703,62	
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	90	1,35	9,09	7,65	117,9	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
	Плоды 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	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	22,74	32,46	104,04	758,12	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	5,34	8,39	60,22	346,8	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		500	17,63	23,82	44,66	440,38	
УЖИН 2	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
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,78	1,80	16,86	84,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2685	84,74	100,98	315,13	2463,64	
День 6							
ЗАВТРАК	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
	Плоды свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,09	12,57	83,11	449,1	
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	90	0,90	9,18	3,15	99	22
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	30,73	24,42	114,04	754,92	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	4,90	9,42	56,16	362,8	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		500	25,43	23,00	50,48	487,05	
УЖИН 2	Снежок	180	3,06	4,50	14,40	124,2	б/н
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	3,44	4,50	24,06	154,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2635	78,41	74,07	354,05	2338,79	
День 7							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,58	18,74	75,79	557,64	
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	90	0,63	9,09	1,80	91,8	17
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	27,86	30,99	69,40	705,62	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	1,01	0,96	50,06	216	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		500	20,60	13,02	49,43	372,88	
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
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,78	4,50	22,26	169,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2515	76,65	68,37	293,14	2151,46	
День 8							
ЗАВТРАК	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	40	0,76	0,00	19,32	61,44	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	34,29	35,40	79,16	765,16	
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 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

ИТОГО ЗА ОБЕД		815	29,66	31,72	94,74	739,45	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	5,24	4,47	40,94	229,88	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		500	13,27	14,47	73,52	438,97	
УЖИН 2	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
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,78	1,80	16,86	84,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2545	89,06	88,02	331,42	2388,18	
День 9							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,71	14,92	88,93	513,88	
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 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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	24,90	19,94	118,68	711,64	
ПОЛДНИК	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

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	1,89	3,56	41,57	207	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		500	22,82	16,65	59,70	447,24	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	5,40	100	515
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	4,18	5,00	15,06	130,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2625	68,32	60,23	350,14	2140,48	
День 10							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,56	25,97	72,52	578,34	
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	80	1,20	5,20	11,84	99,2	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
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Напиток витаминизированный инстантный	180	0,00	0,00	7,56	26,98	128
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		855	25,58	33,82	89,88	720,85
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Кисель из сухофруктов	180	0,90	0,09	25,74	103,5	9/10
	Печенье	40	0,60	3,92	29,76	166,8	590
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	1,90	4,41	65,30	317,3	
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		500	15,71	11,49	58,44	371,72	
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
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,78	4,50	22,26	169,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2575	73,35	80,35	334,60	2287,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		26260	801,14	819,66	3362,63	23528,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2626	80,11	81,97	336,26	2352,81	