Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №5 "Теремок"
А.М. Нагорная

Примерное двадцатидневное меню

СЕЗОН ВЕСНА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ

Наименование блюда	Объем порций	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы	калории		
1 день							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**10,2**	**14,52**	**45,42**	**351,7**	**2,5**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп с фрикадельками	150	4,8	4,8	9	103	4,5	147
Верм. Запек.с молоч. Соусом	150/30	16,4	12,2	20,8	250,4	0,45	89
Кабачковая икра	40	0,32	1,16	1,72	22		163
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**25,13**	**18,86**	**82,86**	**591,65**	**4,95**	
Полдник							
Фрукты свежие	108	0,21		10,8	45,4	5,9	183
Булка домашняя	60	3	3,6	23,5	138,1	0,2	111
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
итого		**7,41**	**7,35**	**41,35**	**261,5**	**7,4**	
Ужин							
Салат крестьянский	140	2,7	2,2	9,5	93	12,1	119
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
Итого		**4,1**	**2,42**	**26,6**	**169,1**	**12,1**	
всего за день		*47,24*	*43,15*	*207,93*	*1423,95*	*26,95*	
2 день							
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	150	5,21	6,37	16,09	152,52	1,6	26
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	20\5\10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		**11,51**	**15,25**	**38,14**	**347,02**	**2,68**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп овощной	150	1,6	3,8	8,3	75	10	137
Рыба туш.с овощами в том.соусе	80	9,1	4,4	5,8	126	9,6	5
Рис отварной с маслом	120	2	4	27	157,5		95
салат из свеклы с сол.огурцом	40	0,6	2,7	3,5	39	3,5	104
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**14,91**	**11,6**	**68,94**	**456,25**	**23,1**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Сухари ванильные	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	153
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
итого		**4,41**	**3,75**	**17,85**	**123,4**	**10,8**	
Ужин							
Омлет с тушен.капустой	150	6,2	5,8	6,8	115,6	31,2	118
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	2

Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		7,9	6,02	27,7	211,4	181,2	
всего за день		*39,13*	*36,62*	*164,33*	*1188,07*	*217,78*	
3 день							
Завтрак							
Творожный пудинг с изюмом	120	16,9	13,4	31,4	312	0,2	73
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**21,1**	**19,92**	**53,22**	**475,2**	**1,2**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Борщ сибирский	150	2,2	3,1	11	81	5,1	138
Рагу из кур с картофелем	150	12,8	8,5	19,4	206,5	10,1	82
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**18,61**	**12,3**	**81,74**	**503,75**	**15,2**	
Полдник							
Вафли	20	1	5,02	12,2	97,9		
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Яблоко	150	0,3	0	15,1	63	9,3	155
Итого		**5,5**	**9,82**	**33,6**	**244,9**	**9,3**	
Ужин							
Каша гречневая молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**9,08**	**9,92**	**49,2**	**322,1**	**1,5**	
всего за день		*54,69*	*51,96*	*229,46*	*1595,95*	*27,2*	
4 день							
Завтрак							
Каша ячневая молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	20\5\10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		**12,3**	**16,88**	**45,65**	**383**	**2,58**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп крестьянский	150	1,7	4,1	11	91,7	9	131
Суфле из печени	60	15,03	9	7,18	170,77		63
Свекольная икра	120	1,5	2,9	14	91,1	12,7	92
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**21,84**	**16,7**	**83,52**	**569,82**	**21,7**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Булочка с вареньем	60	4,4	5	30,2	166,7	0,1	115
итого		**8,81**	**9,8**	**47,3**	**296,1**	**9,4**	
Ужин							
Сельдь с картоф. Пюре	15/120	2,8	3,2	15,6	120	9	41
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	2
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**4,5**	**3,42**	**36,5**	**215,8**	**159**	
всего за день		*47,85*	*46,8*	*224,67*	*1514,72*	*192,68*	
5день							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**10,2**	**14,52**	**45,42**	**351,7**	**2,5**	

Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Рассольник	150	1,4	3,9	11,7	84	3,6	139
Шницель из кур	60	12,57	6,8	5	129,63	1,2	56
Свежный гарнир	60/60	2,2	3,4	14,3	83	25	94
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**19,78**	**14,8**	**82,34**	**512,88**	**29,8**	
Полдник							
Печенье	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Итого		**5,91**	**5,35**	**33,15**	**206,2**	**11**	
Ужин							
Ленивые вареники с творогом	150	12,3	12	28,8	273,6		75
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**13,7**	**12,22**	**45,9**	**349,7**	**0**	
всего за день		***49,99***	***46,89***	***218,51***	***1470,48***	***43,3***	
2 НЕДЕЛЯ							
1 день							
Завтрак							
Суп молочный рисовый	150	5,21	6,37	16,09	152,52	1,6	26
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**9,41**	**12,89**	**37,91**	**315,72**	**2,6**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Кулеш пшенный	150	1,3	1,3	10,3	74	2,2	132
Бигос	150	14,75	9,76	11,33	192,36	37,1	59
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**19,66**	**11,76**	**72,97**	**482,61**	**39,3**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Булочка сдобная	60	4,5	8	25	188,9	0,15	110
итого		**8,91**	**11,75**	**42,85**	**312,3**	**10,95**	
Ужин							
Макароны с тертым сыром	150	7,2	6,2	24,7	186,7		117
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	2
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**8,9**	**6,42**	**45,6**	**282,5**	**150**	
всего за день		47,28	42,82	199,33	1443,13	202,85	
2 день							
Завтрак							
Каша манная	150	5,17	7,4	20,2	168,12	1,3	31
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**9,37**	**13,92**	**42,02**	**331,32**	**2,3**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп с галушками	150	3	6	16	135	3,3	135
Рыба под соусом	60/25	15,91	10,18	8,52	186,9	1,4	52
Картофельное пюре	120	2,3	3	18,9	94,5	9,3	93
Огурец свежий	40	0,3		1,4	5,6	1,9	
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
Компот	150	0,13		24,44	77,75		
итого		**25,12**	**19,88**	**96,16**	**638,25**	**15,9**	

Полдник							
Пряник	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Итого		**2,01**	**1,6**	**37,8**	**178,2**	**159,5**	
Ужин							
Овощное рагу	120	6,2	8,4	21,3	178,5	20	37
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**7,6**	**8,62**	**38,4**	**254,6**	**20**	
всего за день		*44,5*	*44,02*	*226,08*	*1452,37*	*197,7*	
3 день							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**10,2**	**14,52**	**45,42**	**351,7**	**2,5**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп картофельный	150	1	2,5	11	77	4,9	133
Рассегай	120	14	11	30,3	273,3	1	85
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**18,61**	**14,2**	**92,64**	**566,55**	**5,9**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Печенье	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
итого		**5,91**	**6,4**	**32,4**	**212,2**	**9,5**	
Ужин							
Запек.рисовая с твор.и мол.соус.1	150/30	11,9	10,8	31,5	258,7		74
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**13,6**	**11,02**	**52,4**	**354,5**	**150**	
всего за день		*48,72*	*46,14*	*234,56*	*1534,95*	*167,9*	
4 день							
Завтрак							
Омлет с кукурузой	60/30	4,58	4,74	5,51	102,11	4	32
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом и сыром	20\5\10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		**10,88**	**13,62**	**27,56**	**296,61**	**5,08**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп гороховый с гренками	150	5,4	3,2	20,6	135	2,1	146
Бефстроганов из мяса	60	11,41	9,66	1,82	143,1	0,9	69
Гречка отварная с маслом	120	5,6	5	35,3	209,7		97
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**26,02**	**18,56**	**109,06**	**704,05**	**3**	
Полдник							
Сухари ванильные	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	153
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Итого	**95**	**5,91**	**5,35**	**33,15**	**206,2**	**11**	
Ужин							
Запек. Творож.с морк.и повидл.	160/20	16,3	11,6	17,1	240,3		170
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**17,7**	**11,82**	**34,2**	**316,4**	**0**	

всего за день		*60,91*	*49,35*	*215,67*	*1573,26*	*8,08*	
5день							
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	150	5,21	6,37	16,09	152,52	1,6	26
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**9,41**	**12,89**	**37,91**	**315,72**	**2,6**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп овощной	150	1,6	3,8	8,3	75	10	137
Суфле рыбное с рисом и соусом	170	11,1	10,01	14,5	190,2	1,4	
салат из свеклы с сол.огурцом	40	0,6	2,7	3,5	39	3,5	104
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**16,91**	**17,21**	**77,64**	**520,45**	**14,9**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Пирожок с яблоками	60	5,2	6,05	30,5	210,1	0,15	175
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
итого		**9,61**	**10,85**	**47,6**	**339,5**	**9,45**	
Ужин							
Картофель жареный духовой	150	4,3	6,8	37,5	224,8	22,3	43
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		6	7,02	58,4	320,6	172,3	
всего за день		**41,93**	**47,97**	**221,55**	**1496,27**	**199,25**	
Итого за 10 дней		**482,24**	**455,72**	**2142,09**	**14693,15**	**1283,69**	
В среднем за день		**48,224**	**45,572**	**214,209**	**1469,315**	**128,369**	
% соотношение							
3 НЕДЕЛЯ							
1 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	20\5\10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		**12,3**	**16,88**	**45,65**	**383**	**2,58**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Щи	150	0,9	3,8	5,6	57	10,6	148
Гуляш из мяса	39/30	13,74	12,37	4,8	166,82	0,9	71
Гороховое пюре	120	7	3	7	127	1,5	100
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**25,25**	**16,87**	**68,74**	**567,07**	**13**	
Полдник							
Плюшка с сахаром	60	4,6	7,3	34	224	0,1	112
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
итого		**9,01**	**11,05**	**51,85**	**347,4**	**10,9**	
Ужин							
Омлет с тушен.капустой	150	6,2	5,8	6,8	115,6	31,2	118
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**6,2**	**6,02**	**23,9**	**191,7**	**31,2**	
всего за день		*53,16*	*50,82*	*201,84*	*1539,17*	*57,68*	
2 день							
Завтрак							

Каша "Геркулес" молочная	150	5,3	8,2	18	165	1,3	27
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**9,5**	**14,72**	**39,82**	**328,2**	**2,3**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп фасолевый	150	2,6	2,5	10,4	94	4	136
Рыба туш.с овощами в том.соусе	80	9,1	4,4	5,8	126	9,6	5
Картофельное пюре	120	2,3	3	18,9	94,6	9,3	93
Огурец свежий	40	0,3		1,4	5,6		
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**17,91**	**10,6**	**87,84**	**536,45**	**22,9**	
Полдник							
Печенье	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
итого		**5,91**	**5,35**	**33,15**	**206,2**	**11**	
Ужин							
Пирожок с капустой и яйцом	110	8,1	11	35	272	20,5	25
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	2
итого		**8,4**	**11**	**46,7**	**322**	**170,5**	
всего за день		***42,12***	***41,67***	***219,21***	***1442,85***	***206,7***	
3 день							
Завтрак							
Творожная запек. Со сгущ.молоко	120/20	16	12	12,7	221,5	0,2	77
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**20,2**	**18,52**	**34,52**	**384,7**	**1,2**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Свекольник	150	1,1	5	11	94	9,1	140
Плов	150	12,7	11,4	25,34	251,3	2,5	84
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	20\20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**17,41**	**17,1**	**87,68**	**561,55**	**11,6**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Булочка с джемом	60	4,4	5	30,1	166,7	0,1	115
итого		**8,81**	**9,8**	**47,2**	**296,1**	**9,4**	
Ужин							
винегрет с раст.маслом	120	2,25	3,9	13,8	99	10,53	39
							40
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**3,65**	**4,12**	**30,9**	**175,1**	**10,53**	
всего за день		***50,47***	***49,54***	***212***	***1467,45***	***32,73***	
4 день							
Завтрак							
Суп молочный пшенный	150	5,21	6,37	16,09	152,52	1,6	26
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**9,41**	**12,89**	**37,91**	**315,72**	**2,6**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Домашняя лапша	150	2,6	2,5	14,5	91	0,79	134
картоф.запек.со смет.соусом	150	12,06	14,7	17,3	257,6	11,7	61

Кабачковая икра	40	0,32	1,16	1,72	22		163
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**18,59**	**19,06**	**84,86**	**586,85**	**12,49**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Сухари ванильные	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	153
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Итого		**5,91**	**5,35**	**33,15**	**206,2**	**11**	
Ужин							
Пудинг из творога и яблок с мол.	150/35	19,36	12,21	30,43	312,8	0	171
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	2
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**21,06**	**12,43**	**51,33**	**408,6**	**150**	
всего за день		***55,37***	***49,73***	***218,95***	***1567,37***	***176,09***	
5 день							
Завтрак							
Каша ячневая молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток черный	150	0	0	7,9	30,3	0	21
Хлеб с маслом и сыром	20\5\10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		**9,5**	**14,38**	**40,95**	**331**	**1,58**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Борщ сибирский	150	2,2	3,1	11	81	5,1	138
Беф-строганов из печени	36/30	11	5	2,5	101,3	0,66	68
Макаронные изделия отв.	115	3,6	3,2	25,2	148,5		99
салат из свеклы с сол.огурцом	40	0,6	2,7	3,5	39	3,5	104
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**21,01**	**14,7**	**93,54**	**586,05**	**5,76**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Мармелад	20			14,8	60		162
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
итого		**4,41**	**4,8**	**31,9**	**189,4**	**9,3**	
Ужин							
Пудинг морк-рисов.с мол. Соусо	150/30	9,4	10,4	37,4	272,3	6,3	46
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**10,8**	**10,62**	**54,5**	**348,4**	**6,3**	
всего за день		***46,12***	***44,5***	***232,59***	***1504,85***	***22,94***	
4 НЕДЕЛЯ							
1 день							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	20\5\10	3,5	6,38	(.45	112,2	0,08	160
итого		**12,3**	**16,88**	**36,2**	**383**	**2,58**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Щи	150	0,9	3,8	5,6	57	10,6	148
Расстегай	120	14	11	30,3	273,3	1	85
Салат из св.огурцов	40	0,3	3	1,4	30	1,9	104
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**18,81**	**18,5**	**88,64**	**576,55**	**13,5**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Печенье	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154

Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
итого		**5,91**	**5,35**	**33,15**	**206,2**	**11**	ее
Ужин							
Сельдь с картоф. Пюре	15/120	2,8	3,2	15,6	120	9	41
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	2
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**4,5**	**3,42**	**36,5**	**215,8**	**159**	
всего за день		***41,92***	***44,15***	***206,19***	***1431,55***	***186,08***	
2 день							
Завтрак							
Каша "Геркулес" молочная	150	5,3	8,2	18	165	1,3	27
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**9,5**	**14,72**	**39,82**	**328,2**	**2,3**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп с фрикадельками	150	4,8	4,8	9	103	4,5	147
Ленивые голубцы	150	11,1	8,96	12,09	167,2	29,2	54
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**19,51**	**14,46**	**72,43**	**486,45**	**33,7**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Пирожок с яблоками	60	5,2	6,05	30,5	210,1	0,15	175
итого		**9,61**	**9,8**	**48,35**	**333,5**	**10,95**	
Ужин							
Макароны с тертым сыром	150	7,2	6,2	24,7	186,7		117
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**8,6**	**6,42**	**41,8**	**262,8**	**0**	
всего за день		***47,62***	***45,4***	***214,1***	***1460,95***	***46,95***	
3 день							
Завтрак							
Творожн. Запек. со сгущ.мол.	120/20	16	12	12,7	221,3	0,2	77
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	20\5\10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		**22,3**	**20,88**	**34,75**	**415,8**	**1,28**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп вермишелевый	150	1,5	1,6	14,3	84,3	1,4	143
Рулет с яйцом	75	13,61	10,38	9,41	185,2	0,22	57
Свекольная икра	120	1,5	2,9	14	91,1	12,7	92
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**20,22**	**15,58**	**89,05**	**576,85**	**14,32**	
Полдник							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Пряник	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
итого	**170**	**5,91**	**6,4**	**32,4**	**212,2**	**9,5**	
Ужин							
Каша кукурузная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27-У
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого	**150**	**9,38**	**9,92**	**53**	**341,8**	**151,5**	
всего за день		***58,21***	***52,78***	***220,9***	***1596,65***	***176,6***	
4 день							
Завтрак							

Каша рисовая молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**10,2**	**14,52**	**45,42**	**351,7**	**2,5**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Борщ украинский	150	2,2	3,8	14	98	12,1	144
Шницель из кур	60	12,57	6,8	5	129,63	1,2	56
Сложный гарнир	60/60	2,2	3,4	14,3	83	25	94
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**20,58**	**14,7**	**84,64**	**526,88**	**38,3**	
Полдник							
Зефир	30			22,7	93		161
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
итого		**4,41**	**0**	**39,8**	**222,4**	**9,3**	
Ужин							
Запек. Творож.с морк.и повидл.	160/20	16,3	11,6	17,1	240,3		170
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		**17,7**	**11,82**	**34,2**	**316,4**	**0**	
всего за день		53,29	41,04	215,76	1467,38	50,1	
5 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		**10,2**	**14,52**	**45,42**	**351,7**	**2,5**	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Рассольник	150	1,4	3,9	11,7	84	3,6	139
Рыбн.биточки в соусе с карт.пюре	60/30/120	8,91	11,63	24,4	251,16	9,6	51
салат из свеклы с сол.огурцом	40	0,6	2,7	3,5	39	3,5	104
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		**14,52**	**18,93**	**90,94**	**590,41**	**16,7**	
Полдник							
Сухари ванильные	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	153
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
итого		**5,91**	**5,35**	**33,15**	**206,2**	**11**	
Ужин							
Пирожок с капустой и яйцом	110	8,1	11	35	272	20,5	25
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
итого		**8,4**	**11**	**46,7**	**322**	**170,5**	
всего за день		***39,43***	***49,8***	***227,91***	***1520,31***	***200,7***	
Итого за 10 дней		**487,71**	**469,43**	**2169,45**	**14998,53**	**1156,57**	
В среднем за день		**48,771**	**46,943**	**216,945**	**1499,853**	**115,657**	
% соотношение							