



Примерное двадцатипятидневное меню

СЕЗОН ЗИМА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ

Наименование блюда	Объем порций	Пищевые вещества				витамины С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	калории		
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячменная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кефир	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
<b>итого</b>		<b>10,2</b>	<b>14,52</b>	<b>45,42</b>	<b>351,7</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп бабушкин	150	2,2	2,5	11,7	78	3,5	145
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
<b>итого</b>		<b>16,91</b>	<b>12,16</b>	<b>75,13</b>	<b>461,45</b>	<b>32,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Пряник	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
<b>итого</b>		<b>5,7</b>	<b>5,35</b>	<b>22,35</b>	<b>160,8</b>	<b>1,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Картофель жареный духовой	180	5,18	8,16	44,84	271,4	24,7	43
Салат из свежей капусты	40	0,65	3	2,2		11,9	105
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>Итого</b>		<b>2,05</b>	<b>3,22</b>	<b>19,3</b>	<b>76,1</b>	<b>11,9</b>	
<b>всего за день</b>		<b>35,26</b>	<b>35,25</b>	<b>173,9</b>	<b>1100,05</b>	<b>48,8</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный пшеничный	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
<b>итого</b>		<b>11,51</b>	<b>15,25</b>	<b>38,14</b>	<b>347,02</b>	<b>2,68</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Свекольник	150	1,1	5	11	94	9,1	140
Рыба туш.с овощами в том.соусе	80	9,1	4,4	5,8	126	9,6	5
Рис отвар.с маслом	120	2	4	27	157,5		
Салат витаминный	40	0,84	3,12	6,14	51,26	7,5	103
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<b>итого</b>		<b>16,65</b>	<b>17,22</b>	<b>101,28</b>	<b>645,01</b>	<b>26,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
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
<b>итого</b>		<b>9,01</b>	<b>11,05</b>	<b>51,85</b>	<b>347,4</b>	<b>10,9</b>	
<b>Ужин</b>							
Винегрет	120	2,25	3,9	13,8	99	10,53	
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>3,65</b>	<b>4,12</b>	<b>30,9</b>	<b>175,1</b>	<b>10,53</b>	

<i>всего за день</i>		<i>41,22</i>	<i>47,64</i>	<i>233,87</i>	<i>1564,53</i>	<i>50,31</i>	
<i>3 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Творог, лудинг запеч. с мол. соусом	120/50	19,4	6,6	39,73	330,8		40
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
<i>итого</i>		<i>23,6</i>	<i>13,12</i>	<i>61,57</i>	<i>494</i>	<i>1</i>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Шн	150	0,9	3,8	5,6	57	10,6	148
Гулиш из мяса	39/30	13,74	12,37	4,8	166,82	0,9	71
Гречка отварная с маслом	120	5,6	5	35,3	209,7		97
Салат из свежей капусты	40	0,65	3	2,2		11,9	105
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И рисаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<i>итого</i>		<i>24,5</i>	<i>24,87</i>	<i>99,24</i>	<i>649,77</i>	<i>23,4</i>	
<i>Полдник</i>							
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
<i>Итого</i>		<i>5,91</i>	<i>6,4</i>	<i>32,4</i>	<i>212,2</i>	<i>9,5</i>	
<i>Ужин</i>							
Сельдь с картоф. Пюре	15/120	2,8	3,2	15,6	120	9	41
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<i>итого</i>		<i>4,2</i>	<i>3,42</i>	<i>32,7</i>	<i>196,1</i>	<i>9</i>	
<i>всего за день</i>		<i>58,61</i>	<i>47,81</i>	<i>237,61</i>	<i>1602,07</i>	<i>42,9</i>	
<i>4 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
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 и сыром	20/5/10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
<i>итого</i>		<i>12,3</i>	<i>16,88</i>	<i>45,65</i>	<i>383</i>	<i>2,58</i>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Рассольник	150	1,4	3,9	11,7	84	3,6	139
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
<i>итого</i>		<i>21,54</i>	<i>16,5</i>	<i>84,22</i>	<i>562,12</i>	<i>16,3</i>	
<i>Полдник</i>							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Булки домашняя	60	3	3,6	23,5	138,1	0,2	111
<i>итого</i>		<i>7,2</i>	<i>8,4</i>	<i>29,8</i>	<i>222,1</i>	<i>0,2</i>	
<i>Ужин</i>							
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	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<i>итого</i>		<i>7,9</i>	<i>6,02</i>	<i>27,7</i>	<i>211,4</i>	<i>181,2</i>	
<i>всего за день</i>		<i>49,34</i>	<i>47,8</i>	<i>199,07</i>	<i>1428,62</i>	<i>200,28</i>	
<i>5 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный вермишелевый	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
<i>итого</i>		<i>9,41</i>	<i>12,89</i>	<i>37,91</i>	<i>315,72</i>	<i>2,6</i>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Борщ сибирский	150	2,2	3,1	11	81	5,1	138

Шоколад 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
<b>итого</b>		<b>20,58</b>	<b>14</b>	<b>81,64</b>	<b>509,88</b>	<b>31,3</b>	
<b>Полдник</b>							
Сухарь ванильный	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	153
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Фрукты	150	0,3	0	15,1	63	9,3	167
<b>Итого</b>		<b>2,1</b>	<b>1,6</b>	<b>42,1</b>	<b>195,8</b>	<b>159,5</b>	
<b>Ужин</b>							
Запек. рисовая с твояр.и мол.соус. I	150/30	11,9	10,8	31,5	258,7		74
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>11,02</b>	<b>48,6</b>	<b>334,8</b>	<b>0</b>	
<b>всего за день</b>		<b>45,79</b>	<b>39,51</b>	<b>221,95</b>	<b>1406,2</b>	<b>193,4</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная мол. Жидкая	150	5,3	8,2	18	165	1,3	30
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
<b>итого</b>		<b>9,5</b>	<b>14,72</b>	<b>39,82</b>	<b>328,2</b>	<b>2,3</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Кудеш пшеничный	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
<b>итого</b>		<b>19,66</b>	<b>11,76</b>	<b>72,97</b>	<b>482,61</b>	<b>39,3</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Ватрушка с повидлом	60	4,4	5	30,1	166,7	0,1	115
<b>итого</b>		<b>8,6</b>	<b>8,75</b>	<b>37,15</b>	<b>244,7</b>	<b>1,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Макарона с тертым сыром	150	7,2	6,2	24,7	186,7		117
Салат витаминный	40	0,04	3,12	6,14	51,26	7,5	103
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>8,64</b>	<b>9,54</b>	<b>47,94</b>	<b>314,06</b>	<b>7,5</b>	
<b>всего за день</b>		<b>46,8</b>	<b>44,77</b>	<b>197,88</b>	<b>1419,57</b>	<b>50,7</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная 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 и сыром	20/5/10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
<b>итого</b>		<b>12,3</b>	<b>16,88</b>	<b>45,65</b>	<b>383</b>	<b>2,58</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп с гречневой крупой "шахтерс	150	3,3	4,8	7,4	110,8		8
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
Салат витаминный	40	0,84	3,12	6,14	51,26	7,5	103
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
<b>итого</b>		<b>25,96</b>	<b>21,8</b>	<b>92,3</b>	<b>659,71</b>	<b>18,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Мармелад	20			14,8	60		162
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукты	150	0,3	0	15,1	63	9,3	167
<b>Итого</b>		<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>36,95</b>	<b>201</b>	<b>10,8</b>	
<b>Ужин</b>							



Пирожок с капустой и яйцом	110	8,1	11	35	272	20,5	25
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
<b>итого</b>		<b>8,4</b>	<b>11</b>	<b>46,7</b>	<b>322</b>	<b>170,5</b>	
<b>всего за день</b>		<b>51,56</b>	<b>53,43</b>	<b>233,3</b>	<b>1615,71</b>	<b>202,08</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>итого</b>		<b>20,2</b>	<b>18,52</b>	<b>34,52</b>	<b>384,7</b>	<b>1,2</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский	150	1,7	4,1	11	91,7	9	131
Бефстроганов из мяса	60	11,41	9,66	1,82	143,1	0,9	69
Макаронные изделия отв.	115	3,6	3,2	25,2	148,5		99
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<b>итого</b>		<b>20,32</b>	<b>17,66</b>	<b>89,36</b>	<b>599,55</b>	<b>9,9</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>итого</b>		<b>5,91</b>	<b>6,4</b>	<b>32,4</b>	<b>212,2</b>	<b>9,5</b>	
<b>Ужин</b>							
Овощное рагу	150	6,2	8,4	21,3	178,5	20	37
Чай с лимоном	150	0,1		10,24	40,48	8,2	20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>7,7</b>	<b>8,62</b>	<b>40,74</b>	<b>264,78</b>	<b>28,2</b>	
<b>всего за день</b>		<b>54,53</b>	<b>51,2</b>	<b>208,72</b>	<b>1511,23</b>	<b>48,8</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>итого</b>		<b>10,88</b>	<b>13,62</b>	<b>27,56</b>	<b>296,61</b>	<b>5,08</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками	150	5,4	3,2	20,6	135	2,1	146
Салат витаминный	40	0,04	3,12	6,14	51,26	7,5	103
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
<b>итого</b>		<b>21,85</b>	<b>15,52</b>	<b>97,48</b>	<b>609,01</b>	<b>19,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Плюшка с сахаром	60	4,6	7,3	34	224	0,1	112
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
<b>Итого</b>		<b>9,01</b>	<b>12,1</b>	<b>51,1</b>	<b>353,4</b>	<b>9,4</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша гречневая молочная	150	6	8	22	182	1,3	27
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>7,7</b>	<b>8,22</b>	<b>42,9</b>	<b>277,8</b>	<b>151,3</b>	
<b>всего за день</b>		<b>49,84</b>	<b>49,46</b>	<b>230,74</b>	<b>1586,82</b>	<b>176,08</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	150	5,21	6,37	16,09	152,52	1,6	26
Кофейный напиток черный	150			7,9	30,3		21
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
<b>итого</b>		<b>6,61</b>	<b>10,39</b>	<b>33,21</b>	<b>263,72</b>	<b>1,6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		

Суп овощной	150	1,6	3,8	8,3	75	10	137
Рыба, биточки в соусе с картофелем	60/30/120	8,91	11,63	24,4	251,16	9,6	51
Кабачковая икра	40	0,32	1,16	1,72	22		163
Компот	150	0,13		24,44	77,75		
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<b>итого</b>		<b>14,44</b>	<b>17,29</b>	<b>85,76</b>	<b>564,41</b>	<b>19,6</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Сухарь ванильный	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	153
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
<b>итого</b>		<b>5,91</b>	<b>5,35</b>	<b>33,15</b>	<b>206,2</b>	<b>11</b>	
<b>Ужин</b>							
Запек. Творож. с морк. и помидл.	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
<b>итого</b>		<b>17,7</b>	<b>11,82</b>	<b>34,2</b>	<b>316,4</b>	<b>0</b>	
<b>всего за день</b>		<b>44,66</b>	<b>44,85</b>	<b>186,32</b>	<b>1350,73</b>	<b>32,2</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>477,61</b>	<b>461,72</b>	<b>2123,36</b>	<b>14585,53</b>	<b>1045,55</b>	<b>0</b>
<b>В среднем за день</b>		<b>47,761</b>	<b>46,172</b>	<b>212,336</b>	<b>1458,553</b>	<b>104,555</b>	<b>0</b>
<b>% соотношение</b>		<b>15,5</b>	<b>14,8</b>	<b>69,7</b>			
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>итого</b>		<b>12,3</b>	<b>16,88</b>	<b>45,65</b>	<b>383</b>	<b>2,58</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
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
Напиток лимонный	150	0,12		15,9	65		49
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>23,16</b>	<b>19,39</b>	<b>42,5</b>	<b>461,62</b>	<b>13</b>	
<b>Полдник</b>							
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
Фрукты	150	0,3	0	15,1	63	9,3	167
<b>итого</b>		<b>6</b>	<b>5,35</b>	<b>37,45</b>	<b>223,8</b>	<b>11</b>	
<b>Ужин</b>							
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	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>6,5</b>	<b>6,02</b>	<b>27,7</b>	<b>211,4</b>	<b>181,2</b>	
<b>всего за день</b>		<b>48,36</b>	<b>47,64</b>	<b>165</b>	<b>1329,82</b>	<b>207,78</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	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
<b>итого</b>		<b>9,41</b>	<b>12,89</b>	<b>37,91</b>	<b>315,72</b>	<b>2,6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Саскольник	150	1,1	5	11	94	9,1	140
Шницель из кур	60	12,57	6,8	5	129,63	1,2	56
Капуста тушеная	120	1,8	2,6	7,9	64,9	39,2	10
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49

Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<b>итого</b>		<b>19,08</b>	<b>15,1</b>	<b>75,24</b>	<b>504,78</b>	<b>49,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка с вареньем	60	4,4	5	30,2	166,7	0,1	115
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукты	150	0,3	0	15,1	63	9,3	
<b>итого</b>		<b>8,9</b>	<b>8,75</b>	<b>52,35</b>	<b>307,7</b>	<b>10,9</b>	<b>167</b>
<b>Ужин</b>							
Картофельное пюре	180	2,3	5	18,9	95	9,3	42
Салат из свежей капусты	40	0,65	3	2,2	35,7	11,9	105
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
Чай	150			7,9	30,3		20
<b>итого</b>		<b>4,35</b>	<b>8,22</b>	<b>38,2</b>	<b>206,8</b>	<b>21,2</b>	<b>23</b>
<b>всего за день</b>		<b>42,14</b>	<b>44,96</b>	<b>215,4</b>	<b>1385</b>	<b>84,2</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Творожный пудинг с изюмом	120	16,9	13,4	31,4	312	0,2	73
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
<b>итого</b>		<b>21,1</b>	<b>19,92</b>	<b>53,22</b>	<b>475,2</b>	<b>1,2</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Рассольник	150	1,4	3,9	11,7	84	3,6	139
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
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<b>итого</b>		<b>16,11</b>	<b>13</b>	<b>95,84</b>	<b>583,75</b>	<b>13,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Пряник	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
<b>итого</b>		<b>5,91</b>	<b>6,4</b>	<b>32,4</b>	<b>212,2</b>	<b>9,5</b>	
<b>Ужин</b>							
Винегрет	120	2,25	3,9	13,8	99	10,53	
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>3,95</b>	<b>4,12</b>	<b>34,7</b>	<b>194,8</b>	<b>160,53</b>	
<b>всего за день</b>		<b>47,47</b>	<b>43,44</b>	<b>227,86</b>	<b>1515,95</b>	<b>184,43</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>итого</b>		<b>9,5</b>	<b>14,72</b>	<b>39,82</b>	<b>328,2</b>	<b>2,3</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Домашняя лапша	150	2,6	2,5	14,5	91	0,79	134
Залеканка картофельная с мясом	150	13,64	15,36	17,65	274,1	11,7	61
Соус молочно сметанный	35	1,2	3,5	2,7	47	0,3	66
Салат из свежей капусты	40	0,65	3	2,2		11,9	105
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<b>итого</b>		<b>20,5</b>	<b>21,56</b>	<b>85,69</b>	<b>581,35</b>	<b>24,39</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>5,91</b>	<b>5,35</b>	<b>33,15</b>	<b>206,2</b>	<b>11</b>	
<b>Ужин</b>							
Пудинг из твора.и ябл.с мол.подл.	150/35	19,36	12,21	30,43	312,8		171



Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		20,76	12,43	47,53	388,9	0	
всего за день		57,07	54,06	217,89	1554,65	37,69	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток черный	150			7,9	30,3		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		
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	150	2,2	3,1	11	81	5,1	138
Суфле рыбное с рисом и соусом	170	11,1	10,01	14,5	190,2	1,4	76
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		17,23	14,97	78,56	509,45	6,5	
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Ужин</b>							
Салат крестьянский	140	2,7	2,2	9,5	93	12,1	119
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		4,4	2,42	30,4	188,8	162,1	
всего за день		37,44	38,17	194,01	1291,45	179,68	
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеница 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		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	150	1	2,5	11	77	4,9	133
Рассетный	120	14	11	30,3	273,3	1	85
Салат витаминный	40	0,04	3,12	6,14	51,26	7,5	103
Напиток лимонный	150	0,12		15,9	65		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40\20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		18,64	17,32	90,24	605,06	13,4	
<b>Полдник</b>							
Пряник	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		5,7	5,35	22,35	160,8	1,7	
<b>Ужин</b>							
Овощное рагу	150	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		44,64	48,17	208,34	1453,46	37,68	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	150	6	8	23,6	188,5	1,5	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		10,2	14,52	45,42	351,7	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							

Борщ украинский	150	2,2	3,8	14	98	12,1	144
Плов	150	12,7	11,4	25,34	251,3	2,5	84
Салат из свежей капусты	40	0,65	3	2,2	35,7	11,9	105
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<b>итого</b>		<b>19,16</b>	<b>18,9</b>	<b>92,88</b>	<b>601,25</b>	<b>14,6</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Печенье	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
<b>итого</b>		<b>5,91</b>	<b>5,35</b>	<b>33,15</b>	<b>206,2</b>	<b>11</b>	
<b>Ужин</b>							
Салат из моркови и яблок	40	0,4	3	4	42	5,5	102
Пирожок с картофелем	120	5,7	7,9	54,5	305,1	7,3	24
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>7,8</b>	<b>11,12</b>	<b>79,4</b>	<b>442,9</b>	<b>162,8</b>	
<b>всего за день</b>		<b>43,47</b>	<b>49,89</b>	<b>262,55</b>	<b>1652,05</b>	<b>190,9</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	20/5/10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
<b>итого</b>		<b>22,3</b>	<b>20,88</b>	<b>34,75</b>	<b>416</b>	<b>1,28</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский	150	1,7	4,1	11	91,7	9	131
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
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
<b>итого</b>		<b>23,52</b>	<b>17,98</b>	<b>89,76</b>	<b>589,35</b>	<b>19,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Булочка сладкая	60	4,5	8	25	188,9	0,15	110
<b>итого</b>		<b>8,91</b>	<b>12,8</b>	<b>42,1</b>	<b>318,3</b>	<b>9,45</b>	
<b>Ужин</b>							
Макарона с тертым сыром	150	7,2	6,2	24,7	186,7		117
Салат из моркови и яблок	40	0,4	3	4	42	5,5	102
Чай с лимоном	150	0,1		10,24	40,48	8,2	20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>9,1</b>	<b>9,42</b>	<b>48,14</b>	<b>314,98</b>	<b>13,7</b>	
<b>всего за день</b>		<b>64,23</b>	<b>61,08</b>	<b>226,45</b>	<b>1688,63</b>	<b>44,13</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная -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
<b>итого</b>		<b>10,2</b>	<b>14,52</b>	<b>45,42</b>	<b>351,7</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп с галушками	150	3	6	16	135	3,3	135
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
<b>итого</b>		<b>21,72</b>	<b>19,98</b>	<b>90,75</b>	<b>627,55</b>	<b>16,22</b>	
<b>Полдник</b>							
Зефир	30	0	0	22,17	81		161
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	



итого		4,41	3,75	40,02	204,4	10,8	
<i>Ужин</i>							
Плов с сухофруктами	180	3	8,1	44,5	265,5	2,8	47
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		4,7	8,32	65,4	361,3	152,8	
<i>всего за день</i>		<i>41,43</i>	<i>46,57</i>	<i>253,29</i>	<i>1594,95</i>	<i>182,32</i>	
<i>5 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный пшеничный	150	6	8	23,6	188,5	1,5	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		10,2	14,52	45,42	351,7	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп фасолевый	150	2,6	2,5	10,4	94	4	136
Голубцы натуральные	150	15,4	6	12,4	260,7	29,2	96
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		21,61	9,2	74,14	570,95	33,2	
<i>Полдник</i>							
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		8,61	6,4	32,4	212,2	9,5	
<i>Ужин</i>							
Ленивые вареники с творогом	150	12,3	12	28,8	273,6		75
Чай	150			7,9	30,3		20
итого		12,3	12	36,7	303,9	0	
<i>всего за день</i>		<i>53,12</i>	<i>42,12</i>	<i>200,36</i>	<i>1488,75</i>	<i>45,2</i>	
итого за 10 дней		479,37	476,1	2171,15	14954,71	1194,01	
В среднем за день		47,937	47,61	217,115	1495,471	119,401	
% соотношение		15,4	15,6	69			