



Утверждено
директором ВНИИТСиТ
Д/с №5 "Гермокс"
А.М. Нагорная

Примерное диетическое меню

СЕЗОН ВЕСНА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

Наименование блюда	Объем порций	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы	калории		
1 день							
Завтрак							
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	40/5	2,08	4,22	18,42	126,7		22
итого		12,56	16,42	63,12	455	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп с фрикадельками	250	7,8	8	16,8	170	8,2	147
Верм. Залек с молоч. Соусом	200/30	20,9	15	29,1	324,1	0,6	89
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		33,15	24,98	103,23	746,65	8,8	
Полдник							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Булка домашняя	80	4	4,5	33,3	198	0,3	111
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
итого		9,27	9	53,2	339,4	8,3	
Ужин							
Салат крестьянский	200	3,9	3,7	22	140,8	15,6	119
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
Итого		5,3	3,92	39,1	216,9	15,6	
всего за день		60,68	54,32	270,35	1807,95	35,2	
2 день							
Завтрак							
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
итого		14,48	18,18	50,36	439,65	2,75	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп овощной	250	2,5	6	14	120	16,3	137
Рыба тушеная с овощами в томате	110	12,6	6,1	7,5	160,2	12,5	5
Рис отварной с маслом	150	3,4	4,4	35,1	205,4	0	95
салат из свеклы с сол.огурцом	60	0,9	4,1	5,2	58,5	5,2	104
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		10,93	15,32	109,91	614,45	21,5	
Полдник							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Сухарь ванильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
итого		7,57	6,9	42,8	265,4	8,3	
Ужин							
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>43,38</i>	<i>48,32</i>	<i>248,17</i>	<i>1633,8</i>	<i>266,55</i>	
<i>3 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Творожный пудинг с изюмом	150	21,4	16,7	38,6	396,9	0,25	73
Кавказ	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		27,02	23,42	69,62	605,9	1,25	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Борщ сибирский	250	3,8	4,85	18	140	8,2	138
Рагу из кур с картофелем	200	16,5	11	26,5	267,3	13,5	82
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		24,43	16,67	100,11	637,85	21,7	
<i>Полдник</i>							
Вафли	30	1,47	7,53	18,3	146,9		
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Итого		6,74	13,33	37,3	295,5	6,2	
<i>Ужин</i>							
Каша гречневая молочная	250	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27-У
Чай	200			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	
<i>всего за день</i>		<i>67,27</i>	<i>63,34</i>	<i>267,93</i>	<i>1911,35</i>	<i>30,65</i>	
<i>4 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша ячневая 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>							
Суп крестьянский	250	3	6,8	16,3	149,7	15	131
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		29,11	26,24	100,11	750,45	30,9	
<i>Полдник</i>							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Булочка с вареньем	80	6	6,1	40,4	238,4	0,2	115
итого		11,27	11,9	59,4	387	6,4	
<i>Ужин</i>							
Сельдь с картоф. Пюре	200/20	4,5	7,08	26	222	17,1	41
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	2
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		6,3	7,3	50,4	332,8	212,1	
<i>всего за день</i>		<i>63,52</i>	<i>65,34</i>	<i>285,03</i>	<i>2022,2</i>	<i>252</i>	
<i>5 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша кукурузная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Кавказ	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,08	4,22	18,42	126,7		22
итого		12,56	16,42	63,12	455	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							

Рассольник	250	2,2	6,6	19,8	147,5	6	139
Шницель из кур	80	16,06	8,3	6,3	165,9	1,65	56
Сложный гарнир	80/70	2,9	5,8	19,1	148,5	30,1	94
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		25,29	21,52	100,81	692,45	37,75	
Полдник							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Итого		7,57	6,9	42,8	265,4	8,3	
Ужин							
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
итого		17,8	16,22	17,1	440,1	0	
всего за день		63,62	61,06	235,53	1902,95	48,55	
2 НЕДЕЛЯ							
1 день							
Завтрак							
Суп молочный рисовый	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	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		
Обед							
Кулеш 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
итого		26,07	21,03	87,35	627,15	53,1	
Полдник							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Булочка сдобная	80	6,7	11,7	36,4	279,9	0,27	110
итого		11,97	16,2	56,3	421,3	8,27	
Ужин							
Макарона с тертым сыром	200	9,6	8,3	33	249,5		117
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		11,4	8,52	57,4	360,3	195	
всего за день		61,18	60,45	251,11	1851,45	259,02	
2 день							
Завтрак							
Каша манная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	1,5	31
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		11,85	15,62	56,69	415,3	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп с галушками	250	5,1	9,1	24,7	200	5,4	135
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
Огурец свежий	60	0,3		1,4	5,6	1,9	
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
Компот	200	0,13		24,44	77,75		
итого		29,23	28,02	112,71	794,15	20,9	
Полдник							
Пряник	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154

Отвар пшенички	200	0,4		15,2	65	195	23
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Итого		2,93	2,4	49,5	236,8	201,5	
Ужин							
Овощное рагу с колбасой	200	11,4	14,2	31,6	281,6	33,6	37
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		12,8	14,42	48,7	357,7	33,6	
всего за день		57,21	60,46	279,3	1853,95	258,5	
3 день							
Завтрак							
Каша кукурузная 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	40/5	2,82	4,18	20,02	132,7		22
итого		13,3	16,38	64,72	461	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп картофельный	250	1,9	4,3	21	134	7,6	133
Рисстегай	150	17,6	15,4	36	340,2	1,2	85
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб ржаной	50	3,1	0,72	26,6	128,4		161
итого		22,73	20,42	108,04	680,35	8,8	
Полдник							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Печенье	50	3,9	4,05	38,3	207		154
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
итого		9,17	9,85	57,3	355,6	6,2	
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом и м	200/40	15,8	14,4	42	344		74-У
Отвар пшенички	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		17,6	14,62	66,4	454,8	195	
всего за день		63,2	61,27	308,16	2001,75	212,5	
4 день							
Завтрак							
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
итого		15,45	18,82	39,14	396,11	6	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп гороховый с гречками	250	9	5,4	30,7	205	3,5	146
Бефстроганов из мяса	80	14,33	12,64	3,21	188,84	1,24	69
Гречка отварная с маслом	150	7	6,4	40,2	262,2		97
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		34,46	25,26	129,72	886,59	4,74	
Полдник							
Сухарь ванильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Итого	114	7,57	6,9	42,8	265,4	8,3	
Ужин							
Запеканка творожная с морковью	190/25	21	14,1	18	286	0	170
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,9	68,7		166
итого		23,1	14,4	39,8	385	0	
всего за день		80,98	65,38	263,16	1983,1	10,74	
5 день							
Завтрак							

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	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		
Обед							
Суп овощной	250	2,5	6	14	120	16,3	137
Суфле рыбное с рисом и соусом	220	15,3	13,9	18,5	248,8	1,8	76
Салат из свеклы с сол. Огурцом	60	0,9	4,1	5,2	8,5	5,2	104
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		22,83	24,82	93,31	607,85	23,3	
Полдник							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Пирожок с яблоками	80	6	7,7	41,5	263	0,2	175
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
итого		11,27	13,5	60,5	411,6	6,4	
Ужин							
Картофель жареный духовой	250	7,2	11,34	62,28	377,9	38,6	43
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		9	11,56	86,68	488,7	233,6	
всего за день		54,44	64,58	290,55	1900,85	265,95	
Итого за 10 дней		615,48	604,52	2699,29	18869,35	1639,66	
В среднем за день		61,548	60,452	269,929	1886,935	163,966	
% соотношение							
3 НЕДЕЛИ							
1 день							
Завтрак							
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		
Обед							
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
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		32,4	26,55	81,91	727,65	21,64	
Полдник							
Плюшка с сахаром	80	5,7	7,6	41,8	264	0,2	112
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
итого		10,97	12,1	61,7	405,4	8,2	
Ужин							
Омлет с тушен.капустой	200	8,2	7,7	9	153,5	39	118
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,9	68,7		166
итого		8,2	8	30,8	252,5	39	
всего за день		68,41	66,55	249,53	1937,5	71,44	
2 день							
Завтрак							
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
итого		12,02	16,42	53,32	411,3	2,5	

Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп фасолевый	250	4,5	3,4	16	145	6	136
Рыба тушеная с овощами в томате	110	12,6	6,1	7,5	160,2	12,5	5
Картофельное пюре	150	2,8	5	22	145,8	11,7	93
Огурец свежий	60	0,3		1,4	5,6		
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		24,33	15,32	102,51	687,15	30,2	
Полдник							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
итого		7,57	6,9	42,8	265,4	8,3	
Ужин							
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
итого		10	13,3	57,2	396	215,5	
всего за день		54,32	51,94	267,53	1809,85	256,5	
3 день							
Завтрак							
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
итого		26,02	20,92	47,22	486	1,25	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Свекольник	250	1,8	6,9	17	140	15,1	140
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
итого		23,33	24,22	102,81	711,45	18,4	
Полдник							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Булочка с джемом	80	6	6,1	40,4	238,4	0,2	115
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
итого		11,27	11,9	59,4	387	6,4	
Ужин							
винегрет с раст.маслом	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	
всего за день		65,42	62,46	256,73	1842,55	40,09	
4 день							
Завтрак							
Суп молочный пшеничный	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		
Обед							
Домашняя лапша	250	4,2	4,5	30	175	1,3	134
картоф.запек.со смет.соусом	200	17,56	20,26	23,55	349,4	15,6	61
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		26,21	26,74	110,88	776,95	16,9	
Полдник							

Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Сухарь панильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Итого		7,57	6,9	42,8	265,4	8,3	
Ужин							
Пудинг из творога и яблок с мол.	200/50	25,3	15,98	41,69	415,2	0	171
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		27,1	16,2	66,09	526	195	
всего за день		72,62	64,54	281,53	2011,05	222,85	
5 день							
Завтрак							
Каша ячневая 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		
Обед							
Борщ сибирский	250	3,8	4,85	18	140	8,2	138
Беф-строганов из печени	48/35	15	7,7	2,9	141	0,88	68
Макаронные изделия отвар.	150	4,6	4	49,8	186		99
салат из свеклы с сол.огурцом	60	0,9	4,1	5,2	58,5	5,2	104
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		28,43	21,47	131,51	756,05	9,08	
Полдник							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Мармелад	30			22,2	90		162
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
итого		5,27	5,8	41,2	238,6	6,2	
Ужин							
Пудинг морковнорисовый с моло	200/50	16,7	15,7	31,5	384,6	8,4	46
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		18,1	15,92	48,6	460,7	8,4	
всего за день		68,64	63,09	296,43	2007,3	26,28	
4 НЕДЕЛЯ							
1 день							
Завтрак							
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		
Обед							
Щи	250	1,9	6,4	9,4	102	18,5	148
Расстегай	150	17,6	15,4	36	340,2	1,2	85
Салат из св.огурцов	60	0,5	4,1	2	44	2,8	104
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб ржаной	50	3,1	0,72	26,6	128,4		161
итого		23,23	26,62	98,44	692,35	22,5	
Полдник							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
итого		7,57	6,9	42,8	265,4	8,3	
Ужин							
Сельдь с картоф. пюре	200/20	4,5	7,08	26	222	17,1	41
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166

итого		6,3	7,3	50,4	332,8	212,1	
<i>всего за день</i>		<i>53,94</i>	<i>60,72</i>	<i>266,76</i>	<i>1842,5</i>	<i>245,5</i>	
2 день							
<i>Завтрак</i>							
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
итого		12,02	16,42	53,32	411,3	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп с фрикадельками	250	7,8	8	16,8	170	8,2	147
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
итого		27,33	19,72	89,91	625,45	47,2	
<i>Полдник</i>							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Пирожок с яблоками	80	6	7,7	41,5	263	0,2	175
итого		11,27	12,2	61,4	404,4	8,2	
<i>Ужин</i>							
Сосиска с макаронами	115/67	10,8	14	25,4	280		120
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		12,2	14,22	42,5	356,1	0	
<i>всего за день</i>		<i>63,22</i>	<i>62,56</i>	<i>258,83</i>	<i>1847,25</i>	<i>57,9</i>	
3 день							
<i>Завтрак</i>							
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 и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
итого		29,16	24,4	47,52	532,95	1,35	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп вермишелевый	250	2,3	2,96	22	126	1,95	143
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
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		27,61	23,36	108,81	748,65	18,15	
<i>Полдник</i>							
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Пряник	50	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
итого		7,57	8,2	41,9	272,6	6,5	
<i>Ужин</i>							
Каша кукурузная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	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
итого	200	9,48	9,92	56,5	356,8	196,5	
<i>всего за день</i>		<i>74,22</i>	<i>65,88</i>	<i>266,43</i>	<i>1961</i>	<i>222,5</i>	
4 день							
<i>Завтрак</i>							
Каша рисовая 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
итого		13,3	16,42	63,12	455	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							

Борщи украинский	250	3,77	6	22,2	153,3	20,08	144
Шницель из кур	80	16,06	8,3	6,3	165,9	1,65	56
Сложный гарнир	80/70	2,9	5,8	19,1	148,5	30,1	94
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		26,86	20,92	103,21	698,25	51,83	
Полдник							
Зефир	60			45,4	166		161
Снежок	180	5,04	5,8	7,6	100,8		165
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
итого		5,27	5,8	64,4	314,6	6,2	
Ужин							
Запеканка творожная с морковью	190/25	21	14,1	18	286	0	170
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		22,4	14,32	35,1	362,1	0	
всего за день		68,23	57,46	277,53	1879,95	60,53	
5 день							
Завтрак							
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	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		13,3	16,42	63,12	455	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Рассольник	250	2,2	6,6	19,8	147,5	6	139
Рыбн. биточки в соусе с карт. пюре	80/30/150	17,43	15,24	30,35	345,05	12,25	51
салат из свеклы с сол.огурцом	60	0,9	4,1	5,2	58,5	5,2	104
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		24,66	26,76	110,96	781,6	23,45	
Полдник							
Сухарь ванильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Молоко	180	5,04	4,5	8,5	93,6	1,8	164
Фрукт	114	0,23	0	11,4	47,8	6,2	183
итого		7,57	6,9	42,8	265,4	8,3	
Ужин							
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
итого		10	13,3	57,2	396	215,5	
всего за день		55,93	63,38	285,78	1948	249,75	
Итого за 10 дней		644,95	618,58	2707,08	19086,95	1453,34	
В среднем за день		64,495	61,858	270,708	1908,695	145,334	
% соотношение							