

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Сказка»
Маркова Е.А.
« 01 » 02 2021 года



Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
для детей от 1-3 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	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 кудрявый	150	8,11	5,05	5,78	101,01	83 (19)
	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)
	Салат из пульпы и кукурузы	30	1,37	1,38	5,68	40,62	12 (102)
	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	30,26	16,3	73,28	560,86	
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 картофельный	100	2,72	5,49	20,06	140,53	23 (139)
	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	18,51	17,26	52,73	440,3	
Итого за			64,16	49,35	228,46	1614,63	

день							
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:	Суп овощной	150	5,78	4,04	7,99	91,44	73 (21)
	Рыба по-польски	60	11,99	10,49	5,05	162,57	266 (36)
	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	25,54	20,35	71,22	570,19	
Полдник:	Кисель	150	0,15	0,00	8,11	33,04	396 (47)
	Фрукты (Яблоко)	200	0,8	0	19,6	81,60	-
	Булочка веснушка	55	6,63	8,90	35,22	247,50	456 (78)
Итого на полдник		405	7,58	8,9	62,93	362,14	
Ужин	Печеночные оладьи	100	14,19	14,09	23,28	276,69	299 (64)
	Свекольная икра	100	2,00	7,11	11,47	117,87	55 (108)
	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		430	18,49	21,49	60,13	507,89	
Итого за день			63,30	64,84	241,64	1803,32	
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:	Борщ зеленый	150	9,95	7,86	7,88	142,06	71 (18)
	Плов	140	9,13	24,24	25,90	358,28	321 (40)
	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		530	24,86	33,85	74,12	700,57	
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	Творожно-манный пудинг	150	13,67	22,20	19,32	331,76	249 (51)
	Ягодная подлива	50	0,25	0,00	21,84	88,36	378 (101)
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,47	42,14	412 (92)
Итого на ужин		400	13,94	22,22	51,63	462,26	
Итого за день			50,85	69,35	205,69	1650,31	
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:	Харчо	150	7,30	4,72	10,13	112,20	86 (62)
	Мясные биточки	60	9,62	8,64	6,69	143,00	299 (33)
	Гречка с овощами	80	4,09	4,60	20,30	138,96	334 (146)
	Салат из перца	30	0,52	1,00	2,12	19,56	17 (109)
	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	25,84	19,62	76,2	584,74	
Полдник:	Напиток фруктовый	150	0,15	0,00	17,93	72,32	395 (48)
	Фрукты (Апельсин)	200	1,8	0	16,2	72,00	-
	Пирожок с картошкой	70	7,11	8,25	33,67	237,37	437 (127)
Итого на полдник		420	9,06	8,25	67,8	381,69	
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			62,09	64,12	231,58	1751,76	
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 с зеленым горошком	150	7,43	6,72	7,59	120,56	83 (23)
	Овощное рагу с мясом	140	11,39	14,24	19,83	253,04	290 (27)
	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	23,13	21,62	64,38	544,62	
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	Сырники	150	20,83	37,41	13,31	473,25	245 (50)
	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	21,01	37,43	60,65	663,51	
Итого за день			57,98	82,27	191,99	1740,31	
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:	Капустняк	150	7,91	4,86	11,11	119,82	78 (25)
	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)

	Гречка отварная	100	4,46	6,62	21,81	164,66	179 (42)
	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	25,64	18,71	48,13	463,47	
Итого за день			71,66	56,76	203,65	1612,08	
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:	Суп с клецками	150	8,02	4,48	9,24	109,36	91 (15)
	Азу по-татарски	140	14,95	12,66	22,79	264,90	292 (65)
	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	27,28	17,8	68,99	545,28	
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	Творожно-рисовая запеканка	150	16,92	23,79	28,51	395,83	208 (60)
	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	18,26	28,88	55,89	556,52	
Итого за день			59,59	73,36	222,24	1787,56	
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 гороховый с гренками	170	11,19	3,99	18,16	153,31	87 (74)

	Мясные биточки	60	9,62	8,64	6,69	143,00	299 (33)
	Картофельное пюре	80	3,22	5,13	20,74	142,01	339 (28)
	Зеленый горошек порционно	30	1,67	1,45	4,77	38,81	10 (122)
	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	30,01	19,87	87,32	648,15	
Полдник:	Напиток фруктовый	150	0,15	0,00	17,93	72,32	395 (48)
	Булочка с изюмом	50	5,45	7,91	32,43	222,71	456 (83)
Итого на полдник		200	5,6	7,91	50,36	295,03	
Ужин	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)
	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	26,46	27,57	49,11	550,41	
Итого за день			74,56	68,63	234,69	1854,67	
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)
	Гуляш	60	12,47	8,14	3,65	137,74	293 (46)
	Гречка с овощами	80	4,09	4,60	20,30	138,96	334 (146)
	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		530	29,94	21,13	71,82	597,21	
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	Сырники	150	20,83	37,41	13,31	473,25	245 (50)
	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	24,59	41,85	52,9	686,61	
Итого за день			68,72	81,14	211,85	1852,54	
Среднее значение за период			64,34	66,74	221,85	1745,42	

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)	№ 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 кудрявый	200	10,40	6,95	9,22	141,03	83 (19)
	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)
	Салат из пульпы и кукурузы	40	1,70	2,47	7,05	57,23	12 (102)
	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	39,38	23,42	93,08	740,62	
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 картофельный	100	2,72	5,49	20,06	140,53	23 (139)
	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	18,51	17,26	52,73	440,3	
Итого за день			77,13	61,88	264,26	1922,48	
2 день							
Завтрак:	Каша пшениная	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	Суп овощной	200	8,16	6,74	13,99	149,26	73 (21)
	Рыба по-польски	80	15,81	14,40	6,03	216,96	266 (36)
	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	33,51	28,99	90,14	755,51	
	Кисель	200	0,20	0,00	9,48	38,72	396 (47)
	Фрукты (Яблоко)	200	0,8	0	19,6	81,60	-
	Булочка веснушка	55	6,63	8,90	35,22	247,50	456 (78)
Итого на полдник		455	7,63	8,9	64,3	367,82	
Ужин	Печеночные оладьи	100	14,19	14,09	23,28	276,69	299 (64)
	Свекольная икра	100	2,00	7,11	11,47	117,87	55 (108)
	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		430	18,49	21,49	60,13	507,89	
Итого за день			74,51	76,87	270,95	2073,67	
3 день							
	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	Борщ зеленый	200	12,75	11,36	12,78	204,36	71 (18)
	Плов	180	11,77	32,84	30,30	463,84	321 (40)
	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	32,1	47,18	95,91	936,66	

[illegible]

	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 с зеленым горошком	200	9,93	8,90	10,62	162,30	83 (23)
	Овощное рагу с мясом	180	15,36	20,08	29,11	358,60	290 (27)
	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	31,02	29,85	88,08	745,05	
	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	Сырники	150	20,83	37,41	13,31	473,25	245 (50)
	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	21,01	37,43	60,65	663,51	
Итого за день			69,56	96,16	225,31	2044,92	
6 день							
	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	Капустняк	200	12,29	7,93	18,92	196,21	78 (25)
	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 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	37,66	29,07	107,76	843,31	

	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	Мясная котлета	80	12,57	12,46	8,92	198,10	299 (34)
	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			81,18	69,38	287,30	2098,34	
7 день							
	Каша пшенная	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 полевой	200	10,38	7,69	15,82	174,01	86 (87)
	Рыбные тефтели	120	17,02	12,19	17,38	247,31	277 (117)
	Подлива	40	1,06	3,06	6,17	56,46	367 (32)
	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		680	34,51	23,85	88,36	706,13	
	Кисель	200	0,20	0,00	9,48	38,72	396 (47)
	Рогалик с курагой	60	6,83	8,09	36,65	246,73	449 (94)
Итого на полдник		260	7,03	8,09	46,13	285,45	
Ужин	Колбаса отварная	70	11,24	17,76	2,20	213,60	9 (66)
	Гречка отварная	100	4,46	6,62	21,81	164,66	179 (42)
	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	18	24,67	49,39	491,59	
Итого за			75,80	75,84	240,26	1946,80	

день							
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	Суп с клецками	200	11,28	6,61	15,71	167,45	91 (15)
	Азу по-татарски	180	19,62	16,89	27,46	340,33	292 (65)
	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	36,63	24,37	91,52	731,93	
	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	Творожно-рисовая запеканка	150	16,92	23,79	28,51	395,83	208 (60)
	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	18,26	28,88	55,89	556,52	
Итого за день			71,27	74,71	237,30	1906,67	
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 гороховый	220	14,62	5,97	23,84	207,57	87 (74)
	Мясные биточки	80	12,57	12,46	8,92	198,10	299 (33)
	Картофельное пюре	100	3,49	6,94	21,13	160,94	339 (28)
	Зеленый горошек порционно	40	2,20	2,57	6,27	57,01	10 (122)
	Компот из	200	0,15	0,00	16,34	65,96	394 (39)

	сухофруктов						
	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		720	38,61	28,81	108,51	847,77	
	Напиток фруктовый	200	0,18	0,00	20,92	84,40	395 (48)
	Булочка с изюмом	50	5,45	7,91	32,43	222,71	456 (83)
Итого на полдник		250	5,63	7,91	53,35	307,11	
Ужин	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)
	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	26,46	27,57	49,11	550,41	
Итого за день			86,83	82,99	268,05	2166,43	
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)
	Гуляш	80	16,87	11,86	6,79	201,38	293 (46)
	Гречка с овощами	100	4,86	6,21	24,24	172,29	334 (146)
	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	38,61	26,55	95,46	775,23	
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	Сырники	150	20,83	37,41	13,31	473,25	245 (50)
	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	24,59	41,85	52,9	686,61	
Итого за день			80,60	90,08	245,09	2113,48	
Среднее значение за период			75,20	79,30	254,61	2032,92	