Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.31	5.25	28.36	196.42	243
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	62.8	306
	Кофейный напиток с молоком	150	2.82	3.09	11.94	86.15	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**365**	**15.85**	**16.22**	**50.33**	**420.67**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0.74**	**0.14**	**23.58**	**99**	
ОБЕД	Маринад овощной без томата	40	0.50	2.04	4.32	37.94	473
	Суп-лапша домашняя	150	1.75	3.51	8.77	73.77	162
	Птица отварная	70	17.07	17.23	0.14	223.55	409
	Картофельное пюре	120	2.94	3.95	17.92	119.39	434
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.12	0.12	11.83	47.79	526
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**27.04**	**27.61**	**67.72**	**629.84**	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3.59	4.91	34.19	192.4	598
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.00	0.00	4.49	17.17	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**3.59**	**4.91**	**38.68**	**209.57**	
УЖИН	Запеканка из творога "Зебра" со сгущенным молоком	130	18.91	9.67	17.21	181.7	224
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	3.01	12.27	503
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**300**	**20.58**	**9.87**	**29.88**	**240.97**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1635**	**67.80**	**58.75**	**210.19**	**1600.05**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	4.05	5.97	17.09	138.62	266
	Какао с молоком	150	3.32	3.52	16.28	108.88	508
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сырное	20	3.32	7.82	0.10	84.92	469
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**12.27**	**17.51**	**43.13**	**379.42**	
10:00	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**47**	
ОБЕД	Икра морковная	40	0.55	0.04	3.37	16.46	124
	Борщ с капустой и картофелем	150	3.60	5.35	8.79	98.25	133
	Тефтели мясные с рисом («ежики»)	80	9.92	8.99	12.05	168.92	395
	Макаронные изделия с маслом	120	4.4	3.6	21.15	134.4	317
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.16	31.08	527
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**580**	**21.59**	**18.54**	**68.60**	**529.51**	
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3.86	3.48	30.73	167.54	586
	Кефир, йогурт	150	4.05	3.75	16.20	118.5	1.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**7.91**	**7.23**	**46.93**	**286.04**	
УЖИН	Пюре из гороха	150	15.43	4.27	37.20	248.97	422
	Чай с молоком	150	1.40	1.44	5.13	39.27	506
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**320**	**18.41**	**5.91**	**51.99**	**335.24**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1540**	**60.58**	**40.59**	**220.45**	**1577.21**	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.41	5.35	14.64	125.08	171
	Кофейный напиток с молоком	150	2.82	3.09	11.94	86.15	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**325**	**8.87**	**11.72**	**36.33**	**286.53**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0.74**	**0.14**	**23.58**	**99**	
	Суп картофельный с бобовыми	150	4.96	4.80	12.15	111.85	150
	Печень, тушенная в соусе	70	9.31	5.39	3.85	100.8	406
	Рис отварной с овощами	100	2.42	2.79	23.78	130.14	60
	Компот из яблок	150	0.27	0.09	8.88	36.89	154
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**530**	**21.62**	**13.83**	**73.40**	**507.08**	
ПОЛДНИК	Вафли	28	0.90	0.78	22.71	95.79	607
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**208**	**6.12**	**6.54**	**31.17**	**203.79**	
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	100	20.27	12.10	3.14	202.55	342
	Картофель отварной	110	2.20	3.04	17.38	105.91	225
	Чай с лимоном	150	0.14	0.00	4.66	19.74	504
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**380**	**24.19**	**15.34**	**34.84**	**375.2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1623**	**61.54**	**47.57**	**199.32**	**1471.6**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4.34	6.48	14.90	135.51	272
	Какао с молоком	150	3.32	3.52	16.28	108.88	508
	Бутерброд с сыром	30	3.84	5.78	7.31	97.42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**330**	**11.50**	**15.78**	**38.49**	**341.81**	
10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.30	10.30	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.30**	**10.30**	**47**	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	180	5.00	7.30	11.53	131.43	14/2
	Гуляш из говядины	70	12.54	12.74	2.64	175.26	373
	Каша перловая с овощами	100	2.37	2.12	16.41	94.51	44/5
	Напиток из шиповника	150	0.19	0.09	8.67	35.82	538
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**560**	**24.76**	**23.01**	**63.99**	**564.42**	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4.60	2.04	37.44	193.1	559
	Кисель из яблок	150	0.12	0.12	19.60	78.36	520
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**4.72**	**2.16**	**57.04**	**271.46**	
УЖИН	Рагу из овощей	150	2.46	7.12	12.82	173.4	77
	Чай со сгущенным молоком	150	1.53	1.69	14.09	77.7	506/2
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**1530**	**5.57**	**9.01**	**36.57**	**298.1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1510**	**46.95**	**50.26**	**206.39**	**1522.79**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	2.1	2.89	8.57	68.97	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2.82	3.09	11.94	86.15	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Повидло	20	0.08	0.00	8.00	38	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**6.58**	**6.18**	**38.17**	**240.12**	
10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**47**	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3.46	5.35	7.05	91.09	147
	Плов из отварной курицы	180	31.51	38.41	34.79	336.14	180
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.69	0.15	23.33	91.81	531
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**40.32**	**44.67**	**89.91**	**646.44**	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3.00	4.72	29.97	166.85	609
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**8.22**	**10.48**	**38.43**	**274.85**	
УЖИН	Омлет	130	15.54	13.76	12.16	233.09	308
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	3.01	12.27	503
ИТОГО ЗА УЖИН		**300**	**17.21**	**13.96**	**24.83**	**292.36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**72.73**	**75.69**	**201.14**	**1500.77**	
День 6							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с маслом	150	5.5	4.5	26.44	168	317
	Какао с молоком	150	3.31	3.52	16.27	108.88	508
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**325**	**10.45**	**11.30**	**52.46**	**352.18**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.61	0.11	19.65	82.5	537
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**0.61**	**0.11**	**19.65**	**82.5**	
ОБЕД	Свекла отварная с растительным маслом	40	1.17	3.26	45.08	46.54	56
	Суп крестьянский с крупой	150	3.82	5.70	10.20	107.92	160
	Бигус с говядиной	150	12.63	13.42	9.63	210.74	2
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.12	0.12	11.83	47.79	526
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		**550**	**22.40**	**23.26**	**101.48**	**540.39**	
	Пряники	53	3.13	2.49	39.75	193.98	608
	ягодного	150	0.00	0.00	4.49	17.05	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**203**	**3.13**	**2.49**	**44.24**	**211.03**	
УЖИН	Сырники творожные	120	17.28	11.95	41.47	336.34	330
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.6	490
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	3.01	12.27	503
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**310**	**20.39**	**13.85**	**65.24**	**461.21**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1538**	**56.98**	**51.01**	**283.07**	**1647.31**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	4.74	6.24	18.53	149.56	273
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сырное	10	1.66	3.91	0.05	42.46	469
	Какао с молоком	150	3.32	3.52	16.28	108.88	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**330**	**11.30**	**13.87**	**44.52**	**347.9**	
10:00	Плоды свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	95	5
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**1.50**	**0.50**	**21.00**	**95**	
	Свекольник	150	3.79	5.41	11.28	109.32	136
	Картофельная запеканка с мясом	150	14.61	12.77	20.43	254.89	382
	Горошек зеленый отварной	17	0.53	0.03	1.10	6.8	4
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.16	31.08	527
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**527**	**23.63**	**18.97**	**65.71**	**529.49**	
ПОЛДНИК	Кефир, йогурт	150	4.05	3.75	16.20	118.5	1.2
	Пироги печеные с капустой и яйцом	60	2.46	3.30	10.62	62.58	23
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**210**	**6.51**	**7.05**	**26.82**	**181.08**	
УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	7.81	4.80	1.88	81.98	349
	Картофель отварной	110	2.20	3.04	17.38	105.91	225
	Чай с молоком	150	1.40	1.44	5.13	39.27	506
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**340**	**12.99**	**9.48**	**34.05**	**274.16**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1507**	**55.93**	**49.87**	**192.10**	**1427.63**	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет	130	15.54	13.76	12.16	233.09	308
	Кофейный напиток с молоком	150	2.82	3.09	11.94	86.15	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**305**	**20.00**	**20.13**	**33.85**	**394.54**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.61	0.11	19.65	82.5	537
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**0.61**	**0.11**	**19.65**	**82.5**	
ОБЕД	Суп картофельный с мясным фаршем	150	3.55	3.48	10.42	87.51	154
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4.86	6.02	22.43	163.38	244
	Гуляш из курицы	60	9.21	10.2	1.02	132.87	183
	Напиток плодово-ягодный	150	0.00	0.00	14.40	57.6	541
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**22.28**	**20.46**	**73.01**	**568.76**	
ПОЛДНИК	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.48	3.20	15.22	174.02	176
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**7.70**	**8.96**	**23.68**	**282.02**	
УЖИН	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4.17	5.87	19.34	168.04	271
	Чай с лимоном	150	0.14	0.00	4.66	19.74	504
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**320**	**5.89**	**6.07**	**33.66**	**234.78**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1515**	**56.48**	**53.73**	**183.85**	**1562.6**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	4.05	5.97	17.09	138.62	266
	Какао с молоком	150	3.32	3.52	16.28	108.88	508
	Бутерброд с сыром	30	3.84	5.78	7.31	97.42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**330**	**11.21**	**15.27**	**40.68**	**344.92**	
10:00	Плоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**47**	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1.3	6	5.73	81.33	**13**
	Рассольник ленинградский	150	3.46	5.37	11.10	107.28	139
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	60	9.44	8.81	6.11	141.53	417
	Картофельное пюре	120	2.94	3.95	17.92	119.39	434
	Напиток из шиповника	150	0.19	0.09	8.67	35.82	538
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**580**	**20.41**	**24.78**	**64.61**	**565.75**	
ПОЛДНИК	Улитка с творогом	80	4.4	12.3	62	257.5	249
	Кисель из сока плодового ягодного натурального	150	0.19	0.03	19.24	76.65	524
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**4.59**	**12.33**	**81.24**	**334.15**	
УЖИН	Оладьи из печени по-кунцевски	60	11.12	5.97	11.45	144.45	404
	Горошек зеленый отварной	30	0.93	0.06	1.95	12	4
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Чай со сгущенным молоком	150	1.53	1.69	14.09	77.7	506/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**260**	**15.16**	**7.92**	**37.15**	**281.15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**51.77**	**60.70**	**233.48**	**1572.97**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.29	5.88	23.64	164.92	274
	Кофейный напиток с молоком	150	2.82	3.09	11.94	86.15	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**325**	**8.75**	**12.25**	**45.33**	**326.37**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0.74**	**0.14**	**23.58**	**99**	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0.61	0.04	3.94	18.56	124
	Суп картофельный с рыбой	150	12.90	3.18	12.36	130.05	156
	Азу	180	15.62	18.07	21.92	313.29	370
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.69	0.15	23.33	91.81	531
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	15.08	80.4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**580**	**34.48**	**22.20**	**86.29**	**681.11**	
ПОЛДНИК	Печенье	25	1.88	2.95	18.73	104.28	609
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**205**	**7.10**	**8.71**	**27.19**	**212.28**	
УЖИН	Омлет	130	15.54	13.76	12.16	233.09	308
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Чай с сахаром	150	0.18	0.00	9.02	43.65	502
ИТОГО ЗА УЖИН		**300**	**17.30**	**13.96**	**30.85**	**323.74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1590**	**68.37**	**57.26**	**213.24**	**1642.5**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.42	7.01	37.82	261.88	243
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	62.8	306
	Кофейный напиток с молоком	180	3.38	3.71	14.33	103.37	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**445**	**18.52**	**18.60**	**62.18**	**503.35**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0.74**	**0.14**	**23.58**	**99**	
ОБЕД	Маринад овощной без томата	60	0.75	3.06	6.49	56.9	473
	Суп-лапша домашняя	200	2.31	4.63	11.57	97.27	162
	Птица отварная	80	19.50	19.69	0.16	255.48	409
	Картофельное пюре	150	3.68	4.93	22.40	149.23	434
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0.14	0.14	14.20	57.35	526
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**33.39**	**33.55**	**92.99**	**810.73**	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3.59	4.91	34.19	192.4	598
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.00	0.00	5.38	20.47	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**3.59**	**4.91**	**39.57**	**212.87**	
УЖИН	Запеканка из творога "Зебра" со сгущенным молоком	150	21.82	11.16	19.86	208.62	224
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.62	14.72	503
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**350**	**23.51**	**11.36**	**33.14**	**270.34**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1965**	**79.75**	**68.56**	**251.46**	**1913.12**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5.40	7.96	22.78	184.82	266
	Какао с молоком	180	3.98	4.23	19.53	130.66	508
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сырное	15	2.49	5.86	0.08	63.69	469
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**13.45**	**18.25**	**52.05**	**426.17**	
10:00	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**47**	
ОБЕД	Икра морковная	60	0.82	0.07	5.05	24.69	124
	Борщ с капустой и картофелем	200	4.74	7.06	11.60	129.56	133
	Тефтели мясные с рисом («ежики»)	100	12.40	11.24	15.06	211.15	395
	Макаронные изделия с маслом	150	5.5	4.51	26.44	168	317
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	9.79	37.3	527
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**740**	**27.36**	**23.58**	**86.79**	**671.2**	
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3.86	3.48	30.73	167.54	586
	Кефир, йогурт	180	4.86	4.50	19.44	142.2	1.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**8.72**	**7.98**	**50.17**	**309.74**	
УЖИН	Пюре из гороха	200	20.58	5.70	49.60	331.96	422
	Чай с молоком	180	1.67	1.73	6.16	47.12	506
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**23.83**	**7.63**	**65.42**	**426.08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1885**	**73.76**	**57.84**	**264.23**	**1880.19**	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.88	7.14	19.52	166.78	171
	Кофейный напиток с молоком	180	3.38	3.71	14.33	103.37	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**10.90**	**14.13**	**43.60**	**345.45**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0.74**	**0.14**	**23.58**	**99**	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6.54	6.33	16.02	147.50	150
	Печень, тушенная в соусе	80	10.64	6.16	4.40	115.20	406
	Рис отварной с овощами	120	2.90	3.35	28.54	166.17	60
	Компот из яблок	180	0.32	0.11	10.66	44.26	154
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**27.41**	**17.05**	**97.79**	**667.63**	
ПОЛДНИК	Вафли	35	1.12	0.98	28.38	129.74	607
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**235**	**6.92**	**7.38**	**37.78**	**249.74**	
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	120	24.32	14.52	3.77	243.06	342
	Картофель отварной	130	2.60	3.60	20.54	125.17	225
	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	5.60	23.69	504
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**450**	**28.66**	**18.32**	**39.57**	**438.92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1940**	**74.63**	**57.02**	**242.32**	**1800.74**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	5.78	8.64	19.86	180.68	272
	Какао с молоком	180	3.98	4.23	19.53	130.66	508
	Бутерброд с сыром	30	3.84	5.78	7.31	97.42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**13.60**	**18.65**	**46.70**	**408.76**	
10:00	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.30**	**10.30**	**47**	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	5.50	8.03	12.68	144.57	14/2
	Гуляш из говядины	80	14.34	14.56	3.02	200.3	373
	Каша перловая с овощами	120	2.84	2.54	19.69	113.41	44/5
	Напиток из шиповника	180	0.23	0.11	10.40	42.98	538
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**29.92**	**26.34**	**83.96**	**695.76**	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4.60	2.04	37.44	197.1	559
	Кисель из яблок	200	0.15	0.15	25.88	103.43	520
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**270**	**4.75**	**2.19**	**63.32**	**300.53**	
УЖИН	Рагу из овощей	180	2.95	8.55	15.39	208.08	77
	Чай со сгущенным молоком	180	1.84	2.03	16.90	93.24	506/2
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**430**	**6.37**	**10.78**	**41.95**	**348.32**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1880**	**55.04**	**58.26**	**246.23**	**1800.37**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	2.81	3.86	11.43	91.96	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3.38	3.71	14.33	103.37	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Повидло	30	0.12	0.00	12.00	57	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**7.89**	**7.77**	**47.42**	**299.33**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.40	0.40	9.80	47	537
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**47**	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.57	7.06	9.30	120.12	147
	Плов из отварной курицы	230	40.27	49.08	44.45	429.48	180
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.83	0.18	27.99	110.18	531
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**52.68**	**57.42**	**119.91**	**854.28**	
ПОЛДНИК	Печенье	45	3.38	5.31	33.71	187.7	609
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**245**	**9.18**	**11.71**	**43.11**	**307.7**	
УЖИН	Омлет	150	17.93	15.88	14.03	268.95	308
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.62	14.72	503
ИТОГО ЗА УЖИН		**350**	**19.62**	**16.08**	**27.31**	**330.67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1825**	**89.77**	**93.38**	**247.55**	**1838.98**	
День 6							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с маслом	200	7.34	6.02	35.26	224	317
	Какао с молоком	180	3.98	4.23	19.53	130.66	508
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**12.96**	**13.53**	**64.54**	**429.96**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0.74**	**0.14**	**23.58**	**99**	
ОБЕД	Свекла отварная с растительным маслом	60	1.76	4.89	67.63	69.82	56
	Суп крестьянский с крупой	200	5.04	7.52	13.45	142.31	160
	Бигус с говядиной	200	16.84	17.90	12.84	280.98	2
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0.14	0.14	14.20	57.35	526
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		**730**	**30.79**	**31.55**	**146.29**	**744.96**	
	Пряники	95	5.61	4.46	71.25	347.7	608
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.00	0.00	5.38	20.47	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**275**	**5.61**	**4.46**	**76.63**	**368.17**	
УЖИН	Сырники творожные	150	21.60	14.94	51.84	420.42	330
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.6	490
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	3.62	14.72	503
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**370**	**24.73**	**16.84**	**76.22**	**547.74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1960**	**74.83**	**66.52**	**387.26**	**2189.83**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	6.32	8.32	24.70	199.42	273
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	114
	Масло сырное	15	2.49	5.86	0.08	63.69	469
	Какао с молоком	180	3.98	4.23	19.53	130.66	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**14.37**	**18.61**	**53.97**	**440.77**	
10:00	Плоды свеие (банан)	100	1.5	0.5	21	95	5
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**1.50**	**0.50**	**21.00**	**95.00**	
	Свекольник	200	5.00	7.14	14.88	144.15	136
	Картофельная запеканка с мясом	180	17.53	15.32	24.52	315.87	382
	Горошек зеленый отварной	30	0.93	0.06	1.95	12	4
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	9.79	37.3	527
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**30.52**	**23.62**	**89.31**	**703.82**	
ПОЛДНИК	Кефир, йогурт	180	4.86	4.50	19.44	142.2	1.2
	Пироги печеные с капустой и яйцом	60	2.46	3.30	10.62	90.58	23
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**240**	**7.32**	**7.80**	**30.06**	**232.78**	
УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	10.41	6.40	2.50	109.3	349
	Картофель отварной	130	2.60	3.60	20.54	125.17	225
	Чай с молоком	180	1.67	1.73	6.16	47.12	506
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**410**	**16.26**	**11.93**	**38.86**	**328.59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1845**	**69.97**	**62.46**	**233.20**	**1800.96**	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет	150	17.93	15.88	14.03	268.95	308
	Кофейный напиток с молоком	180	3.38	3.71	14.33	103.37	513
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**355**	**22.95**	**22.87**	**38.11**	**447.62**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0.74**	**0.14**	**23.58**	**99**	
ОБЕД	Суп картофельный с мясным фаршем	200	4.69	4.60	13.74	123.99	154
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	4.86	6.02	22.43	163.38	244
	Гуляш из курицы	80	12.28	13.6	1.36	177.16	183
	Напиток плодово-ягодный	180	0.00	0.00	17.28	69.12	541
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**27.26**	**25.12**	**83.32**	**681.15**	
ПОЛДНИК	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.21	184.02	176
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**8.29**	**6.72**	**24.61**	**304.2**	
УЖИН	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5.56	7.82	25.78	198.06	271
	Чай с лимоном	180	0.16	0.00	5.60	23.69	504
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**7.30**	**8.02**	**41.04**	**268.75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1805**	**66.54**	**62.87**	**210.66**	**1800.72**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5.40	7.96	22.78	184.82	266
	Какао с молоком	180	3.98	4.23	19.53	130.66	508
	Бутерброд с сыром	30	3.84	5.78	7.31	97.42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**13.22**	**17.97**	**49.62**	**412.9**	
10:00	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**47**	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	2	9	8.6	122	**13**
	Рассольник ленинградский	200	4.60	7.07	14.63	141.47	139
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12.58	11.74	8.14	188.7	417
	Картофельное пюре	150	3.68	4.93	22.40	149.23	434
	Напиток из шиповника	180	0.23	0.11	10.40	42.98	538
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**26.94**	**33.55**	**83.02**	**744.88**	
ПОЛДНИК	Улитка с творогом	80	4.4	12.3	62	257.5	249
	Кисель из плодового и ягодного концетрата	180	0.23	0.04	23.09	91.98	524
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**4.63**	**12.34**	**85.09**	**349.48**	
УЖИН	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14.82	7.96	15.26	192.6	404
	Горошек зеленый отварной	30	0.93	0.06	1.95	12	4
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Чай со сгущенным молоком	180	1.84	2.03	16.90	93.24	506/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**310**	**19.17**	**10.25**	**43.77**	**344.84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1800**	**64.36**	**74.51**	**271.30**	**1899.1**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.72	7.84	31.52	219.9	274
	Кофейный напиток с молоком	180	3.38	3.71	14.33	103.37	513
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	111
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**10.74**	**14.83**	**55.60**	**398.57**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0.74**	**0.14**	**23.58**	**99**	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0.91	0.07	5.90	27.84	124
	Суп картофельный с рыбой	200	17.01	4.19	16.29	171.49	156
	Азу	230	19.96	23.09	28.01	400.32	370
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.83	0.18	27.99	110.18	531
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.70	18.85	100.5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**45.72**	**28.63**	**116.36**	**904.33**	
ПОЛДНИК	Печенье	45	3.38	5.31	33.71	187.7	609
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**245**	**9.18**	**11.71**	**43.11**	**307.7**	
УЖИН	Омлет	150	17.93	15.88	14.03	268.95	308
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47	114
	Чай с сахаром	180	0.22	0.00	10.82	52.38	502
ИТОГО ЗА УЖИН		**350**	**19.73**	**16.08**	**34.51**	**368.33**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1940**	**86.11**	**71.39**	**273.16**	**2077.93**	