

Утверждаю:

 Маркова Е.А.

 2021 года

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
для детей от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
I день							
Завтрак:	Каша манная	150	5,46	5,34	21,79	157,06	199 (5)
	Какао с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	28	2,48	4,10	9,99	86,78	3 (79)
Итого за завтрак		358	11,84	13,19	44,40	343,67	
Обед:	Суп гречневый	150	7,22	3,84	8,81	98,68	86 (138)
	Окорочка отварные	60	12,79	4,92	0,41	97,08	317 (41)
	Макароны отварные	80	3,68	4,29	24,45	151,13	218 (43)
	Кукуруза консервированная порционно	30	1,45	0,95	5,40	35,95	12 (140)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		530	29,45	14,66	76,03	553,86	
Полдник:	Сок	150	0,75	0,00	20,55	85,20	-
	Пряник	50	2,80	2,60	37,50	184,60	-
Итого на полдник		200	3,55	2,6	58,05	269,8	
Ужин	Котлета из сердца	80	13,49	11,48	7,29	186,44	299 (53)
	Салат овощной	100	2,67	3,36	15,34	102,28	23 (95)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		410	18,46	15,13	48,01	402,05	

Итого за день			63,30	45,58	226,49	1569,38	
2 день							
Завтрак:	Каша пшенная	150	6,21	5,85	24,73	176,41	199 (7)
	Коф. напиток с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		355	11,69	14,10	47,36	363,10	
Обед:	Свекольник со сметаной	150	8,87	6,08	9,25	127,20	64 (17)
	Рыбный биточек	60	14,40	8,50	8,70	168,90	271 (110)
	Картофельное пюре	80	3,22	5,13	20,74	142,01	339 (28)
	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,48	3,15	- (118)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		530	31,04	20,4	76,13	612,28	
Полдник:	Кисель	150	0,15	0,00	8,11	33,04	396 (47)
	Фрукты (Яблоко)	200	0,8	0	19,6	81,60	-
	Ватрушка	60	8,61	10,98	34,57	271,54	441 (137)
Итого на полдник		410	9,56	10,98	62,28	386,18	
Ужин	Печень тушеная в сметане	80	9,35	7,72	6,19	131,64	293 (52)
	Рис отварной	100	2,85	7,86	28,63	196,66	332 (96)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		410	14,5	15,87	60,2	441,63	
Итого за день			66,79	61,35	245,97	1803,19	
3 день							
Завтрак:	Каша кукурузная	150	5,57	5,43	25,95	174,95	199 (6)
	Какао с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	28	2,48	4,10	9,99	86,78	3 (79)
Итого за завтрак		358	11,95	13,28	48,56	361,56	
Обед:	Щи из квашеной капусты	150	8,15	4,67	6,57	100,91	77 (24)

	Кабачки тушеные с овощами	140	10,80	11,68	10,03	188,44	360 (150)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		500	23,26	17,01	53,56	460,37	
Полдник:	Чай	150	0,00	0,00	7,98	31,92	410 (111)
	Мармелад	30	0,10	0,00	23,40	94,00	-
Итого на полдник		180	0,1	0	31,38	125,92	
Ужин	Мясная котлета	80	12,57	12,46	8,92	198,10	299 (34)
	Гречка с овощами	100	4,86	6,21	24,24	172,29	334 (146)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		410	19,73	18,96	58,54	483,72	
Итого за день			55,04	49,25	192,04	1431,57	
4 день							
Завтрак:	Каша пшеничная	150	6,11	5,43	25,29	174,47	199 (9)
	Коф. напиток с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		355	11,59	13,68	47,92	361,16	
Обед:	Суп вермишелевый	150	7,11	3,73	9,19	98,77	88 (142)
	Мясные тефтели	100	17,55	10,02	12,66	211,02	317 (45)
	Подлива	30	0,61	2,04	3,52	34,88	367 (32)
	Перец порционный	30	0,52	0,00	2,12	10,56	- (88)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		520	30,1	16,45	64,45	526,25	
Полдник:	Напиток фруктовый	150	0,15	0,00	17,93	72,32	395 (48)
	Фрукты (Апельсин)	200	1,8	0	16,2	72,00	-
	Манник	50	6,13	9,98	43,35	287,74	202 (107)
	Ягодная подлива	30	0,15	0,00	11,11	45,04	378 (101)
Итого на		430	8,23	9,98	88,59	477,1	

полдник							
Ужин	Омлет натуральный	120	10,77	15,12	4,28	196,28	229 (69)
	Винегрет	100	2,53	7,16	10,00	114,56	46 (67)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		450	15,6	22,57	39,66	424,17	
Итого за день			65,52	62,68	240,62	1788,68	
5 день							
Завтрак:	Каша овсяная	150	5,56	6,11	19,09	153,59	199 (4)
	Какао с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	28	2,48	4,10	9,99	86,78	3 (79)
Итого за завтрак		358	11,94	13,96	41,70	340,20	
Обед:	Суп рисовый	150	6,94	3,72	9,27	98,32	86 (26)
	Капуста тушеная с мясом	140	14,62	13,13	8,96	212,49	354 (124)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		500	25,87	17,51	55,19	481,83	
Полдник:	Компот из ягод	150	0,15	0,00	8,11	33,04	396 (47)
	Печенье песочное	30	1,75	9,26	17,15	158,94	448 (141)
Итого на полдник		180	1,9	9,26	25,26	191,98	
Ужин	Творожно-манный пудинг	150	13,67	22,20	19,32	331,76	249 (51)
	Варенье	50	0,16	0,00	36,87	148,12	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	13,85	22,22	66,66	522,02	
Итого за день			53,56	62,95	188,81	1536,03	
6 день							
Завтрак:	Каша манная	150	5,46	5,34	21,79	157,06	199 (5)
	Коф. напиток с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		355	10,94	13,59	44,42	343,75	

Обед:	Бульон с гренками и яйцом	170	9,04	7,31	0,98	105,87	117 (99)
	Котлета из курицы	60	13,20	9,68	6,99	167,88	322 (100)
	Макароны отварные	80	3,68	4,29	24,45	151,13	218 (43)
	Салат из свежей капусты	30	1,22	1,06	3,63	28,94	21 (90)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		530	29,93	22,82	63,07	577,38	
Полдник:	Сок	150	0,75	0,00	20,55	85,20	-
	Фрукты (Яблоко)	200	0,8	0	19,6	81,60	-
	Молочный коржик	40	2,50	4,60	25,80	154,60	-
Итого на полдник		390	4,05	4,6	65,95	321,4	
Ужин	Мясные биточки	80	12,57	12,46	8,92	198,10	299 (33)
	Гороховое пюре	100	10,29	6,10	18,89	171,62	339 (49)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		410	25,16	18,85	53,19	483,05	
Итого за день			70,08	59,86	226,63	1725,58	
7 день							
Завтрак:	Каша пшенная	150	6,21	5,85	24,73	176,41	199 (7)
	Какао с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	28	2,48	4,10	9,99	86,78	3 (79)
Итого за завтрак		358	12,59	13,70	47,34	363,02	
Обед:	Суп с фрикадельками	150	6,27	6,55	5,76	107,07	121 (22)
	Рыбная котлета	60	14,40	8,50	8,70	168,90	271 (35)
	Картофельное пюре	80	3,22	5,13	20,74	142,01	339 (28)
	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,48	3,15	- (118)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		530	28,44	20,87	72,64	592,15	
Полдник:	Кисель	150	0,15	0,00	8,11	33,04	396 (47)

	Булочка ванильная	50	5,94	8,04	32,98	228,04	449 (133)
Итого на полдник		200	6,09	8,04	41,09	261,08	
Ужин	Рубленая котлета из курицы	60	18,88	11,80	0,94	185,48	322 (148)
	Рис с овощами	100	3,25	5,46	31,06	186,38	334 (145)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		390	24,43	17,55	57,38	485,19	
Итого за день			71,55	60,16	218,45	1701,44	
8 день							
Завтрак:	Каша кукурузная	150	5,57	5,43	25,95	174,95	199 (6)
	Коф. напиток с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		355	11,05	13,68	48,58	361,64	
Обед:	Рассольник	150	7,48	4,74	10,78	115,70	80 (16)
	Жаркое	140	13,86	12,39	16,77	234,03	292 (68)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		500	25,65	17,79	64,51	520,75	
Полдник:	Чай	150	0,00	0,00	7,98	31,92	410 (111)
	Фрукты (Апельсин)	200	1,8	0	16,2	72,00	-
	Вафли	20	1,20	13,00	24,60	220,20	-
Итого на полдник		370	3	13	48,78	324,12	
Ужин	Сырники	150	20,83	37,41	13,31	473,25	245 (50)
	Сметанная подлива	50	1,32	5,07	16,91	118,55	369 (82)
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	22,17	42,5	40,69	633,94	
Итого за день			61,87	86,97	202,56	1840,45	
9 день							
Завтрак:	Каша пшеничная	150	6,11	5,43	25,29	174,47	199 (9)
	Какао с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	416 (11)

	Бутерброд с маслом и сыром	28	2,48	4,10	9,99	86,78	3 (79)
Итого за завтрак		358	12,49	13,28	47,90	361,08	
Обед:	Суп крестьянский	150	7,37	4,84	9,40	110,64	86 (14)
	Ленивые голубцы	120	20,49	18,65	15,33	311,13	315 (90)
	Соус сметанный с томатом	40	1,11	5,05	5,27	70,97	373 (143)
	Салат из зеленого горошка и лука	30	1,47	1,09	3,38	29,21	10 (93)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за обед		550	34,75	30,29	70,34	692,97	
Полдник:	Напиток фруктовый	150	0,15	0,00	17,93	72,32	395 (48)
	Плюшка московская	50	5,94	8,04	47,95	287,92	449 (85)
Итого на полдник		200	6,09	8,04	65,88	360,24	
Ужин	Макароны с тертым сыром	200	18,27	22,94	41,92	447,22	220 (59)
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	18,29	22,96	52,39	489,36	
Итого за день			71,62	74,57	236,51	1903,65	
10 день							
Завтрак:	Каша овсяная	150	5,56	6,11	19,09	153,59	199 (4)
	Коф. напиток с молоком	180	3,90	3,75	12,62	99,83	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		355	11,04	14,36	41,72	340,28	
Обед:	Борщ из свежей капусты	150	8,55	7,73	8,79	138,93	62 (13)
	Бефстроганов	60	12,56	8,16	4,87	143,16	293 (98)
	Гречка отварная	80	3,85	4,89	18,98	135,33	179 (42)
	Перец порционный	30	0,52	0,00	2,12	10,56	- (88)
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	13,34	53,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	-
Итого за		530	29,79	21,44	71,72	599	

обед							
Полдник:	Компот из ягод	150	0,15	0,00	8,11	33,04	396 (47)
	Фрукты (Яблоко)	200	0,8	0	19,6	81,60	-
	Печенье	20	2,20	3,80	17,70	113,80	-
Итого на полдник		370	3,15	3,8	45,41	228,44	
Ужин	Творожно-рисовая запеканка	150	16,92	23,79	28,51	395,83	208 (60)
	Сгущенное молоко	50	3,74	4,42	29,12	171,22	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	20,68	28,23	68,1	609,19	
Итого за день			64,66	67,83	226,95	1776,91	
Среднее значение за период			64,40	63,12	220,50	1707,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
для детей от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак:	Каша манная	200	7,28	7,36	28,06	207,60	199 (5)
	Какао с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,96	6,24	10,01	108,04	3 (79)
Итого за завтрак		430	15,44	18,60	53,55	443,36	
Обед:	Суп гречневый	200	10,13	5,90	14,35	151,02	86 (138)
	Окорочка отварные	80	17,34	7,23	0,51	136,47	317 (41)
	Макароны отварные	100	4,21	5,90	27,95	181,74	218 (43)
	Кукуруза консервированная порционно	40	1,89	1,24	7,02	46,80	12 (140)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		700	39,3	21,14	98,18	740,18	
Полдник:	Сок	200	1,00	0,00	27,40	113,60	-
	Пряник	50	2,80	2,60	37,50	184,60	-
Итого на полдник		250	3,8	2,6	64,9	298,2	
Ужин	Котлета из сердца	80	13,49	11,48	7,29	186,44	299 (53)
	Салат овощной	100	2,67	3,36	15,34	102,28	23 (95)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		410	18,46	15,13	48,01	402,05	
Итого за день			77,00	57,47	264,64	1883,79	
2 день							
Завтрак:	Каша пшеничная	200	8,10	7,99	30,89	227,87	199 (7)
	Коф. напиток с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	414 (10)

	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		425	14,88	17,49	56,38	442,45	
Обед:	Свекольник со сметаной	200	11,57	8,98	13,14	179,66	64 (17)
	Рыбный биточек	80	16,12	10,28	9,57	195,28	271 (110)
	Картофельное пюре	100	3,49	6,94	21,13	160,94	339 (28)
	Огурец соленый порционный	40	0,32	0,04	0,64	4,20	- (118)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		700	37,23	27,11	92,83	764,23	
Полдник:	Кисель	200	0,20	0,00	9,48	38,72	396 (47)
	Фрукты (Яблоко)	200	0,8	0	19,6	81,60	-
	Ватрушка	60	8,61	10,98	34,57	271,54	441 (137)
Итого на полдник		460	9,61	10,98	63,65	391,86	
Ужин	Печень тушеная в сметане	80	9,35	7,72	6,19	131,64	293 (52)
	Рис отварной	100	2,85	7,86	28,63	196,66	332 (96)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		410	14,5	15,87	60,2	441,63	
Итого за день			76,22	71,45	273,06	2040,17	
3 день							
Завтрак:	Каша кукурузная	200	7,30	7,46	32,42	226,02	199 (6)
	Какао с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,96	6,24	10,01	108,04	3 (79)
Итого за завтрак		430	15,46	18,70	57,91	461,78	
Обед:	Щи из квашеной капусты	200	11,82	7,57	9,65	154,01	77 (24)
	Кабачки тушеные с овощами	180	14,31	16,46	12,82	256,66	360 (150)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-

Итого за обед		660	31,86	24,9	70,82	634,82	
Полдник:	Чай	200	0,00	0,00	9,98	39,92	410 (111)
	Мармелад	30	0,10	0,00	23,40	94,00	-
Итого на полдник		230	0,1	0	33,38	133,92	
Ужин	Мясная котлета	80	12,57	12,46	8,92	198,10	299 (34)
	Гречка с овощами	100	4,86	6,21	24,24	172,29	334 (146)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		410	19,73	18,96	58,54	483,72	
Итого за день			67,15	62,56	220,65	1714,24	
4 день							
Завтрак:	Каша пшеничная	200	7,97	7,46	31,59	225,38	199 (9)
	Коф. напиток с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		425	14,75	16,96	57,08	439,96	
Обед:	Суп вермишелевый	200	9,91	5,68	15,11	151,20	88 (142)
	Мясные тефтели с подливой	120	21,60	12,97	16,99	271,09	317 (45)
	Подлива	40	1,06	3,06	6,17	56,46	367 (32)
	Перец порционный	40	0,72	0,00	2,92	14,56	- (88)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		680	39,02	22,58	89,54	717,46	
Полдник:	Напиток фруктовый	200	0,18	0,00	20,92	84,40	395 (48)
	Фрукты (Апельсин)	200	1,8	0	16,2	72,00	-
	Манник	50	6,13	9,98	43,35	287,74	202 (107)
	Ягодная подлива	30	0,15	0,00	11,11	45,04	378 (101)
Итого на полдник		480	8,26	9,98	91,58	489,18	
Ужин	Омлет натуральный	120	10,77	15,12	4,28	196,28	229 (69)
	Винегрет	100	2,53	7,16	10,00	114,56	46 (67)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на		450	15,6	22,57	39,66	424,17	

ужин							
Итого за день			77,63	72,09	277,86	2070,77	
5 день							
Завтрак:	Каша овсяная	200	7,42	8,38	24,46	202,94	199 (4)
	Какао с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,96	6,24	10,01	108,04	3 (79)
Итого за завтрак		430	15,58	19,62	49,95	438,70	
Обед:	Суп рисовый	200	9,57	5,67	15,28	150,43	86 (26)
	Капуста тушеная с мясом	180	19,28	18,41	11,76	289,85	354 (124)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		660	34,58	24,95	75,39	664,43	
Полдник:	Компот из ягод	200	0,20	0,00	9,48	38,72	396 (47)
	Печенье песочное	30	1,75	9,26	17,15	158,94	448 (141)
Итого на полдник		230	1,95	9,26	26,63	197,66	
Ужин	Творожно-манный пудинг	150	13,67	22,20	19,32	331,76	249 (51)
	Варенье	50	0,16	0,00	36,87	148,12	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	13,85	22,22	66,66	522,02	
Итого за день			65,96	76,05	218,63	1822,81	
6 день							
Завтрак:	Каша манная	200	7,28	7,36	28,06	207,60	199 (5)
	Коф. напиток с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		425	14,06	16,86	53,55	422,18	
Обед:	Бульон с гренками и яйцом	220	11,12	9,17	1,79	134,17	117 (99)
	Котлета из курицы	80	13,99	12,30	7,86	198,10	322 (100)
	Макароны отварные	100	4,21	5,90	27,95	181,74	218 (43)
	Салат из свежей капусты	40	1,44	2,07	4,68	43,11	21 (90)

	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		690	34,21	30,04	75,72	710,08	
Полдник:	Сок	200	1,00	0,00	27,40	113,60	-
	Фрукты (Яблоко)	200	0,8	0	19,6	81,60	-
	Молочный коржик	40	2,50	4,60	25,80	154,60	-
Итого на полдник		440	4,3	4,6	72,8	349,8	
Ужин	Мясные биточки	80	12,57	12,46	8,92	198,10	299 (33)
	Гороховое пюре	100	10,29	6,10	18,89	171,62	339 (49)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		410	25,16	18,85	53,19	483,05	
Итого за день			77,73	70,35	255,26	1965,11	
7 день							
Завтрак:	Каша пшеничная	200	8,10	7,99	30,89	227,87	199 (7)
	Какао с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,96	6,24	10,01	108,04	3 (79)
Итого за завтрак		430	16,26	19,23	56,38	463,63	
Обед:	Суп с фрикадельками	200	8,76	10,84	8,25	165,60	121 (22)
	Рыба под соусом	80	10,71	12,56	9,14	192,44	266 (84)
	Картофельное пюре	100	3,49	6,94	21,13	160,94	339 (28)
	Огурец соленый порционный	40	0,32	0,04	0,64	4,20	- (118)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		700	29,01	31,25	87,51	747,33	
Полдник:	Кисель	200	0,20	0,00	9,48	38,72	396 (47)
	Булочка ванильная	50	5,94	8,04	32,98	228,04	449 (133)
Итого на полдник		250	6,14	8,04	42,46	266,76	
Ужин	Колбаса отварная	70	11,24	17,76	2,20	213,60	9 (66)
	Рис с овощами	100	3,25	5,46	31,06	186,38	334 (145)

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	16,79	23,51	58,64	513,31	
Итого за день			68,20	82,03	244,99	1991,03	
8 день							
Завтрак	Каша кукурузная	200	7,30	7,46	32,42	226,02	199 (6)
	Коф. напиток с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		425	14,08	16,96	57,91	440,60	
Обед	Рассольник	200	10,50	7,69	10,78	154,33	80 (16)
	Жаркое	180	18,20	17,82	28,04	345,34	292 (68)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		660	34,43	26,38	87,17	723,82	
Полдник:	Чай	200	0,00	0,00	9,98	39,92	410 (111)
	Фрукты (Апельсин)	200	1,8	0	16,2	72,00	-
	Конфеты	20	0,50	4,50	5,80	65,70	-
Итого на полдник		420	2,3	4,5	31,98	177,62	
Ужин	Сырники	150	20,83	37,41	13,31	473,25	245 (50)
	Сметанная подлива	50	1,32	5,07	16,91	118,55	369 (82)
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	22,17	42,5	40,69	633,94	
Итого за день			72,98	90,34	217,75	1975,98	
9 день							
Завтрак	Каша пшеничная	200	7,97	7,46	31,59	225,38	199 (9)
	Какао с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	416 (11)
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,96	6,24	10,01	108,04	3 (79)
Итого за завтрак		430	16,13	18,70	57,08	461,14	
Обед	Суп крестьянский	200	10,43	7,90	15,54	174,98	86 (14)
	Ленивые голубцы	130	22,62	20,21	16,61	338,81	315 (90)

	Соус сметанный с томатом	50	1,54	7,07	7,12	98,27	373 (143)
	Салат из зеленого горошка и лука	40	1,85	2,11	4,48	44,31	10 (93)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		700	42,17	38,16	92,1	880,52	
Полдник:	Напиток фруктовый	200	0,18	0,00	20,92	84,40	395 (48)
	Плюшка московская	50	5,94	8,04	47,95	287,92	449 (85)
Итого на полдник		250	6,12	8,04	68,87	372,32	
Ужин	Макароны с тертым сыром	200	18,27	22,94	41,92	447,22	220 (59)
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	18,29	22,96	52,39	489,36	
Итого за день			82,71	87,86	270,44	2203,34	
10 день							
Завтрак	Каша овсяная	200	7,42	8,38	24,46	202,94	199 (4)
	Коф. напиток с молоком	200	5,20	5,00	15,48	127,72	414 (10)
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,50	10,01	86,86	1 (20)
Итого за завтрак		425	14,20	17,88	49,95	417,52	
Обед	Борщ из свежей капусты	200	10,43	7,61	13,16	162,85	62 (13)
	Бефстроганов	80	16,74	10,86	5,84	188,06	293 (98)
	Гречка отварная	100	4,46	6,62	21,81	164,66	179 (42)
	Перец порционный	40	0,72	0,00	2,92	14,56	- (88)
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	-
Итого за обед		700	38,08	25,96	92,08	754,28	
Полдник	Компот из ягод	200	0,20	0,00	9,48	38,72	396 (47)
	Фрукты (Яблоко)	200	0,8	0	19,6	81,60	-
	Печенье	20	2,20	3,80	17,70	113,80	-
Итого на полдник		420	3,2	3,8	46,78	234,12	

Ужин	Творожно-рисовая запеканка	150	16,92	23,79	28,51	395,83	208 (60)
	Сгущенное молоко	50	3,74	4,42	29,12	171,22	-
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	20,68	28,23	68,1	609,19	
Итого за день			76,16	75,87	256,91	2015,11	
Среднее значение за период			74,17	74,61	250,02	1968,24	