

Утверждено и введено в действие
заведующим МДОУ
детский сад №3 «Радуга»
Буткарёва А.А.



Примерное десятидневное меню МДОУ детский сад №3 «Радуга» п.г.т Рамешки.

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		Ca
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,16	6,3	18,59	164	0,04	0,02	0,99	107	0,36
57	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50	0,05			165	
32	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65					
			6,01	12,43	46,27	312,65	0,09	0,02	0,99	272	0,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
442	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	1,24
ОБЕД											
33	Салат «Свеколка»	45	0,8	2,3	4,4	40,9	0	---	2	17	0,6
89	Рассольник со сметаной	150/5	2,9	4,8	12,76	116,11	0,07	0,04	6	25,5	0,9
22	Картофельное пюре	130	3,56	3,81	20,8	100,235	0,105	0,06	3,75	35,25	0,04
19	Биточки мясные	60	8,7	4,9	5,5	102	0,04	0,01	8	0,9	2,6
59	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,0	15,8	68,44	0,01	0,007	2,7	15,75	0,3
76	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50	0,06	0,03	0	9,79	0,78
			17,78	16,11	67,26	477,685	0,285	0,147	22,45	104,19	5,22
ПОЛДНИК											
434	молоко	150	2,12	3,55	6,82	76,78	0,05	0,04	0	143,55	0,75
УЖИН											
26	Рожки отварные с сыром и маслом	145/15/10	4,3	5,5	25,3	228,9	0,28	0,07	-	126	0,66
55	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	44,88	0	0	0	3,75	
			4,4	5,5	35	273,78	0,28	0,07		129,75	0,66
Итого			31,06	37,74	155,35	1205,395	0,725	0,287	26,44	659,99	8,23

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
189	Каша пшеничная молочная	150	4,47	5,99	21,19	159,75	0,12	0,07	0,99	110		
57	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50	0,05			165		
71	Хлеб пшеничный	50	3,8	2	18	106				5,7	0,3	
			9,52	9,32	54,27	315,75	0,17	0,07	0,99	280,7	0,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
70	груша	100	0,4		11,3	46,0	0,54	0,23	7,5	18,0		0,92
ОБЕД												
75	Помидоры свежие	50	0,50	0,09	1,71	10,4	0,03	-	12,6	70		0,7
3	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,08	6,8	18,8	93,69	0,09	0,03	13,5	18,75		2,25
61	Греча отварная с сосиской	130/50	9,6	11,08	31,1	292,5	0,38	-	0,87	75,8		8,67
59	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,0	15,8	68,44	0,01	0,007	2,7	15,75		0,3
76	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50	0,06	0,03	0	9,79		0,78
			22,46	26,1	105,89	749,2	0,57	0,067	29,67	190,09		12,7
ПОЛДНИК												
23	Йогурт	150	3	2,3	4,5	72	0,0	0,,	1,1	180		0,0
			3	2,3	4,5	72	0,0	0,,	1,1	180		0,0
УЖИН												
53	Блины с маслом сливочным	100/10	9,71	13,1	45,5	328,5	0,11	0,08	1,15	53,4		1,69
55	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	44,88	0	0	0	3,75		
			9,81	13,1	55,2	373,38	0,11	0,08	1,15	57,15		1,69
Итого			45,19	50,82	231,13	1556,33	1,39	0,447	40,41	725,94		15,61

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

49	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	8,51	15,16	188,56	0,09	0,06	0,99	117	0,86
57	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50	0,05			165	
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	0,008	0,008	12,5	22,1	5,96
			6,22	16,04	44,86	374,56	0,148	0,068	13,49	304,1	6,55

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

70	груша	100	0,4		11,3	46,0	0,05	0,05	7,5	18,0	3,45
----	-------	-----	-----	--	------	------	------	------	-----	------	------

ОБЕД

33	Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,5	51,8					
99	Суп гороховый на мясном бульоне	150	6,18	4,12	16,51	125,2	0,6			15	3,75
22	Картофельное пюре	130	3,56	3,81	20,8	100,24	0,105	0,06	3,75	35,25	0,04
19	Рыбная котлета	70	10,36	1,93	46,79	88,93	0,06	0,05	0	15,4	2,1
59	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,0	15,8	68,44	0,01	0,007	2,7	15,75	
76	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50	0,06	0,03	0	9,79	
			22,28	15,2	109,4	484,61	0,835	0,147	6,45	91,49	5,89

ПОЛДНИК

434	Молоко	150	2,12	3,55	6,82	76,78	0,05	0,04	0	143,55	0,75
331	Конфета	35	96			133				14	0,2
			98,12	3,55	6,82	209,78	0,05	0,04		157,55	0,95

УЖИН

64	Сырники со сливочным маслом	200/10	32,49	9,82	33,22	351,22	0,07	0,05	0	191,4	0,9
56	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,61	0,011		4,1	8,99	0,88
			32,56	9,83	48,52	412,83	0,081	0,05	4,1	200,39	1,78
			159,58	44,62	220,9	1527,78	1,164	0,805	31,54	771,53	18,62

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
48	Каша манная молочная	150	3,21	7,5	21,09	149	0,06	0,06	0,99	105,9	0,36	
57	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50	0,05			165		
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	0,008	0,008	12,5	22,1		
			6,89	15,03	50,79	335	0,118	0,068	13,49	293	0,36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
442	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	1,24	
ОБЕД												
1.7	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,57	3,65	1,84	42,84						
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/10	2,15	5,9	5,7	104,49	0,03	0,015	15	38,25	1,87	
12	Жаркое по домашнему	180	8,16	8,9	19,06	228					1,14	
59	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,0	15,8	68,44	0,01	0,007	2,7	15,75		
76	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50	0,06	0,03	0	9,79		
			11,7	18,75	50,4	493,77	0,1	0,115	17,7	63,79	3,01	
ПОЛДНИК												
23	Йогурт	150	3	2,3	4,5	72	0,0	0,0	1,1	180	0,0	
УЖИН												
9	Суп молочный вермишелевый	150	0,42	0,09	13,02	144,25	0,05	0,03	0,6	89,4		
55	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	44,88	0	0	0	3,75		
71	Хлеб пшеничный	50	3,8	2	18	106			-	5,7	0,3	
			4,32	2,09	40,72	295,13	0,05	0,03	0,6	98,85	0,3	
			25,91	38,32	161,26	1260,40	0,288	0,223	35,89	676,04	4,91	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

4	Каша гречневая	150	6,8	7,1	26,9	198,99	0,14	0,007	0,99	96,97	9
23	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50	0,05			165	
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	0,008	0,008	12,5	22,1	
			10,45	14,63	59,3	384,99	0,198	0,015	13,29	282,07	9

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

442	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	1,24
-----	---------------	-----	------	------	-------	------	------	------	---	------	------

ОБЕД

27	Салат капустный	50	0,66	4,03	4,25	53,9					
5	Суп из рыбных консервов	150	4,25	2,15	15,95	85,85	5,7	0,47	2,16	13,32	9,75
29	Рожки отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95					
55	Котлета мясная	80	9,2	14	11,47	202,1					
59	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,0	15,8	68,44	0,01	0,007	2,7	15,75	
76	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50	0,06	0,03	0	9,79	30
			20,72	25,07	86,09	643,24	6,14	0,57	4,86	38,86	39,75

ПОЛДНИК

58	Какао с молоком	150	2,8	2,9	19,46	76,96					
----	-----------------	-----	-----	-----	-------	-------	--	--	--	--	--

УЖИН

44	Запеканка манная	100	3,09	4,2	16,17	116,24					
60	Кисель	150	1,02		24	116			12		
			4,11	4,2	40,17	232,24			12		
			38,83	46,95	222,87	1401,93	6,358	0,595	33,15	331,43	49,99

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

26	Рожки отварные с сыром и маслом	145/15/10	4,3	5,5	25,3	228,9	0,28	0,07	-	126	0,66
56	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	44,88	0	0	0	3,75	
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,05	109,8					
			6,17	6,91	55,05	383,58	0,28	0,07		129,75	0,66

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

442	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,05	1,24
-----	---------------	-----	------	------	-------	------	------	------	---	-------	------

ОБЕД

67	Огурец соленый	40	0,36	0,05	1,17	6,3	0,01	0,01	10,08	19,6	1,9
8	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	1,11	3,7	7,4	110,18	0,21	0,02	6,6	18,7	2,25
22	Картофельное пюре	130	3,56	3,81	20,8	100,24	0,105	0,06	3,75	35,25	0,04
10	Мясная котлета	60	10,68	8,72	10,74	176,75	0,05	0,03	1,33	10,07	2,0
59	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,0	15,8	68,44	0,01	0,007	2,7	15,75	
76	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50	0,06	0,03	0	9,79	
			17,53	16,58	63,91	511,91	0,445	0,157	24,46	108,62	6,19

ПОЛДНИК

434	Молоко	150	2,12	3,55	6,82	76,78	0,05	0,04	0	143,55	0,75
			2,12	3,55	6,82	76,78	0,05	0,04	0	143,55	0,75

УЖИН

49	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	8,51	15,16	188,56	0,09	0,06	0,99	117	0,86
57	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50	0,05			165	
71	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	0,008	0,008	12,5	22,1	5,96
			6,22	16,04	44,86	374,56	0,148	0,068	13,49	304,1	6,82
			32,79	43,23	185,49	1393,33	0,943	0,345	40,95	696,07	15,66

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
46	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	4,15	4,45	22,3	180,83	0,1	0,13	0,75	137,7	0,36
57	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50	0,05			165	
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	0,008	0,008	12,5	22,1	5,96
			7,8	11,98	52	366,83	0,158	0,138	13,25	324,8	6,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
69	яблоко	100	0,40		11,30	46,0	0,08		50	44	2,2
ОБЕД											
1.7	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,57	3,65	1,84	42,84	0,1	0,007	2,8	19,2	0,76
72	Суп картофельный с вермишелью	150	0,92	2,81	6,04	84,8	0,3	5,9	5,1	24	4,65
69/1	Плов с курицей	160	8,5	4,78	20,32	135,76	0,03	0,06	0	8,3	0,27
59	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,0	15,8	68,44	0,01	0,007	2,7	15,75	
76	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50	0,06	0,03	0	9,79	
			11,81	11,54	52	386,84	0,5	6,067	10,6	77,04	5,68
ПОЛДНИК											
23	Йогурт	150	3	2,3	4,5	72	0,0	0,0	1,1	180	0,0
			3	2,3	4,5	72	0,0	0,0	1,1	180	
УЖИН											
53	Блины с повидлом	100/10	9,71	13,1	45,5	328,5	0,11	0,08	1,15	53,4	1,69
55	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	44,88	0	0	0	3,75	
			9,81	13,1	55,2	373,38	0,11	0,08	1,15	57,45	1,69
			32,82	38,92	175	1245,05	0,848	6,285	75,56	683,29	15,89

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

50	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,27	6,51	39,9	258,75	0,07	0,05	0,7	75,64	1,5
57	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50	0,05			165	
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,32	0,51	8,52	45	0,004	0,004	0	56,57	0
			5,84	8,35	63,5	353,75	0,124	0,09	0,7	297,21	1,5

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

70	груша	100	0,4		11,3	46,0	0,05	0,05	7,5	18,0	3,45
ОБЕД											
18	Огурец свежий	50	0,36	0,05	1,17	6,3	0,04	0,013	3,15	21,6	0,86
2	Щи с мясом сметаной	150/10	2,15	5,9	5,7	104,49	0,03	0,015	15	38,25	1,87
22	Картофельное пюре	130	3,56	3,81	20,8	100,24	0,105	0,06	3,75	35,25	0,04
54	Тефтели	80	11,5	4,1	8,4	109	0	-	0,9	34,5	1,1
59	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,0	15,8	68,44	0,01	0,007	2,7	15,75	
76	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50	0,06	0,03	0	9,79	
			19,39	14,16	59,87	438,47	0,245	0,188	25,5	155,14	43,87

ПОЛДНИК

434	Молоко	150	2,12	3,55	6,82	76,78	0,05	0,04	0	143,55	0,75
331	Конфета	35	96			133				14	0,2
			98,12	3,55	6,82	209,78	0,05	0,04		157,55	0,95

УЖИН

40	Пудинг творожно- манный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	0,04	0,02	0,8	142	0,6
55	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	44,88	0	0	0	3,75	
			24,36	8,31	49,45	375,69	0,04	0,02	0,8	145,75	0,6
			201,27	34,37	179,64	1423,69	0,509	0,388	34,5	773,65	50,37

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

189	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	3.16	6.3	18.59	164	0.04	0.02	0.99	107	0.36
57	Кофейный напиток	150	1.25	1.33	15.08	50	0.05			165	
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.4	6.2	14.62	136	0.008	0.008	12.5	22.1	5.96
			6,81	13,83	48,29	350	0,098	0,028	13,49	292,1	6,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
69	яблоко	100	0.40		11.30	46.0	0.08		50	44	2.2
ОБЕД											
75	Помидоры свежие	50	0.5	0.09	1.11	10.4	0.1	0.007	2.8	19.2	0.76
78	Суп картофельный вегетарианский	150	10.2	8.1	7.68	114	0	0.006	0.006	48	0.66
34	Капуста тушённая с мясом курицы	180	7.94	10.42	13.83	188.64	0	0.14	38.3	70.8	2.6
59	Компот из сухофруктов	150	0.32	0.0	15.8	68.44	0.01	0.007	2.7	15.75	
76	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	8	50	0.06	0.03	0	9.79	
			20,46	18,91	46,42	431,48	0,17	0,37	43,806	163,54	4,02
ПОЛДНИК											
23	Йогурт	150	3	2,3	4,5	72	0,0	0,0	1,1	180	0,0
УЖИН											
27	Яйцо	40	5.64	7.16	0.68	88.8	0.03	0.02	0	44.36	0
51	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.20	0.1	0.05	0	16.67	0.8
56	Чай с лимоном	150	0.1	0	9.7	44.88	0	0	0	3.75	
			10,11	14,23	47,18	361,88	0,13	0,07	0	64,78	0,8
			40,78	49,27	157,69	1261,36	0,478	0,468	108,396	744,42	13,34

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
9	Суп молочный вермишелевый	150	0.42	0.09	13,02	144,25	0.05	0.03	0.6	89,4	
57	Кофейный напиток	150	1.25	1.33	15,08	50	0.05			165	
4	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.4	6.2	14,62	136	0.008	0.008	12,5	22.1	5,96
			4,07	7,62	42,72	330,25	0.108	0.01	0	276,5	5,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.048	13.1	10.05	1.24
ОБЕД											
18	Огурец свежий	50	0.36	0.05	1.17	6.3	0.04	0.013	3.15	21.6	0.86
3	Борщ мясной со сметаной	150	2.08	6.8	18.8	93.69	0.09	0.03	13.5	18.75	2.25
39	Гуляш из мяса - куры	70	12	11	5	177			4.5	17	1
22	Картофельное пюре	130	3.56	3.81	20.8	100.24	0.105	0.06	3.75	35.25	0.04
59	Компот из сухофруктов	150	0.32	0.0	15.8	68.44	0.01	0.007	2.7	15.75	
76	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	8	50	0.06	0.03	0	9.79	
			19,82	21,96	69,57	539,23	0.305	0.14	27,6	118,14	4,15
ПОЛДНИК											
58	Какао с молоком	150	2.8	2.9	19.46	76.96					
УЖИН											
66	Салат овощной	200	8.6	11.05	14.6	191.39	0.1	0.05	1.0	17.0	1.3
56	Чай с лимоном	150	0.1	0	9.7	44.88	0	0	0	3.75	
76	Хлеб ржаной	30	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			11,18	11,95	49,35	366,74	0.18	0.09	1.0	33,8	2,34
			38,62	44,58	195,95	1377,68	0.613	0.288	41,7	438,49	13,69

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Фа	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5.2	8.4	28.8	212	0.05	0.03	1.33	142.67	0.48	
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220		
32	Печенье	20	1.6	4.8	12.6	98.65						
			9.59	16.39	61.11	429.34	0.12	0.03	1.33	362.67	0.48	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	1.24	
ОБЕД												
33	Салат «Свеколка»	45	0.8	2.3	4.4	40.9	0	---	2	17	0.6	
89	Рассольник со сметаной	250/5	3	5.8	17.2	133	0.09	0.05	8	34	1.2	
22	Картофельное пюре	150.0	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	0.05	*
19	Биточки мясные	70.0	8.7	4.9	5.5	102	0.04	0.01	8	0.9	2.6	
59	Компот из сухофруктов	180	0.53	0.01	28.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4	
76	Хлеб ржаной	45	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04	
			19.24	20.39	105.83	666.9	0.37	0.19	26.6	133.4	5.89	
ПОЛДНИК												
434	молоко	180	4.58	3.98	7.58	194.13	0.07	0.05	0	191.4	0.1	
УЖИН												
26	Рожки отварные с сыром и маслом	180/15/10	9.12	13.55	34.2	80	0.38	0.01	-	168	0.88	
55	Чай с сахаром	180	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5		
			9.22	13.55	43.9	117	0.38	0.01	1	173	0.88	
Итого			43.38	50.48	233.27	1471, 87	0.96	0.24	31.93	870,97	8.01	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

49	Каша геркулесовая молочная	200	6.8	10	25.2	217.33	0.13	0.08	1.33	156	1.15
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
4	Хлеб пшеничный с маслом	70/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92
			13.59	22.09	66.91	489.02	0.22	0.1	30.53	398.1	15.07

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

70	груша	100	0.4	11.3	46.0	0.05	0.05	7.5	18.0	3.45
----	-------	-----	-----	------	------	------	------	-----	------	------

ОБЕД

33	Огурец свежий	50	0.36	5.04	1.5	51.8					
99	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6.2	5.6	22.3	167	0.8			20	5
22	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	0.05
19	Рыбная котлета	70	10.36	1.93	46.79	88.93	0.06	0.05	0	15.4	2.1
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	60	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			71.53	19.96	145.87	698.73	1.1	0.23	8.6	116.45	8.59

ПОЛДНИК

434	Молоко	180	4.58	3.98	7.58	194.13	0.07	0.05	0	191.4	0.1
331	Конфета	35	96			133				14	0.2
			73.58	3.98	7.58	327.13	0.07	0.05		205.4	0.03

УЖИН

64	Сырники со сливочным маслом	200/10	32.49	9.82	33.22	351.22	0.07	0.05	0	191.4	0.9
56	Чай с лимоном	180	0.07	0.01	15.31	61.61	0.011		4.1	8.99	0.88
			32.56	9.83	48.52	412.83	0.081	0.05	4.1	200.39	1.78
			191.26	55.86	268.88	1973.71	1.521	0.48	50.73	976.95	28.92

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
48	Каша манная молочная	200	6.13	8.27	27.6	209.33	0.08	0.08	1.33	141.3	0.48	
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220		
4	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92	
			12.92	20.36	69.31	481.02	0.17	0.1	30.53	383.4	14.4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	1.24	
ОБЕД												
1.7	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0.57	3.65	1.84	42.84						
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	250/10	3.2	5.6	15.6	114.35	0.04	0.02	20	51	2.5	
12	Жаркое по домашнему	220	9.0	14.4	23.6	250					1.4	
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4	
76	Хлеб ржаной	60	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04	
			16.13	24.56	89.02	628.99	0.14	0.07	23.6	85.05	4.7	
ПОЛДНИК												
23	Йогурт	150	3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1	180	0.0	
УЖИН												
9	Суп молочный вермишелевый	250	0.7	0.15	21.7	156.08	0.08	0.05	1	149		
55	Чай с сахаром	180	0.1	4.9	9.7	48.64	-	-	-	5		
71	Хлеб пшеничный	70										
			6.6	5.05	40.6	391.92	0.16	0.08	1	159	0.52	
			39.4	52.42	218.28	1638.43	0.57	0.32	89.23	893.95	21.5	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
4	Каша гречневая	200	9.07	9.47	35.87	265.33	0.19	0.1	1.33	129.3	12.0	
23	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220		
4	Хлеб пшеничный с маслом	70/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92	
			15.86	21.56	77.58	537.02	0.28	0.12	30.53	371.4	25.92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	1.24	
ОБЕД												
27	Салат капустный	50	0.66	4.03	4.25	53.9						
5	Суп из рыбных консервов	250	10.09	4.98	18	157.2	9.58	0.78	3.6	22.2	16.25	
29	Рожки отварные	130	4.79	4.59	30.62	182.95						
55	Котлета мясная	80	9.2	14	11.47	202.1						
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4	
76	Хлеб ржаной	60	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	-	13.05	1.04	
			28.1	28.51	112.32	817.95	9.68	0.83	7.2	56.7	17.69	
ПОЛДНИК												
58	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92						
УЖИН												
44	Запеканка манная	200	6.18	8.37	32.34	232.48						
60	Кисель	200	1.36		29.02	116.19			12			
			7.54	8.37	61.36	348.67			12			
			56.02	62.52	292.06	1922.06	9.98	0.96	52.73	438.6	44.85	

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

26	Рожки отварные с сыром и маслом	180/10/10	9.12	13.55	34.2	80	0.38	0.01	-	168	3.39
56	Чай с лимоном	200	0.3	-	15.2	60	0.01	0.01	4.1	8.99	0.88
603	Пряник	30	1.77	1.41	22.05	109.8					
			11.19	14.96	71.45	249.8	0.48	0.02	4.1	176.99	4.27

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.05	1.24
-----	---------------	-----	------	------	-------	------	------	------	---	-------	------

ОБЕД

67	Огурец соленый	40	0.36	0.05	1.17	6.3	0.01	0.01	10.08	19.6	1.9
8	Суп крестьянский на мясном бульоне	250	1.85	6.19	12.34	112.47	0.35	0.04	11	52	3.75
22	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	0.05
10	Мясная котлета	60	10.68	8.72	10.74	176.75	0.05	0.03	1.33	10.07	2.0
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.01	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	60	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04		13.05	1.04
			19.98	22.35	96.53	686.52	0.65	0.21	31.01	162.72	9.14

ПОЛДНИК

434	Молоко	180	4.58	3.98	7.58	194.13	0.07	0.05	-	191.4	0.1
			4.58	3.98	7.58	194.13	0.07	0.05	-	191.4	0.1

УЖИН

49	Каша геркулесовая молочная	200	6.8	10	25.2	217.33	0.13	0.08	1.33	156	1.15
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
71	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	70/10	1.1	9	6.8	115	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92
			10.69	22.19	51.71	451.02	0.22	0.1	30.53	398.1	15.07
			47.19	63.63	166.67	1645.97	1.44	0.3	68.64	939.26	29.82

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

46	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200	6.55	8.33	35.09	241.11	0.14	0.18	1.0	183.6	0.48
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
4	Хлеб пшеничный с маслом	70/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92
			13.34	20.42	76.8	512.8	0.23	0.20	30.2	425.7	14.4

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

69	яблоко	100	0.40	11.30	46.0	0.08			50	44	2.2
----	--------	-----	------	-------	------	------	--	--	----	----	-----

ОБЕД

1.7	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0.57	3.65	1.84	42.84	0.1	0.0067	2.8	19.2	0.76
72	Суп картофельный с вермишелью	250	1.54	4.69	10.07	92.19	0.5		8.5	40	7.75
69/1	Плов с курицей	230	9.45	5.85	26.88	195.15	0.04	0.06	0	12	0.4
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	22.93	91.3		0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	60	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			14.92	15.09	86.77	551.98	0.74	0.087	14.9	105.25	10.05

ПОЛДНИК

23	Йогурт	150	3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1	180	0.0
			3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1		

УЖИН

53	Блины с повидлом	150/10	14.57	19.73	68.29	492.8	0.16	0.12	1.73	80.1	2.54
55	Чай сладкий	180	0.07	0.01	15.34	61.62	0.011	-	4.1	8.99	0.88
			14.64	19.74	83.63	554.42	0.171	0.12	5.83	89.09	3.42
			44.3	57.55	263	1737.2	1.941	0.407	102.03	844.04	30.07

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

50	Каша ячневая молочная с маслом	200	7.3	11.4	53.3	345	0.1	0.08	0.96	100.86	2.0
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
3	Хлеб пшеничный с сыром	70/10	3.1	1.2	19.9	105	0.01	0.01	0	132	0
			13.19	15.79	92.91	568.69	0.18	0.09	0.69	452.86	2.00

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

70	груша	100	0.4		11.3	46.0	0.05	0.05	7.5	18.0	3.45
ОБЕД											
18	Огурец свежий	50	0.36	0.05	1.17	6.3	0.04	0.013	3.15	21.6	0.86
2	Щи с мясом	250	2.58	7.82	9.12	114.35	0.04	0.186	25	51	0.7
22	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	0.05
54	Тефтели	80	11.5	4.1	8.4	109	0	-	0.9	34.5	1.1
59	Компот из сухофруктов	180	0.88		22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	60	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			21.53	19.35	90.07	677.35	0.32	0.329	37.65	188.6	4.15

ПОЛДНИК

434	Молоко	180	5.6	6.4	9.4	116.0	0.053	0.033	2	168	1.33
331	Конфета	35	96			133				14	0.2
			101.6	6.4	9.4	249.0	0.053	0.033	2	192	1.53

УЖИН

40	Пудинг творожно- манный	150	24.26	8.31	39.75	330.81	0.04	0.02	0.8	142	0.6
55	Чай сладкий	180	0.07	0.01	15.31	61.62	0.01	0.01	0	132	0
			24.33	8.32	55.06	392.43	0.05	0.03	0.8	274.0	0.6
			161.05	49.86	258.74	1933.47	1.103	0.532	48.64	1125.46	11.73

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
ЗАВТРАК

189	Каша рисовая молочная	200	5.2	8.4	28.8	212	0.05	0.03	1.33	142.67	0.48
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07			220	
4	Хлеб пшеничный с маслом	70/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1	13.92
			11.99	20.49	70.51	483.69	0.14	0.05	30.53	384.77	14.4
69	яблоко	100	0.40		11.30	46.0	0.08		50	44	2.2

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

			0.5	0.09	1.11	10.4	0.1	0.0067	2.8	19.2	0.76
75	Помидоры свежие	50	0.5	0.09	1.11	10.4	0.1	0.0067	2.8	19.2	0.76
78	Суп картофельный вегетарианский	250	17.0	13.5	12.8	190	0	0.01	0.1	80	1.1
34	Капуста тушённая с мясом курицы	250	14.9	11.7	17.6	262.1	0	0.2	53.2	98.4	3.6
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0	0.4
76	Хлеб ржаной	60	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05	1.04
			35.76	26.19	79.49	684.3	0.92	0.327	59.7	231.65	6.9

ПОЛДНИК

23	Йогурт	150	3	2.3	4.5	72	0.0	0.0	1.1	180	0.0
----	--------	-----	---	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----

УЖИН

27	Яйцо	40	5.64	7.16	0.68	88.8	0.03	0.02	0	44.36	0
51	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.20	0.1	0.05	0	16.67	0.8
56	Чай сладкий с лимоном	180	0.07	0.01	15.31	61.62	0.01	0.01	0	132	0
			10.08	14.33	52.79	378.62	0.14	0.08	0	189.99	0.8
			58.23	63.31	165.8	1664.61	2.0	0.457	141.33	1030.41	24.3

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
9	Вермишель молочная	200	8.0	9.6	33.4	204	0.02		0	240	0	0
57	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.07	0	0	220	0	0
4	Хлеб пшеничный с маслом	70/10	4	8.9	22	153	0.02	0.02	29.2	22.1		13.92
			14.79	21.69	75.11	475.69	0.11	0.01	0	482.1		13.92
442	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.03	29.2	10.05		1.24
ОБЕД												
18	Огурец свежий	50	0.36	0.05	1.17	6.3	0.04	0.013	3.15	21.6		0.86
3	Борщ мясной со сметаной	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.38	0.03	8.25	39		0.98
39	Гуляш из мяса - куры	70	12	11	5	177			4.5	17		1
22	Картофельное пюре	150	3.71	4.45	24.2	168.2	0.09	0.05	3.33	31.3		0.73
59	Компот из сухофруктов	180	0.88	0	22.93	91.3	0.02	0.01	3.6	21.0		0.4
76	Хлеб ржаной	30	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05		1.04
			21.43	21.6	91.45	736	0.61	0.143	22.83	142.95		5.01
ПОЛДНИК												
58	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92						
УЖИН												
66	Салат овощной	200	8.6	11.05	14.6	191.39	0.1	0.05	1.0	17.0		1.3
56	Чай с лимоном	180	0.07	0.01	15.31	61.62	0.01	0.01	0	132		0
76	Хлеб ржаной	30	2.48	0.9	25.05	130.5	0.08	0.04	0	13.05		1.04
			11.15	11.96	54.96	383.51	0.19	0.1	1.0	162.05		2.34
			60.89	59.33	262.32	1813.62	0.93	0.273	52.85	797.15		22.51