

# Основное меню на 10 дней (10,5 часовое пребывание)

Зима – весна 2024-2025



Утверждено

заведующий МБДОУ «Детский сад «Сказка» с. Пожарское»

В.Я.Кириленко

## 1 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная(150/200) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Чай с лимоном(150/180)	Суп молочный с рисом(150/200) Бутерброд с маслом и сыром (25/5/7;30/5/10) Чай с молоком(150/180)	Каша молочная пшённая(150/200) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Чай с лимоном (150/180)	Суп молочный с овсяными хлопьями (150/200) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Кофейный напиток с молоком (150/180)	Омлет натуральный (65/85) Бутерброд с маслом и сыром (25/5/7;30/5/10) Чай с лимоном(150/180)
<b>2 завтрак</b>	Фрукты(100/100)	Сок (100/100)	Фрукты(100/100)	Сок (100/100)	Фрукты(100/100)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (150/200) Рыба тушеная с овощами(60/80) Картофельное пюре (120/150) Компот из сухофруктов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Икра кабачковая(40/60) Борщ с картофелем и капустой со сметаной (150/3;200/4) Макаронные изделия отварные (90/120) Тефтели из печени с рисом (60/60;80/80) Компот из свежих фруктов(150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный (25/30)	Салат из солёных огурцов с луком(40/60) Суп картофельный с рыбными фрикадельками (150/200) Плов из филе птицы (120/160) Сок (150/150) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Салат из кукурузы (20/30) Рассольник ленинградский (150/3;200/4) Биточки мясные(60/80) Картофельное пюре (120/150) Компот из сухофруктов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Салат из свеклы с зеленым горошком (40/60) Щи с квашеной капустой со сметаной(150/3;200/4) Птица тушеная (60/60;80/80) Каша гречневая рассыпчатая(90/115) Компот из свежих фруктов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный(65/85) Хлеб отрубной(10/15) Молоко кипячёное(150/180)	Булочка дорожная(50/70) Кефир(100/100)	Запеканка из творога с морковью (50/15;100/30) Какао с молоком (150/180)	Ватрушка с повидлом (50/70) Кисломолочный напиток(100/100)	Пудинг из творога с изюмом (65/105) Чай сладкий(150/180)

## 2 неделя

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями (150;200) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Чай с лимоном(150/180)	Каша жидкая молочная пшеничная(150/200) Бутерброд с маслом и сыром (25/5/7;30/5/10) Какао с молоком(150/180)	Суп молочный с пшённой крупой(150;200) Бутерброд с маслом сливочным (25/5;30/5) Чай с лимоном (150/180)	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями(150/200) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Чай сладкий(150/180)	Суп молочный с гречневой крупой(150/200) Бутерброд с маслом и сыром (25/5/7;30/5/10) Чай с лимоном (150/180)
<b>2 завтрак</b>	Сок (100/100)	Фрукты(100/100)	Сок (100/100)	Фрукты(100/100)	Сок (100/100)
<b>Обед</b>	Салат из солёных огурцов(40/60) Суп картофельный с бобовыми(150/200) Котлеты рыбные запеченные(60/80) Картофельное пюре (120/150) Компот из свежих фруктов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Свекольник (150/3;200/4) Птица тушеная в соусе с овощами(180/230) Напиток из шиповника (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»(40/60) Суп рыбный(150/200) Тефтели мясные(60/80) Капуста тушеная(120/150) Компот из сухофруктов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Икра кабачковая(40/60) Борщ с капустой и картофелем со сметаной(150/3;200/4) Макаронные изделия отварные (90/120) Тефтели из печени с рисом (60/60;80/80) Компот из свежих плодов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный (25/30)	Винегрет овощной(40/60) Суп с клецками (150/200) Жаркое по-домашнему (127/165) Кисель из сухофруктов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)
<b>Полдник</b>	Сырники из творога (70/15;100/30) Кисломолочный напиток (100/100)	Омлет натуральный (65/85) Хлеб пшеничный(10/15) Молоко кипячёное (150/180)	Пирожки печёные с повидлом (50/70) Кефир(100/100)	Вареники ленивые (65/105) Кофейный напиток с молоком (150/180)	Булочка школьная (50/70) Ряженка (100/100)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С		№	
				Б		Ж	У							
				Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад					
<b>ДЕНЬ 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная манная	150	200	4,5	6	10	13,74	22	29,3	196	265	0,16	0,22	199
	Бутерброд с маслом	25	30	1,83	2,14	5,66	6,6	10,9	12,79	102	119	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411
	<b>Итого</b>	<b>340,5</b>	<b>432</b>	<b>6,4</b>	<b>8,26</b>	<b>15,67</b>	<b>20,36</b>	<b>40</b>	<b>49,19</b>	<b>327</b>	<b>425</b>	<b>1,58</b>	<b>3,05</b>	<b>611</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	ФРУКТЫ 'банан'	100	100	1,87	1,87	0,62	0,62	26,25	26,25	118,75	118,75	12,5	12,5	386
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,87</b>	<b>1,87</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>26,25</b>	<b>26,25</b>	<b>118,75</b>	<b>118,75</b>	<b>12,5</b>	<b>12,5</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,26	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	3,48	4,65	87
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,2	55	74	1,25	1,96	261
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,43	109,8	137,25	14,52	18,16	339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,35	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0	
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>670</b>	<b>15,4</b>	<b>19,84</b>	<b>10,455</b>	<b>13,53</b>	<b>68,4</b>	<b>87,04</b>	<b>432,65</b>	<b>553,31</b>	<b>19,55</b>	<b>25,17</b>	
<b>Полдник</b>														
	Хлеб отрубной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,33	26,00	0,00	0,00	
	Омлет натуральный	65	85	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	229
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,03	2,46	419
	<b>итого</b>	<b>225</b>	<b>280</b>	<b>12,76</b>	<b>15,75</b>	<b>17,66</b>	<b>23,09</b>	<b>12,49</b>	<b>15,94</b>	<b>259,33</b>	<b>321</b>	<b>2,2</b>	<b>2,64</b>	
	<b>Итого за 1-й день</b>	<b>1195,5</b>	<b>1482</b>	<b>36,43</b>	<b>45,72</b>	<b>44,405</b>	<b>57,6</b>	<b>147,14</b>	<b>178,42</b>	<b>1137,73</b>	<b>1418,06</b>	<b>35,83</b>	<b>43,36</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Суп молочный с рисом	150	200	5,2	6,8	7,8	10,5	18,7	25	167	222	0,67	0,9	101
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	4,2	4,73	6,11	6,88	12,94	14,56	123,55	139	0,06	0,07	3
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2	413
	<b>итого</b>	<b>337</b>	<b>425</b>	<b>12,05</b>	<b>14,2</b>	<b>16,24</b>	<b>19,72</b>	<b>42,95</b>	<b>53,87</b>	<b>367,55</b>	<b>450</b>	<b>1,92</b>	<b>2,17</b>	
<b>2 Завтрак</b>														
	Сок	100	100	0,62	0,62	0	0	10,1	10,1	65,25	65,25	2	2	418
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>65,25</b>	<b>65,25</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>														
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	200	1,08	1,45	2,94	3,92	7,64	10,19	61,5	82	6,17	8,23	63
	Соус сметанный	60	80	0,84	1,12	2,99	3,99	3,52	4,69	44,46	59,28	0,02	0,03	372
	Гуфтели из печени с рисом	60	80	7,3	9,78	8,23	11,66	12,28	16,41	152,00	210,00	5,51	7,37	301
	Макаронные изделия отварные	90	120	3,31	4,41	2,70	3,61	15,86	21,15	101,07	134,76	0,00	0,00	335
	Яйра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,55	27,84	41,76	2,2	3,31	54
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	390
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0	
	<b>итого</b>	<b>483</b>	<b>624</b>	<b>8,49</b>	<b>10,83</b>	<b>8,19</b>	<b>11,14</b>	<b>63,67</b>	<b>79,98</b>	<b>365,86</b>	<b>467,62</b>	<b>9,66</b>	<b>13,08</b>	
<b>Полдник</b>														
	Булочка дорожная	50	70	4,17	5,84	1,6	2,24	27,97	39,16	143,33	200,66	0	0	453
	Кефир	100	100	4,33	4,35	5,22	5,22	6	6	75	75	10,5	10,5	420
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>8,52</b>	<b>10,19</b>	<b>6,82</b>	<b>7,46</b>	<b>33,97</b>	<b>45,16</b>	<b>218,33</b>	<b>275,66</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	
	<b>Итого за 2-й день</b>	<b>1070</b>	<b>1319</b>	<b>29,68</b>	<b>35,84</b>	<b>31,25</b>	<b>38,32</b>	<b>150,69</b>	<b>189,11</b>	<b>1016,99</b>	<b>1258,53</b>	<b>24,08</b>	<b>27,75</b>	

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ  
 [Подпись]  
 [Подпись] от 18.11.2024  
 №356



ДЕНЬ 3

ДЕНЬ 3														
Завтрак														
Каша молочная жидкая пшеничная	150	200	3,46	4,59	4,57	4,9	24,7	31,26	154	187	0	0	199	
Бутерброд с маслом	25	30	1,83	2,14	5,66	6,6	10,9	12,79	102	119	0	0	1	
	5	5												
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411	
	7	10												
	3,5	7												
<b>итог</b>	<b>340,5</b>	<b>432</b>	<b>5,36</b>	<b>6,85</b>	<b>10,24</b>	<b>11,52</b>	<b>42,7</b>	<b>51,15</b>	<b>285</b>	<b>347</b>	<b>1,42</b>	<b>2,83</b>		
2 Завтрак														
ФРУКТЫ (яблоко)	100	100	0,5	0,5	0,5	0,5	12,25	12,25	55	55	12,5	12,5	386	
<b>итог</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>12,25</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>12,5</b>	<b>12,5</b>		
Обед														
Салат из соевых отрубов	40	60	0,34	0,51	2,04	3,06	1,04	1,56	23,92	35,88	2,22	3,33	20	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,36	4,48	1,8	2,42	9,4	12,53	67,35	89,8	6,71	8,94	90	
Плов из филе птицы	120	160	16,59	22,26	5,81	7,73	26,76	35,69	226	301	0,41	1,01	321	
Сок	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	96	96	3	3	418	
Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0		
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0		
<b>итог</b>	<b>510</b>	<b>630</b>	<b>24,66</b>	<b>32,29</b>	<b>10,2</b>	<b>13,86</b>	<b>72,25</b>	<b>88,53</b>	<b>515,52</b>	<b>643,94</b>	<b>12,34</b>	<b>16,28</b>		
Подник														
Запеканка из творога с морковью	50	100	5,83	11,66	5,14	10,29	11,89	23,78	117	234	0,35	0,71	252	
	15	30	0,29	0,58	0,67	1,34	1,98	3,97	15,22	30,44	0,04	0,08	369	
Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	416	
<b>итог</b>	<b>215</b>	<b>310</b>	<b>9,27</b>	<b>15,91</b>	<b>8,53</b>	<b>14,82</b>	<b>26,83</b>	<b>43,57</b>	<b>221,22</b>	<b>371,44</b>	<b>1,59</b>	<b>2,22</b>		
<b>Итого за 3 день:</b>	<b>1165,5</b>	<b>1472</b>	<b>39,79</b>	<b>55,55</b>	<b>29,47</b>	<b>40,7</b>	<b>154,03</b>	<b>195,5</b>	<b>1076,74</b>	<b>1417,38</b>	<b>27,85</b>	<b>33,83</b>		

ДЕНЬ 4

ДЕНЬ 4														
Завтрак														
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	4,44	5,92	4,44	5,93	13,44	17,92	111,6	148,8	0,68	0,91	101	
Бутерброд с маслом сливочным	25	30	1,83	2,14	5,66	6,6	10,9	12,79	102	119	0	0	1	
	5	5												
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	414	
<b>итог</b>	<b>330</b>	<b>415</b>	<b>8,61</b>	<b>10,91</b>	<b>12,1</b>	<b>14,94</b>	<b>34,97</b>	<b>45,07</b>	<b>283,6</b>	<b>358,8</b>	<b>1,66</b>	<b>2,08</b>		
2 Завтрак														
Сок	100	100	0,62	0,62	0	0	10,1	10,1	65,25	65,25	2	2	418	
<b>итог</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>65,25</b>	<b>65,25</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Обед														
Расольник ленинградский со сметаной	150	200	1,19	1,59	3,06	4,08	10,15	13,54	73,05	97,4	4,52	6,03	82	
	3	4												
Салат из кукурузы	20	30	0,57	0,86	1,23	1,84	1,6	2,41	19,86	29,79	1,86	2,79	12	
Биточки мясные	60	80	9,52	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12	299	
Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,43	109,8	137,25	14,52	18,16	339	
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	394	
Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0		
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0		
<b>итог</b>	<b>533</b>	<b>674</b>	<b>16,91</b>	<b>21,82</b>	<b>14,535</b>	<b>18,79</b>	<b>76,86</b>	<b>97,89</b>	<b>508,85</b>	<b>651,91</b>	<b>19,43</b>	<b>24,71</b>		
Подник														
Ватрушка с повидлом	50	70	3,18	4,46	2,12	2,98	31,51	44,12	158,57	222	0,05	0,08	441	
Кисломолочный напиток	100	100	4,35	4,35	5,22	5,22	6	6	75	75	1,05	1,05	420	
<b>итог</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>7,53</b>	<b>8,81</b>	<b>7,34</b>	<b>8,2</b>	<b>37,51</b>	<b>50,12</b>	<b>233,57</b>	<b>297</b>	<b>1,1</b>	<b>1,13</b>		
<b>Итого за 4 день:</b>	<b>1113</b>	<b>1359</b>	<b>33,67</b>	<b>42,16</b>	<b>33,975</b>	<b>41,93</b>	<b>159,44</b>	<b>203,18</b>	<b>1091,27</b>	<b>1372,96</b>	<b>24,19</b>	<b>29,92</b>		



ДЕНЬ 5

Завтрак														
	Омлет пшеничный	65	85	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	229
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25	30	4,2	4,73	6,11	6,88	12,94	14,56	123,55	139	0,06	0,07	3
		5	5											
		7	10											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411
		7	10											
		3,5	7											
<b>итог</b>		<b>262,5</b>	<b>327</b>	<b>11,79</b>	<b>14,13</b>	<b>19,58</b>	<b>24,93</b>	<b>21,61</b>	<b>23,52</b>	<b>309,55</b>	<b>373</b>	<b>1,63</b>	<b>3,08</b>	
2 Завтрак														
	ФРУКТЫ (банан)	100	100	1,87	1,87	0,62	0,62	26,25	26,25	118,75	118,75	12,5	12,5	386
<b>итог</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,87</b>	<b>1,87</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>26,25</b>	<b>26,25</b>	<b>118,75</b>	<b>118,75</b>	<b>12,5</b>	<b>12,5</b>	
Обед														
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,66	1	1,67	2,5	3,27	4,91	30,84	46,26	3,92	5,88	35
	Щи из квашеной капусты со сметаной	150	200	0,96	1,29	2,91	3,89	4,04	5,39	46,35	61,8	7,97	10,63	77
		3	4											
	Птица тушеная	60	80	6,372	7,434	6,516	7,602	11,64	13,58	146,244	170,617	2,46	2,87	318
		60	80	0,84	1,52	2,99	4,69	3,52	6,37	44,46	73,84	0,02	1,85	372/375
	Каша гречневая рассыпчатая	90	115	5,15	6,59	3,65	4,67	23,18	29,62	146,25	186,87	0	0	330
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	390
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0	
<b>итог</b>		<b>563</b>	<b>719</b>	<b>17,062</b>	<b>21,264</b>	<b>16,736</b>	<b>21,642</b>	<b>80,19</b>	<b>100,05</b>	<b>558,754</b>	<b>702,227</b>	<b>11,74</b>	<b>16,89</b>	
Полдник														
	Пудинг из творога с изюмом	65	105	7,57	12,11	5,38	8,6	12,17	19,49	127	204	0,1	0,17	249
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	411
		7	10											
<b>итог</b>		<b>222</b>	<b>295</b>	<b>7,61</b>	<b>12,17</b>	<b>5,39</b>	<b>8,62</b>	<b>19,16</b>	<b>29,48</b>	<b>155</b>	<b>244</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1147,5</b>	<b>1441</b>	<b>38,332</b>	<b>49,434</b>	<b>42,326</b>	<b>55,812</b>	<b>147,21</b>	<b>179,3</b>	<b>1142,054</b>	<b>1437,977</b>	<b>25,99</b>	<b>32,67</b>	

ДЕНЬ 6

Завтрак														
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,31	5,75	3,88	5,17	14,13	18,83	108,9	145,2	0,68	0,9	100
	Бутерброд с маслом сливочным	25	30	1,83	2,14	5,66	6,6	10,9	12,79	102	119	0	0	1
		5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411
		7	10											
		3,5	7											
<b>итог</b>		<b>340,5</b>	<b>437</b>	<b>6,21</b>	<b>8,01</b>	<b>9,55</b>	<b>11,79</b>	<b>32,13</b>	<b>38,72</b>	<b>239,9</b>	<b>305,2</b>	<b>2,1</b>	<b>3,73</b>	
2 Завтрак														
	Сок	100	100	0,62	0,62	0	0	10,1	10,1	65,25	65,25	2	2	418
<b>итог</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>65,25</b>	<b>65,25</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Салат из соевых огурцов	40	60	0,34	0,51	2,04	3,06	1,04	1,56	23,92	35,88	2,22	3,33	20
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,26	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	3,48	4,65	87
	Котлеты рыбные запеченные	60	80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	0,18	0,24	271
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,43	109,8	137,25	14,52	18,16	339
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	390
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0	
<b>итог</b>		<b>570</b>	<b>730</b>	<b>17,4</b>	<b>22,48</b>	<b>12,16</b>	<b>16,12</b>	<b>70,32</b>	<b>86,92</b>	<b>464,02</b>	<b>587,03</b>	<b>21,69</b>	<b>27,92</b>	
Полдник														
	Сырники из творога	70	100	13,08	18,69	8,86	12,67	7,98	11,4	163,8	234	0,17	0,25	245
		15	30											
	Кисломолочный напиток	100	100	4,35	4,35	5,22	5,22	6	6	75	75	1,05	1,05	420
<b>итог</b>		<b>185</b>	<b>230</b>	<b>17,43</b>	<b>23,04</b>	<b>14,08</b>	<b>17,89</b>	<b>13,98</b>	<b>17,4</b>	<b>238,8</b>	<b>309</b>	<b>1,22</b>	<b>1,5</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1195,5</b>	<b>1492</b>	<b>41,66</b>	<b>54,15</b>	<b>35,79</b>	<b>45,8</b>	<b>126,53</b>	<b>153,14</b>	<b>1007,97</b>	<b>1266,48</b>	<b>27,01</b>	<b>34,95</b>	



ДЕНЬ 7

Завтрак														
Каша жидкая молочная пшеничная	150	200	3,42	4,55	0,98	1,31	24,63	31,19	121	155	0	0	199	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25	30	4,2	4,73	6,11	6,88	12,94	14,56	123,55	139	0,06	0,07	3	
	5	5												
	7	10												
Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	416	
итог	332	420	10,77	12,95	9,81	11,38	50,53	61,57	333,55	401	1,26	1,5		
2 Завтрак														
ФРУКТЫ (яблоко)	100	100	0,5	0,5	0,5	0,5	12,25	12,25	55	55	12,5	12,5	386	
итог	100	100	0,5	0,5	0,5	0,5	12,25	12,25	55	55	12,5	12,5		
Обед														
Свекольник	150	200	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35	136	
	3	4												
Птица тушеная в соусе с овощами	180	230	9,37	12,32	2,28	3,02	16,49	20,88	124	160	7,34	9,24	319	
Напиток из цикория	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90	417	
Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0		
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0		
итог	523	674	14,65	19,14	6,84	10,25	58,09	73,2	349,74	464,38	89,75	111,59		
Полдвик														
Хлеб пшеничный	10	15	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0		
Омлет натуральный	65	85	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	229	
Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	419	
итог	160	195	6,23	7,4	4,38	5,23	15,93	18,81	128,5	152,76	2,05	2,46		
Итого за 7 день:	1125	1389	32,15	39,99	21,53	27,36	136,8	165,83	866,79	1073,14	105,56	128,05		

ДЕНЬ 8

Завтрак														
Суп молочный с пшениной крупой	150	200	4,34	5,79	4,1	5,47	13,92	18,57	110,1	146,8	0,68	0,91	101	
Бутерброд с маслом сливочным	25	30	1,83	2,14	5,66	6,6	10,9	12,79	102	119	0	0	1	
	5	5												
	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411	
Чай с лимоном	7	10												
	3,5	7												
итог	340,5	432	6,24	8,05	9,77	12,09	31,92	38,46	241,1	306,8	2,1	3,74		
2 Завтрак														
Сок	100	100	0,62	0,62	0	0	10,1	10,1	65,25	65,25	2	2	418	
итог	100	100	0,62	0,62	0	0	10,1	10,1	65,25	65,25	2	2		
Обед														
Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	40	60	0,76	1,14	2,08	3,12	3,88	5,82	37,68	56,52	3,92	5,88	25	
Суп рыбный (горбуша)	150	200	9,5	12,74	0,43	0,6	6,9	9,22	79,08	105,44	4,4	5,9	90	
Гуфтели мясные	60	80	8,14	10,91	9,04	12,53	10,3	13,79	155	212	0,45	0,61	304	
Капуста тушеная	120	150	2,5	3,13	4,44	5,56	11,05	14,38	96	120	19,99	24,99	143	
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	394	
Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0		
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0		
итог	520	670	24,09	31,51	14,495	19,36	68,97	88,75	517,08	671,7	25,14	31,9		
Полдвик														
Пирожки печеные с повидлом	50	70	2,88	4,04	1,17	1,63	27,78	38,89	133	186	0,02	0,02	437	
Зефир	100	100	4,35	4,35	5,22	5,22	6	6	75	75	10,5	10,5	420	
итог	150	170	7,23	8,39	6,39	6,85	33,78	44,89	208	261	10,52	10,52		
Итого за 8 день:	1120,5	1372	38,18	48,57	30,655	38,3	144,77	182,2	1031,43	1304,75	39,76	48,16		



ДЕНЬ 9

Завтрак														
Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями	150	200	3,78	4,83	2,7	3,45	23,31	29,78	132,75	169,62	0	0	330	
Бутерброд с маслом сливочным	25	30	1,83	2,14	5,66	6,6	10,9	12,79	102	119	0	0	1	
	5	5												
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	411	
<b>итог</b>	<b>330</b>	<b>413</b>	<b>5,65</b>	<b>7,03</b>	<b>8,37</b>	<b>10,07</b>	<b>41,2</b>	<b>52,56</b>	<b>262,75</b>	<b>328,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>411</b>	
2 завтрак														
ФРУКТЫ (банан)	100	100	1,87	1,87	0,62	0,62	26,25	26,25	118,75	118,75	12,5	12,5	386	
<b>итог</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,87</b>	<b>1,87</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>26,25</b>	<b>26,25</b>	<b>118,75</b>	<b>118,75</b>	<b>12,5</b>	<b>12,5</b>	<b>386</b>	
Обед														
Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,55	27,84	41,76	2,2	3,31	54	
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	200	1,08	1,45	2,94	3,92	7,64	10,19	61,5	82	6,17	8,23	63	
	3	4												
Макаронные изделия отварные	90	120	3,31	4,41	2,70	3,61	15,86	21,15	101,07	134,76	0,00	0,00	335	
Соус сметанный	60	80	0,84	1,12	2,99	3,99	3,52	4,69	44,46	59,28	0,02	0,03	372	
Тефтели из печени с рисом	60	80	7,3	9,78	8,23	11,66	12,28	16,41	152,00	210,00	5,51	7,37	301	
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	390	
Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0		
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0		
<b>итог</b>	<b>483</b>	<b>624</b>	<b>8,49</b>	<b>10,83</b>	<b>8,19</b>	<b>11,14</b>	<b>63,67</b>	<b>79,98</b>	<b>365,86</b>	<b>467,62</b>	<b>9,66</b>	<b>13,08</b>		
Подник														
Вареники ленивые	65	105	8,87	14,79	4,45	7,42	13,94	24,83	131	225	0,12	0,19	244	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	414	
<b>итог</b>	<b>315</b>	<b>385</b>	<b>15,36</b>	<b>21,99</b>	<b>11,67</b>	<b>15,03</b>	<b>30,57</b>	<b>45,19</b>	<b>276</b>	<b>391</b>	<b>2,15</b>	<b>2,41</b>	<b>414</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>	<b>1228</b>	<b>1524</b>	<b>31,57</b>	<b>41,72</b>	<b>28,85</b>	<b>36,88</b>	<b>161,69</b>	<b>203,98</b>	<b>1023,36</b>	<b>1305,99</b>	<b>24,33</b>	<b>28,02</b>		

ДЕНЬ 10

Завтрак														
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	5,2	6,8	7,8	10,5	18,7	25	167	222	0,67	0,9	101	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25	30	4,2	4,73	6,11	6,88	12,94	14,36	123,55	139	0,06	0,07	3	
	5	5												
Чай с лимоном	7	10												
	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411	
	7	10												
3,5	7													
<b>итог</b>	<b>342,5</b>	<b>437</b>	<b>9,47</b>	<b>11,65</b>	<b>13,92</b>	<b>17,4</b>	<b>38,74</b>	<b>46,66</b>	<b>319,55</b>	<b>402</b>	<b>2,15</b>	<b>3,8</b>		
2 завтрак														
Сок	100	100	0,62	0,62	0	0	10,1	10,1	65,25	65,25	2	2	418	
<b>итог</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>65,25</b>	<b>65,25</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>418</b>	
Обед														
Винегрет	40	60	0,54	0,81	2,47	3,7	3,37	5,06	37,92	56,88	4,1	6,15	46	
Суп картофельный с клецками	150	200	1,25	1,67	2,01	2,68	7,28	9,71	52,35	69,8	3,45	4,6	91	
Жаркое по-домашнему	127	165	20,80	27,53	5,33	7,47	18,50	21,95	205,00	265,00	7,26	8,97	292	
Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,23	0,009	0,012	26,45	35,27	106,65	142,2	0,1	0,14	397	
Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0		
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0		
<b>итог</b>	<b>532</b>	<b>695</b>	<b>26,38</b>	<b>34,53</b>	<b>10,369</b>	<b>14,512</b>	<b>75,5</b>	<b>95,59</b>	<b>504,17</b>	<b>655,14</b>	<b>14,91</b>	<b>19,86</b>		
Подник														
Булочка пшеничная	50	70	4,17	5,84	1,6	2,24	27,97	39,16	143,33	200,66	0	0	455	
Ряженка	100	100	4,35	4,35	5,22	5,22	6	6	75	75	1,05	1,05	420	
<b>итог</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>8,52</b>	<b>10,19</b>	<b>6,82</b>	<b>7,46</b>	<b>33,97</b>	<b>45,16</b>	<b>218,33</b>	<b>275,66</b>	<b>1,05</b>	<b>1,05</b>	<b>420</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1124,5</b>	<b>1402</b>	<b>44,99</b>	<b>56,99</b>	<b>31,109</b>	<b>39,372</b>	<b>158,31</b>	<b>197,51</b>	<b>1107,3</b>	<b>1398,05</b>	<b>20,11</b>	<b>26,71</b>		
<b>Итого за весь период:</b>	<b>11485</b>	<b>14252</b>	<b>366,452</b>	<b>470,124</b>	<b>329,36</b>	<b>422,074</b>	<b>1486,61</b>	<b>1848,17</b>	<b>10501,634</b>	<b>13253,317</b>	<b>354,71</b>	<b>433,42</b>		