


 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Сказка»
Е.А. Маркова
 Маркова Е.А.
 «25» марта 2021 года

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд с
 29.03.2021 – 09.04.2021 для детей от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецептуры (технологичес кой карты)
			Белки	Жиры	Углевод ы		
I 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	

2 день							
Завтрак:	Каша пшеничная	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	
3 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	
4 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 гречками	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 веснушка	55	6,63	8,90	35,22	247,50	456 (78)
	Фрукты (Апельсин)	200	1,80	0,00	16,20	72,00	
Итого на полдник		405	8,58	8,9	69,35	391,82	
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			75.74	69.62	237.48	1879,46	
5 день							
Завтрак:	Каша дружба	150	5,76	5,62	25,32	174,90	199 (8)
	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	11,24	13,87	47,95	361,59	
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)
	Печенье	20	2,20	3,80	17,70	113,80	-
Итого на полдник		170	2,35	3,8	25,81	146,84	
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			68,12	80,65	198,48	1792,25	

6 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	
7 день							
Завтрак:	Каша пшеничная	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)
	Рис отварной	80	2,49	4,25	23,04	140,37	332 (96)
	Салат из свежего огурца и перца	50	0,58	1,03	2,24	20,55	17 (121)
	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	30,65	20,52	80,19	628,04	
Полдник:	Кисель	150	0,15	0,00	8,11	33,04	396 (47)
	Фрукты	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	Вермишелево-мясная запеканка	140	21,05	14,12	26,24	316,24	309 (37)
	Салат "Северный"	40	1,21	3,53	4,79	55,77	20 (75)
	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	24,56	17,94	56,41	485,34	
Итого за день			76,46	63,54	246,24	1862,66	
8 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 свежей капусты	150	8,15	4,67	6,57	100,91	77 (24)
	Мясная котлета	60	9,62	8,64	6,69	143,00	299 (34)
	Картофельное пюре	80	3,22	5,13	20,74	142,01	339 (28)
	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	26,77	20,19	74,34	586,15	
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	Овощное рагу	180	15,36	20,08	29,11	358,60	290 (27)
	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		410	17,66	20,37	54,49	471,93	

ужин							
Итого за день			56,48	53,84	208,77	1545,56	
9 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)
	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	0,78	4,35	- (119)
	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	29,82	16,48	63,11	520,04	
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 полдник		430	8,23	9,98	88,59	477,1	
Ужин	Жаркое	180	18,20	17,82	28,04	345,34	292 (68)
	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	20,5	18,11	53,42	458,67	
Итого за день			70,14	58,25	253,04	1816,97	
10 день							
Завтрак:	Каша гречневая	150	6,43	5,85	24,05	174,57	199 (3)
	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	12,81	13,70	46,66	361,18	
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)
	Джем	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			54,43	62,69	193,77	1557,01	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

29.03.2021 – 09.04.2021 для детей от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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)
	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 гречками 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	
2 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	
3 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)
		30	2,28	0,27	14,91	71,19	-
	Хлеб пшеничный	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 свежие	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	
4 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 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		720	38,61	28,81	108,51	847,77	
	Напиток фруктовый	200	0,18	0,00	20,92	84,40	395 (48)
	Булочка веснушка	55	6,63	8,90	35,22	247,50	456 (78)
	Фрукты свежие	200	1,80	0,00	16,20	72,00	
Итого на полдник		455	8,61	8,9	72,34	403,90	
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			88,01	83,98	270,84	2191,22	
5 день							
Завтрак	Каша дружба	200	7,65	7,76	31,48	226,36	199 (8)
	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	14,43	17,26	56,97	440,94	
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)
	Печенье	20	2,20	3,80	17,70	113,80	-
Итого на полдник		220	2,4	3,8	27,18	152,52	
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			80,03	89,46	232,51	2055,30	
6 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	180	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	39,3	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	
7 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)
	Рис отварной	100	2,85	7,86	28,63	196,66	332 (96)
	Салат из свежего огурца и перца	60	0,76	2,04	2,95	33,20	17 (121)
	Компот из сухофруктов	180	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	37,03	30,03	102,64	828,95	
Полдник:	Кисель	200	0,20	0,00	9,48	38,72	396 (47)
	Фрукты свежие	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	
	Вермишелево-мясная запеканка	140	21,05	14,12	26,24	316,24	309 (37)
	Салат "Северный"	40	1,21	3,53	4,79	55,77	20 (75)
	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	24,56	17,94	56,41	485,34	
Итого за день			86,08	76,44	279,08	2148,60	
8 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 свежей капусты	200	11,82	7,57	9,65	154,01	77 (24)
	Мясная котлета	80	12,57	12,46	8,92	198,10	299 (34)
	Картофельное пюре	100	3,49	6,94	21,13	160,94	339 (28)
	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	35,46	29,95	92,53	781,51	
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	Овощное рагу	180	15,36	20,08	29,11	358,60	290 (27)
	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	17,66	20,37	54,49	471,93	
Итого за день			68,68	69,02	238,31	1849,14	
9 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)
	Огурец свежий порционный	40	0,32	0,04	1,04	5,80	- (119)
	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	38,62	22,62	87,66	708,7	
Полдник:	Напиток фруктовый	200	0,18	0,00	20,92	84,40	395 (48)

	Фрукты свежие	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	Жаркое	180	18,20	17,82	28,04	345,34	292 (68)
	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	20,5	18,11	53,42	458,67	
Итого за день			82,13	67,67	289,74	2096,51	
10 день							
Завтрак	Каша гречневая	200	8,37	7,99	30,04	225,55	199 (3)
	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	16,53	19,23	55,53	461,31	
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)
	Джем	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			66,91	75,66	224,21	1845,42	