



**Примерное двенадцатидневное меню**

СЕЗОН ЗИМА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

Наименование блюда	Объем порций	Пищевые вещества				витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	калории		
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	23
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>16,42</b>	<b>63,12</b>	<b>455</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп бабушкин	250	3,5	4,4	18	125	5,4	145
Ленивые голубцы	200	15,4	10,9	17,5	224,9	39	54
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>23,03</b>	<b>16,12</b>	<b>91,11</b>	<b>580,45</b>	<b>44,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Пряник	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
<b>итого</b>		<b>7,57</b>	<b>6,9</b>	<b>42,8</b>	<b>265,4</b>	<b>228,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Картофель жареный духовой	250	7,2	11,34	62,28	377,9	38,6	43
Салат из свежей капусты	60	1	4,1	3,3	53,6	14,5	105
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>15,66</b>	<b>82,68</b>	<b>507,6</b>	<b>53,1</b>	
<b>всего за день</b>		<b>53,9</b>	<b>55,1</b>	<b>291,41</b>	<b>1858,45</b>	<b>328,7</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	26
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>14,48</b>	<b>18,18</b>	<b>50,36</b>	<b>439,65</b>	<b>2,75</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Свекольник	250	1,8	6,9	17	140	15,1	140
Рыба тушеная с овощами в том.со	110	12,6	6,1	7,5	160,2	12,25	51
Рис отварной с маслом	150	3,4	4,4	35,1	205,4		95
Салат витаминный	60	0,98	3,18	7,6	62,9	11,2	103
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>22,91</b>	<b>21,4</b>	<b>122,81</b>	<b>799,05</b>	<b>38,55</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Плюшка с сахаром	80	5,7	7,6	41,8	264	0,2	112
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
<b>итого</b>		<b>10,97</b>	<b>12,1</b>	<b>61,7</b>	<b>405,4</b>	<b>228,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Винегрет	200	3	5,2	18,5	132	14,04	39
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166

итого		4,4	5,42	35,6	208,1	14,04	
<i>всего за день</i>		<i>53,16</i>	<i>57,1</i>	<i>282,17</i>	<i>1902,2</i>	<i>283,94</i>	
<i>3 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Творожный пудинг запеченный м	150/50	24,5	8,31	39,75	330,8		40
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		30,12	15,03	70,77	539,8	1	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Щи	250	1,9	6,4	9,4	102	18,5	148
Гуляш из мяса	49/30	17,37	15,43	7,9	232,8	1,24	71
Гречка отварная с маслом	150	7	6,4	40,2	262,2		97
Салат из свежей капусты	60	1	4,1	3,3	53,6	14,5	105
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
итого		31,4	33,15	116,41	881,15	34,24	
<i>Полдник</i>							
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Итого		7,57	8,2	41,9	272,6	12,7	
<i>Ужин</i>							
Сельдь с картоф. Пюре	200/20	4,5	7,08	26	222	17,1	41
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		5,9	7,3	43,1	298,1	17,1	
<i>всего за день</i>		<i>75,39</i>	<i>63,68</i>	<i>283,88</i>	<i>2041,65</i>	<i>65,04</i>	
<i>4 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша кукурузная молочная	200	7,4	9,5	27,5	225	1,5	23
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
итого		16,16	19,7	58,82	480,95	2,6	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Рассольник	250	2,2	6,6	19,8	147,5	6	159
Суфле из печени	80	20,18	13,42	10,7	245,9		63
Свекольная икра	150	1,8	5,2	17,5	124,3	15,9	92
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		28,31	26,04	103,61	748,25	21,9	
<i>Полдник</i>							
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Булочка домашняя	80	4	4,5	33,3	198	0,3	111
итого		9,27	10,3	52,3	346,6	12,7	
<i>Ужин</i>							
Омлет с тушен. капустой	200	8,2	7,7	9	153,5	39	118
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		10	7,92	33,4	264,3	234	
<i>всего за день</i>		<i>64,14</i>	<i>63,96</i>	<i>259,83</i>	<i>1890,1</i>	<i>271,2</i>	
<i>5 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный вермишелевый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	26
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		11,34	14,7	50,06	392,7	2,65	
Сок	100	0,4		11,7	50		

<i>Обед</i>							
Борщ сибирский	250	3,8	4,85	18	140	8,2	138
Шницель из кур	80	16,06	8,3	6,3	165,9	1,65	56
Словянский гарнир	80/70	2,9	5,8	19,1	148,3	30,1	4
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>26,89</b>	<b>19,77</b>	<b>99,01</b>	<b>684,95</b>	<b>39,95</b>	
<i>Полдник</i>							
Сухарь панильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>Итого</b>		<b>2,93</b>	<b>2,4</b>	<b>49,5</b>	<b>236,8</b>	<b>207,7</b>	
<i>Ужин</i>							
Запек.рисовая с твор.и мол.соусом	200/40	15,8	14,4	42	344		74
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>17,2</b>	<b>14,62</b>	<b>59,1</b>	<b>420,1</b>	<b>0</b>	
<b>всего за день</b>		<b>58,76</b>	<b>51,49</b>	<b>269,37</b>	<b>1784,55</b>	<b>250,3</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
<i>1 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша манная мол. Жидкая	200	6,4	9,7	22,3	202,3	1,5	30
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>12,02</b>	<b>16,42</b>	<b>53,32</b>	<b>411,3</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Кудеш пшеничный	250	3,1	2,9	20,5	121	3,6	132
Бигос	200	18,84	17,31	11,24	275,6	49,5	59
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>26,07</b>	<b>21,03</b>	<b>87,35</b>	<b>627,15</b>	<b>53,1</b>	
<i>Полдник</i>							
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Ватрушка с повидлом	80	6	6,1	40,4	238,4	0,2	115
<b>итого</b>		<b>11,27</b>	<b>10,6</b>	<b>60,3</b>	<b>379,8</b>	<b>228,6</b>	
<i>Ужин</i>							
Макаронь с тертым сыром	200	9,6	8,3	33	249,5		117
Салат витаминный	60	0,98	3,18	7,6	62,9	11,2	103
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>11,98</b>	<b>11,7</b>	<b>57,7</b>	<b>388,5</b>	<b>11,2</b>	
<b>всего за день</b>		<b>61,74</b>	<b>59,75</b>	<b>258,67</b>	<b>1856,75</b>	<b>295,4</b>	
<i>2 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>16,44</b>	<b>19,9</b>	<b>63,42</b>	<b>501,95</b>	<b>2,6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп с гречневой крупой"шахтерск	250	5	4,8	8,2	185		8
Рыба под соусом	80/35	16,9	13,1	9	212,2	1,9	52
Картофельное пюре	150	2,8	5	22	145,8	11,7	93
Салат витаминный	60	0,98	3,18	7,6	62,9	11,2	103
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
<b>итого</b>		<b>29,81</b>	<b>26,9</b>	<b>102,41</b>	<b>836,45</b>	<b>24,8</b>	
<i>Полдник</i>							
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
Мармелад	30	0	0	22,2	90		162



Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>Итого</b>		<b>5,27</b>	<b>4,5</b>	<b>42,1</b>	<b>231,4</b>	<b>228,4</b>	
<i>Ужин</i>							
Пирожок с капустой и яйцом	150	9,6	13,3	42	331	20,5	25
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>11,4</b>	<b>13,52</b>	<b>66,4</b>	<b>441,8</b>	<b>215,5</b>	
<b>всего за день</b>		<b>63,32</b>	<b>64,82</b>	<b>286,03</b>	<b>2061,6</b>	<b>471,3</b>	
<i>3 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Творожная запек. Со сгущ.молока	150/25	20,4	14,2	16,2	277	0,25	77
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>26,02</b>	<b>20,92</b>	<b>47,22</b>	<b>486</b>	<b>1,25</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп крестьянский	250	3	6,8	16,3	149,7	15	131
Бефстроганов из мяса	80	14,33	12,64	3,21	188,84	1,24	69
Макаронные изделия отвар.	150	4,6	4	49,8	186		99
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>26,06</b>	<b>24,26</b>	<b>124,92</b>	<b>755,09</b>	<b>16,24</b>	
<i>Полдник</i>							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
<b>итого</b>		<b>7,57</b>	<b>8,2</b>	<b>41,9</b>	<b>272,6</b>	<b>12,7</b>	
<i>Ужин</i>							
Овощное рагу с колбасой	200	11,4	14,2	31,6	281,6	33,6	37
Чай с лимоном	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>13,2</b>	<b>14,42</b>	<b>56</b>	<b>392,4</b>	<b>228,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>73,25</b>	<b>67,8</b>	<b>281,74</b>	<b>1956,09</b>	<b>258,79</b>	
<i>4 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Омлет с кукурузой	80/45	6,69	8,62	7,82	140,16	4,9	32
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>15,45</b>	<b>18,82</b>	<b>39,14</b>	<b>396,11</b>	<b>6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп гороховый с гренками	250	9	5,4	30,7	205	3,5	146
Рагу из кур с картофелем	200	16,5	11	26,5	267,3	13,5	82
Салат витаминный	60	0,98	3,18	7,6	62,9	11,2	103
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>30,61</b>	<b>20,4</b>	<b>120,41</b>	<b>765,75</b>	<b>28,2</b>	
<i>Полдник</i>							
Плюшка с сахаром	80	5,7	7,6	41,8	264	0,2	112
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>10,97</b>	<b>13,4</b>	<b>60,8</b>	<b>412,6</b>	<b>12,6</b>	
<i>Ужин</i>							
Каша гречневая молочная	250	7,4	9,5	27,5	225	1,5	27
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>9,2</b>	<b>9,72</b>	<b>51,9</b>	<b>335,8</b>	<b>196,5</b>	
<b>всего за день</b>		<b>66,63</b>	<b>62,34</b>	<b>283,95</b>	<b>1960,26</b>	<b>243,3</b>	
<i>5 день</i>							
<i>Завтрак</i>							

Суп молочный вермишелевый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	26
Кофейный напиток черный	200			7,9	30,3		21
Хлеб с маслом	40/3	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		8,54	12,2	45,36	340,7	1,65	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп овсяной	250	2,5	6	14	120	16,3	137
Рыбы, биточки в соусе с карт. пюре	80/30/150	17,43	15,24	30,35	345,05	12,25	51
Кабачковая икра	60	0,32	1,16	1,72	22		163
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		24,38	23,22	101,68	717,6	28,55	
<i>Полдник</i>							
Сухарь ванильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
итого		7,57	6,9	42,8	265,4	228,7	
<i>Ужин</i>							
Запеканка творож. с морк. и повид.	190/25	21	14,1	18	286,5	1,5	170
Чай	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		22,8	14,32	42,4	397,3	196,5	
всего за день		63,29	56,64	232,24	1721	455,4	
итого за 10 дней		633,58	602,68	2729,29	19032,65	2923,37	
В среднем за день		63,358	60,268	272,929	1903,265	292,337	
% соотношение							
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>							
<i>1 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
итого		16,44	19,9	63,42	501,95	2,6	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Щи	250	1,9	6,4	9,4	102	18,5	148
Гуляш из мяса	49/30	17,37	15,43	7,9	232,8	1,24	71
Гороховое пюре	150	9	3,9	9	162,3	1,9	100
Напиток лимонный	180	0,1	0	20,5	82	10,2	
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		32,37	26,55	77,97	731,9	31,84	
<i>Полдник</i>							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
итого		7,57	6,9	42,8	265,4	228,7	
<i>Ужин</i>							
Омлет с тушен. капустой	200	8,2	7,7	9	153,5	39	118
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		8,6	7,92	33,4	264,3	234	
всего за день		65,38	61,27	229,29	1813,55	497,14	
<i>2 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный пшеничный	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	26
Кисель	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		11,34	14,7	50,06	392,7	2,65	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							

Свекольник	250	1,8	6,9	17	140	15,1	140
Шницель из кур	80	16,06	8,3	6,3	165,9	1,65	56
Капуста тушеная	150	2,2	5,1	11,5	105,1	49,2	10
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>24,19</b>	<b>21,12</b>	<b>90,41</b>	<b>641,55</b>	<b>65,95</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
Булочка с вареньем	80	6	6,1	40,4	238,4	0,2	115
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>итого</b>		<b>11,27</b>	<b>10,6</b>	<b>60,3</b>	<b>379,8</b>	<b>228,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Сосиска с картофельным пюре	75/180	10,2	19,1	21,6	303,3	12,1	42
Салат из свежей капусты	60	1	4,1	3,3	53,6	14,5	26
Чай	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>13</b>	<b>23,42</b>	<b>49,3</b>	<b>467,70</b>	<b>221,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>59,53</b>	<b>69,84</b>	<b>261,77</b>	<b>1931,75</b>	<b>518,8</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Творожный пудинг с изюмом	150	21,4	16,7	38,6	396,9	0,25	73
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>27,02</b>	<b>23,42</b>	<b>69,62</b>	<b>605,9</b>	<b>1,25</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Рассольник	250	2,2	6,6	19,8	147,5	6	159
Рыба тушеная с овощами в том.со	110	12,6	6,1	7,5	160,2	12,25	51
Рис отварной с маслом	150	3,4	4,4	35,1	205,4		95
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>22,33</b>	<b>17,92</b>	<b>118,01</b>	<b>743,65</b>	<b>18,25</b>	
<b>Полдник</b>							
Пряник	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
<b>итого</b>		<b>7,57</b>	<b>8,2</b>	<b>41,9</b>	<b>272,6</b>	<b>12,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Винегрет	200	3	5,2	18,5	132	14,04	39
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>4,8</b>	<b>5,42</b>	<b>42,9</b>	<b>242,8</b>	<b>209,04</b>	
<b>всего за день</b>		<b>62,12</b>	<b>54,96</b>	<b>284,13</b>	<b>1914,95</b>	<b>241,24</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Геркулес" молочная	200	6,4	9,7	22,3	202,3	1,5	27
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>12,02</b>	<b>16,42</b>	<b>53,32</b>	<b>411,3</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Домашняя лапша	250	4,2	4,5	30	175	1,3	134
Запеканка картофельная с мясом	200	17,56	20,26	23,55	349,4	15,6	61
Соус молочно сметанный	45	1,6	4,6	3,6	62	0,4	66
Салат из свежей капусты	60	1	4,1	3,3	53,6	14,5	105
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>28,49</b>	<b>34,28</b>	<b>116,06</b>	<b>870,55</b>	<b>31,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	



<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	26
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>16,42</b>	<b>63,12</b>	<b>455</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Борщ украинский	250	3,77	6	22,2	153,3	20,08	144
Салат из свежей капусты	60	1	4,1	3,3	53,6	14,5	105
Плов	200	17,4	16,5	30,2	340,9	3,3	84
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>26,3</b>	<b>27,42</b>	<b>111,31</b>	<b>778,35</b>	<b>23,38</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>итого</b>		<b>7,57</b>	<b>6,9</b>	<b>42,8</b>	<b>265,4</b>	<b>216,3</b>	
<b>Ужин</b>							
Пирожок с картофелем	150	7,8	10,1	75	418,5	9,2	24
Салат из моркови и яблок	60	0,6	4,1	6	62	7,2	102
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>2,4</b>	<b>4,32</b>	<b>30,4</b>	<b>172,8</b>	<b>202,2</b>	
<b>всего за день</b>		<b>49,97</b>	<b>55,06</b>	<b>259,33</b>	<b>1721,55</b>	<b>444,38</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Творожная запек. Со сгущ.молоко	150/25	20,4	14,2	16,2	277	0,25	77
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>26,02</b>	<b>20,92</b>	<b>47,22</b>	<b>486</b>	<b>1,25</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский	250	3	6,8	16,3	149,7	15	131
Рыба под соусом	80/35	16,9	13,1	9	212,2	1,9	52
Картофельное пюре	150	2,8	5	22	145,8	11,7	93
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>26,83</b>	<b>25,72</b>	<b>102,91</b>	<b>738,25</b>	<b>28,6</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Булочка слоеная	80	6,7	11,7	36,4	279,9	0,27	110
<b>итого</b>	<b>360</b>	<b>11,97</b>	<b>17,5</b>	<b>55,4</b>	<b>428,5</b>	<b>0,27</b>	
<b>Ужин</b>							
Макароны с тертым сыром	200	9,6	8,3	33	249,5		117
Салат из моркови и яблок	60	0,6	4,1	6	62	7,2	102
Чай с лимоном	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>12,62</b>	<b>63,4</b>	<b>422,3</b>	<b>202,2</b>	
<b>всего за день</b>		<b>77,22</b>	<b>76,76</b>	<b>280,63</b>	<b>2125,05</b>	<b>232,32</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>16,42</b>	<b>63,12</b>	<b>455</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп с галушками	250	5,1	9,1	24,7	200	5,4	135
Рулет с яйцом	100	19,38	14,38	13,7	267,8	0,3	57
Свекольная икра	150	1,8	5,2	17,5	124,3	15,9	92

Сухарь ванильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
<b>Итого</b>		<b>7,57</b>	<b>6,9</b>	<b>42,8</b>	<b>265,4</b>	<b>228,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Пудинг из творога и яблок с мол.подливкой20%		25,3	12,21	30,43	312,8		171
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>26,7</b>	<b>12,43</b>	<b>47,53</b>	<b>388,9</b>	<b>0</b>	
<b>всего за день</b>		<b>75,18</b>	<b>70,03</b>	<b>271,41</b>	<b>1986,15</b>	<b>263</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Кофейный напиток черный	200			7,9	30,3		21
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>13,64</b>	<b>17,4</b>	<b>58,72</b>	<b>449,95</b>	<b>1,6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	250	3,8	4,85	18	140	8,2	138
Суфле рыбное с рисом и соусом	220	15,3	13,9	18,5	248,8	1,8	76
Кабачковая икра	60	0,32	1,16	1,72	22		163
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>23,55</b>	<b>20,73</b>	<b>93,83</b>	<b>641,35</b>	<b>10</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
<b>итого</b>		<b>7,57</b>	<b>8,2</b>	<b>41,9</b>	<b>272,6</b>	<b>0,3</b>	
<b>Ужин</b>							
Салат крестьянский	250	4,8	4,5	27,5	175	19,5	119
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>6,6</b>	<b>4,72</b>	<b>51,9</b>	<b>285,8</b>	<b>214,5</b>	
<b>всего за день</b>		<b>51,76</b>	<b>51,05</b>	<b>258,05</b>	<b>1699,7</b>	<b>226,4</b>	
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеница молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>16,44</b>	<b>19,9</b>	<b>63,42</b>	<b>501,95</b>	<b>2,6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	250	1,9	4,3	21	134	7,6	133
Расстегай	150	17,6	15,4	36	340,2	1,2	85
Салат витаминный	60	0,98	3,18	7,6	62,9	11,2	103
Напиток лимонный	180	0,1	0	20,5	82	10,2	
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>24,58</b>	<b>23,7</b>	<b>116,27</b>	<b>771,9</b>	<b>20</b>	
<b>Полдник</b>							
Пряник	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
<b>итого</b>		<b>7,34</b>	<b>6,9</b>	<b>42,8</b>	<b>265,4</b>	<b>216,3</b>	
<b>Ужин</b>							
Овощное рагу с колбасой	250	13,8	17,8	39,45	352,7	41,9	166
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>15,2</b>	<b>18,02</b>	<b>56,55</b>	<b>428,8</b>	<b>41,9</b>	
<b>всего за день</b>		<b>63,96</b>	<b>68,52</b>	<b>290,74</b>	<b>2018,05</b>	<b>280,8</b>	
<b>2 день</b>							



Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>30,41</b>	<b>29,5</b>	<b>111,51</b>	<b>822,65</b>	<b>21,6</b>	
<b>Полдник</b>							
ЗЕФИР	60	0	0	43,4	162	0	161
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	216	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>итого</b>		<b>5,27</b>	<b>4,5</b>	<b>63,3</b>	<b>303,4</b>	<b>24,8</b>	
<b>Ужин</b>							
плов с сухофруктами	250	4,3	9,6	53,5	350,1	4	47
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>6,1</b>	<b>9,82</b>	<b>77,9</b>	<b>460,9</b>	<b>199</b>	
<b>всего за день</b>		<b>55,48</b>	<b>60,24</b>	<b>327,53</b>	<b>2091,95</b>	<b>247,9</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный пшеничный	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	26
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>16,42</b>	<b>63,12</b>	<b>455</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп фасолевый	250	4,5	3,4	16	145	6	136
Голубцы натуральные	200	21	12,5	17,7	290,5	39	96
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>29,63</b>	<b>16,72</b>	<b>89,31</b>	<b>666,05</b>	<b>6</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
<b>итого</b>		<b>7,57</b>	<b>8,2</b>	<b>41,9</b>	<b>272,6</b>	<b>12,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники с творогом	200	16,4	16	37,3	364		75
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>17,8</b>	<b>16,22</b>	<b>54,4</b>	<b>440,1</b>	<b>0</b>	
<b>всего за день</b>		<b>68,7</b>	<b>57,56</b>	<b>260,43</b>	<b>1883,75</b>	<b>21,2</b>	
<b>итого за 10 дней</b>		<b>629,3</b>	<b>625,29</b>	<b>2723,31</b>	<b>19186,45</b>	<b>2973,18</b>	
<b>В среднем за день</b>		<b>62,93</b>	<b>62,529</b>	<b>272,331</b>	<b>1918,645</b>	<b>297,318</b>	
<b>% соотношение</b>							