



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	115/23/2	10,25	8,06	26,82	188,60	206
	Чай с лимоном	175/5	0,05	0,01	8,15	32,74	б/н
	Батон обогащенный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	б/н
Итого за завтрак		350	12,73	8,37	49,61	293,94	
Второй завтрак	Кефир	120	3,48	3,84	4,80	70,80	б/н
Итого за 2-й завтрак		100	3,48	3,84	4,80	70,80	
Обед	Рассольник с курой со сметаной	150	3,49	5,14	8,19	148,00	89
	Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным	50	6,49	10,56	3,42	134,65	282
	Капуста тушеная	110	2,01	4,42	6,93	76,34	131
	Салат из зеленого горошка	30	0,88	1,66	1,85	25,80	б/н
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,91	53,24	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		530	14,97	22,26	43,56	490,23	
Уплотненный полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	118,95	б/н
	Молоко кипяченое	150	5,48	6,05	8,88	93,24	256
Итого за уплот.полдник		200	8,43	8,40	46,38	212,19	
Итого за день		1180	39,61	42,87	144,35	1067,16	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	135	12,60	8,74	23,81	113,63	238
	Какао с молоком	180	3,39	2,80	12,99	91,40	б/н
	Бутерброд с маслом	35	2,47	3,93	14,71	87,03	б/н
Итого за завтрак		350	18,46	15,47	51,51	292,06	
Второй завтрак	Банан свежий	60	0,90	0,30	4,80	57,00	б/н
	Яблоко свежее	35	0,35	0,35	3,43	15,55	б/н
Итого за 2-й завтрак		95	1,25	0,65	8,23	72,55	
Обед	Суп картофельный с курой со сметаной	150	7,02	4,09	54,78	222,08	92
	Гуляш из курицы	50	4,70	5,92	2,79	75,71	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,61	2,09	7,10	53,62	323
	Салат из свеклы	30	0,87	1,86	5,10	37,60	33
	Компот из сушеных фруктов	150	0,19	0,04	9,99	51,45	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н

Итого за обед		520	16,37	14,36	90,02	492,66	
Уплотненный полдник	Булочка «Веснушка»	50	2,20	3,67	28,33	131,85	471
	Йогурт ягодный	150	4,70	3,80	7,80	84,00	435
Итого за уплот.полдник		200	6,90	7,47	36,13	215,85	
Итого за день		1165	42,98	37,95	185,89	1073,12	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	130	3,29	6,17	12,00	100,63	189
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,93	13,21	89,21	395
	Батон обогащенный	35	2,43	0,30	14,64	70,70	б/н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	13
Итого за завтрак		350	8,37	13,03	39,92	293,59	
Второй завтрак	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	72,50	б/н
Итого за 2-й завтрак		100	2,70	2,50	10,80	72,50	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом со сметаной	150	3,87	6,77	10,54	118,58	76
	Котлета рыбная (горбуша)	50	10,07	6,22	4,94	115,96	79
	Картофельное пюре	110	2,32	3,59	15,52	103,63	335
	Салат из кукурузы консервированной	30	0,81	2,47	3,95	41,23	б/н
	Напиток из плодов шиповника	150	0,34	0,14	14,81	61,86	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
	Итого за обед	520	19,39	19,55	60,02	493,46	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	2,34	4,08	9,45	83,87	25м
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
	Напиток из сока в ассорт.	150	0,50	0,10	19,08	79,23	442
Итого за уплот.полдник		240	4,82	4,54	38,79	215,3	
Итого за день		1210	35,28	39,62	149,53	1074,85	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	3,97	6,23	16,92	145,27	189
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,99	35,97	б/н
	Бутерброд с повидлом	40	2,49	0,30	24,39	99,41	1
Итого за завтрак		350	6,46	6,53	50,3	280,65	
Второй завтрак	Йогурт персиковый	100	2,90	1,00	12,90	72,00	435
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	1,00	12,90	72,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	5,48	5,87	11,13	116,79	81
	Рулет с луком и яйцом	50	7,59	8,03	2,90	114,24	111
	Картофель отварной	110	2,18	2,61	17,64	102,77	125
	Салат из квашеной капусты	30	0,46	3,03	1,86	34,94	б/н
	Напиток из сока в ассорт.	150	0,50	0,10	19,08	79,23	442
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		520	18,19	20	62,87	500,17	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники творожные	80	11,44	8,06	13,77	175,41	230
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	10,15	36,69	б/н

Итого за уплот.полдник		230	11,49	8,07	23,92	212,10	
Итого за день		1200	39,04	35,6	149,99	1064,92	
День 5							
Завтрак	Каша молочная из пшена и риса	135	3,59	6,03	13,46	102,48	185
	Какао с молоком	180	3,29	2,77	13,94	93,90	б/н
	Бутерброд с маслом	35	2,47	3,93	14,71	87,05	б/н
Итого за завтрак		350	9,35	12,73	42,11	283,43	
Второй завтрак	Йогурт ягодный	100	2,90	1,00	12,90	72,00	435
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	1,00	12,90	72,00	
Обед	Суп картофельный с клецками и курой	150	4,90	4,55	18,55	134,72	85
	Печень по-строгановски	50	9,14	3,10	3,87	79,95	256
	Макаронны отварные	110	4,21	3,39	26,84	154,76	331
	Салат из свеклы с солёными огурцами	30	0,38	3,03	2,04	36,89	13
	Компот из изюма	150	0,19	0,04	15,47	56,59	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		520	20,80	14,47	77,03	515,11	
Уплотнённый полдник	Омлет с зеленым горошком	80	6,43	8,08	1,69	100,20	219
	Чай с молоком	150	2,18	1,88	10,59	67,95	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за уплот.полдник		260	10,59	10,32	22,54	220,35	
Итого за день		1230	43,64	38,52	154,58	1090,87	
Итого за весь период		5985	200,55	194,56	784,34	5370,92	
Среднее значение за период		1197	40,11	38,91	156,87	1074,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энегретич. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
НЕДЕЛЯ 2								
День 1								
Завтрак	Каша рисовая молочная на сгущеном молоке	150	3,27	3,55	31,03	145,40	185	
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	1,21	0,85	10,58	54,81	263	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	б/н	
Итого за завтрак		350	5,76	7,76	55,31	290,37		
Второй завтрак		Напиток из сока в ассорт.	150	0,45	0,09	17,07	70,91	442
Итого за 2-й завтрак			150	0,47	0,09	17,48	70,91	
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	150	3,76	5,13	9,00	113,14	83	

Обед	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	10,24	11,29	16,99	220,52	274
	Салат из свеклы	30	0,87	1,86	5,10	40,60	33
	Напиток из плодов шиповника	150	0,28	0,12	14,01	63,58	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		520	17,13	18,76	55,36	490,04	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	60	6,34	4,72	21,18	135,26	242
	Кефир	150	2,90	3,20	4,00	84,60	б/н
Итого за уплот.полдник		210	9,24	7,92	25,18	219,86	
Итого за день		1230	32,6	34,53	153,33	1071,18	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	135	3,50	6,34	13,01	150,40	189
	Чай с лимоном	175/5	0,05	0,01	10,15	41,63	б/н
	Бутерброд с сыром	35	5,57	4,19	9,76	99,01	б/н
Итого за завтрак		350	9,12	10,54	32,92	291,04	
Второй завтрак	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	72,50	
Итого за 2-й завтрак		100	2,70	2,50	10,80	72,50	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,86	7,97	9,57	134,40	83
	Суфле из курицы	50	7,49	7,54	4,45	115,61	б/н
	Картофельное пюре	110	2,40	3,18	15,65	100,79	335
	Салат из квашенной капусты с	30	0,46	3,03	1,86	34,94	б/н
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,91	53,24	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		520	19,31	22,20	54,70	491,18	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	90	1,85	6,38	12,08	122,75	137
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	35,97	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за уплот.полдник		270	3,83	6,74	31,33	210,92	
Итого за день		1240	47,92	50,79	215,53	1065,64	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	130	21,80	9,87	24,85	111,46	237
	Какао с молоком	180	3,39	2,80	12,99	91,40	б/н
	Бутерброд с повидлом	40	2,49	0,30	24,39	90,41	1
Итого за завтрак		350	27,68	12,97	62,23	293,27	
Второй завтрак	Йогурт ягодный	100	2,90	1,00	12,90	72,00	435
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	1,00	12,90	72,00	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,22	5,75	9,34	101,97	64
	Голубцы ленивые	160	13,43	21,14	14,18	285,60	306
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	б/н
	Компот из изюма	150	0,19	0,04	16,47	62,99	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		520	19,06	27,32	50,76	506,03	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	80	10,66	5,42	2,76	91,77	249
	Чай с молоком	150	2,61	2,25	13,31	70,47	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н

Итого за уплот.полдник		260	15,25	8,03	26,33	214,44	
Итого за день		1230	64,89	49,32	152,22	1085,74	
День 4							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	130	3,59	6,03	13,46	112,48	190
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	14,49	95,86	395
	Батон обогащенный	35	2,43	0,30	14,64	70,70	б/н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	13
Итого за завтрак		350	8,94	12,89	42,66	293,02	
Второй завтрак	Йогурт персиковый	100	2,90	1,00	12,90	72,00	435
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	1,00	12,90	72,00	
Обед	Уха рыбацкая	150	11,37	3,91	8,18	127,62	66
	Тефтели из мяса птицы с соусом сметанным	50	5,11	5,95	5,51	96,29	283
	Гороховое пюре	110	7,23	3,03	19,28	141,33	156
	Салат из свежих огурцов	30	0,29	1,54	0,97	18,86	12
	Компот из сушеных фруктов	150	0,19	0,04	9,99	61,45	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
	Итого за обед	520	26,17	14,83	54,19	497,75	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	40	0,81	2,09	4,88	41,55	45
	Рыба соленая (селедка)	25	4,25	2,13	0,00	36,13	б/н
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,12	0,00	23,51	84,82	383
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за уплот.полдник		245	7,16	4,58	38,65	214,7	
Итого за день		1215	45,17	33,3	148,4	1077,47	
День 5							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	135	4,74	7,03	18,86	157,61	189
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,99	35,97	б/н
	Бутерброд с сыром	35	5,57	4,19	9,76	100,09	б/н
Итого за завтрак		350	10,31	11,22	37,61	293,67	
Второй завтрак	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	72,50	б/н
Итого за 2-й завтрак		100	2,70	2,50	10,80	72,50	
Обед	Суп картофельный протертый с гренками	150	2,95	4,25	10,82	76,29	60
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	12,39	3,74	1,67	77,61	231
	Картофель отварной	110	9,02	4,38	89,69	183,31	125
	Салат из кукурузы	30	0,81	2,47	3,95	43,41	б/н
	Напиток из плодов шиповника	150	0,28	0,12	14,01	63,58	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
	Итого за обед	520	27,43	15,32	130,40	496,40	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	90	10,72	6,26	12,81	150,46	240в
	Сок фруктовый в ассортим.	150	0,90	0,18	18,18	64,95	442
Итого за уплот.полдник		240	11,62	6,44	30,99	215,41	
Итого за день		1210	52,06	35,48	209,8	1077,98	

Среднее значение за весь период		6125	242,64	203,42	879,28	5378,01	
Среднее значение за период		1225,00	48,53	40,68	175,86	1075,60	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	135/26/4	11,82	10,40	31,78	248,00	206
	Чай с лимоном	195/5	0,05	0,01	10,15	40,62	б/н
	Батон обогащенный	35	2,84	0,35	17,08	84,70	б/н
Итого за завтрак		400	14,71	10,76	59,01	373,32	
Второй завтрак	Кефир	155	4,22	4,50	5,81	91,45	б/н
Итого за 2-й завтрак		155	4,22	4,50	5,81	91,45	
Обед	Рассольник с курой со сметаной	180	4,51	6,89	9,85	209,36	89
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	9,13	15,92	3,90	195,44	282
	Капуста тушеная	130	2,04	3,51	6,71	67,44	131
	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,77	б/н
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,10	66,29	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		640	19,29	29,41	49,94	632,50	
Уплотненный полдник	Пряники	50	3,54	2,82	45,00	182,50	б/н
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	99,40	256
Итого за уплотненный полдник		250	9,34	9,22	54,4	281,9	
Итого за день		1445	47,56	53,89	169,16	1379,17	435
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	14,36	9,17	26,24	141,82	238
	Какао с молоком	200	3,68	3,05	15,46	101,40	б/н
	Бутерброд с маслом	50	2,88	3,98	17,15	117,19	б/н
Итого за завтрак		400	20,92	16,2	58,85	360,41	
Второй завтрак	Банан свежий	65	0,98	0,33	5,20	61,75	б/н
	Яблоко свежее	35	0,35	0,35	3,43	15,55	б/н
Итого за 2-й завтрак		100	1,33	0,68	8,53	95,00	
Обед	Суп картофельный с курой, со сметаной	180	4,58	4,82	15,88	215,21	92
	Гуляш из курицы	70	7,60	7,51	3,11	117,44	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,56	3,05	25,15	120,05	323
	Салат из свеклы	50	1,41	3,09	8,27	66,55	33
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,24	0,05	12,58	59,14	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н

Итого за обед		640	19,37	18,88	75,25	630,59	
Уплотненный полдник	Булочка «Веснушка»	70	3,21	5,11	38,22	180,82	471
	Йогурт ягодный	180	2,90	3,20	4,00	99,52	435
Итого за уплотненный полдник		250	6,11	8,31	42,22	280,34	
Итого за день		1390	47,73	44,07	184,85	1366,34	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	160	3,57	6,20	13,71	148,88	189
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,26	16,10	95,56	395
	Батон обогащенный	35	2,84	0,35	17,08	84,70	б/н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	13
Итого за завтрак		400	9,65	13,44	46,96	362,19	
Второй завтрак	Снежок	115	3,10	2,88	12,42	90,99	б/н
Итого за 2-й завтрак		115	3,10	2,88	12,42	90,99	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной	180	4,78	8,30	12,47	143,73	76
	Котлета рыбная (горбуша)	80	13,65	8,49	5,45	152,79	79
	Картофельное пюре	140	2,96	4,57	19,68	131,64	335
	Салат из кукурузы консервированной	50	1,36	4,13	6,64	69,13	б/н
	Напиток из плодов шиповника	190	0,48	0,20	20,73	86,60	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		670	25,21	26,05	75,23	636,09	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	2,85	4,01	11,56	120,73	25м
	Напиток из сока в ассорт.	180	0,60	0,12	22,10	97,88	442
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за уплотненный полдник		290	5,43	4,49	43,92	270,81	
Итого за день		1475	43,39	46,86	178,53	1360,08	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,79	6,31	22,56	193,87	189
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	б/н
	Бутерброд с повидлом	50	2,90	0,35	26,83	126,94	1
Итого за завтрак		400	7,69	6,66	59,38	360,77	
Второй завтрак	Йогурт персиковый	100	2,90	1,00	12,90	91,00	б/н
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	3,20	4,00	91,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	6,88	6,56	14,47	144,42	81
	Рулет с луком и яйцом	70	9,51	10,43	2,93	149,62	111
	Картофель отварной	130	2,62	2,70	21,23	131,67	125
	Салат из квашеной капусты с морковью	50	0,77	5,04	3,12	60,98	б/н
	Напиток из сока в ассорт.	180	0,60	0,12	22,10	97,88	442
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		640	22,36	25,21	74,11	636,77	
Уплотненный	Ленивые вареники творожные	110/3	17,51	11,27	19,47	233,31	230

Полдник	Чай с лимоном	180/5	0,05	0,01	10,15	40,62	б/н
Итого за уплотненный полдник		298	17,56	11,28	29,62	273,93	
Итого за день		1438	50,51	46,35	167,11	1362,47	
День 5							
Завтрак	Каша молочная из пшена и риса	150	3,56	6,89	14,59	127,55	183
	Какао с молоком	200	3,68	3,05	15,46	104,78	б/н
	Бутерброд с маслом	50	3,61	4,79	21,55	143,76	б/н
Итого за завтрак		400	10,85	14,73	51,6	376,09	
Второй завтрак	Йогурт ягодный	100	2,90	1,00	12,90	91,00	435
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	1,00	12,90	91,00	
Обед	Суп картофельный с клецками и курой	180	5,95	5,33	20,18	172,53	б/н
	Печень по-строгановски	70	12,76	4,79	5,16	114,77	256
	Макароны отварные	130	4,98	3,49	31,78	180,40	331
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,64	5,04	3,43	61,62	13
	Компот из изюма	180	0,25	0,05	19,68	66,90	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		640	26,56	19,06	90,49	648,42	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	80	9,12	10,82	3,04	129,84	219
	Чай с молоком	180	2,90	2,50	14,79	84,50	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	56,20	б/н
Итого за уплотненный полдник		290	14	13,68	28,09	270,54	
Итого за день		1430	54,31	48,47	183,08	1386,05	
Итого за весь период		7178	243,5	239,64	882,73	6854,11	
Среднее значение за период		1435,60	48,70	47,93	176,55	1370,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энегретич. ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
НЕДЕЛЯ 2							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная на сгущеном молоке	180	3,43	5,31	34,94	205,21	185
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,38	0,96	12,11	65,55	263
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	б/н
Итого за завтрак		400	6,09	9,63	60,75	360,92	
Второй завтрак	Напиток из сока в ассортим.	180	0,60	0,12	22,10	91,88	442
Итого за 2-й завтрак		180	0,60	0,12	22,10	91,88	

Обед	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	180	4,74	5,85	10,04	168,71	83
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	11,80	13,84	22,67	262,40	274
	Салат из свеклы	50	1,41	3,09	8,27	66,55	33
	Напиток из плодов шиповника	180	0,37	0,15	17,79	82,22	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		640	20,30	23,29	69,03	632,08	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	70	7,78	5,98	22,89	175,61	242
	Кефир	180	2,90	3,20	4,00	99,52	б/н
Итого за уплотненный полдник		250	10,68	9,18	26,89	275,13	
Итого за день		1470	37,67	42,22	178,77	1360,01	
<i>День 2</i>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	2,94	6,13	9,86	174,28	189
	Чай с лимоном	195/5	0,05	0,01	10,15	40,62	б/н
	Бутерброд с сыром	50	7,62	5,19	17,08	145,46	3
Итого за завтрак		400	10,61	11,33	37,09	360,36	
Второй завтрак	Снежок	115	3,10	2,88	12,42	90,99	435
Итого за 2-й завтрак		115	3,10	2,88	12,42	90,99	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,78	8,87	11,35	166,31	83
	Суфле из курицы	70	10,16	10,48	5,45	162,71	б/н
	Картофельное пюре	130	2,76	3,25	18,58	124,61	335
	Салат из квашенной капусты с	50	0,77	5,04	3,12	58,37	б/н
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,10	66,29	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		640	23,59	28,14	64,86	630,49	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	120	2,02	8,09	13,24	164,89	137
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	66,00	б/н
Итого за уплотненный полдник		350	4,66	8,57	36,91	270,85	
Итого за день		1505	41,96	50,92	151,28	1352,69	
<i>День 3</i>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	27,10	12,41	32,76	153,23	237
	Какао с молоком	200	3,68	3,05	15,46	91,40	б/н
	Бутерброд с повидлом	50	2,90	0,35	26,83	123,94	1
Итого за завтрак		400	33,68	15,81	75,05	368,57	
Второй завтрак	Йогурт ягодный	100	2,90	1,00	12,90	91,00	435
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	1,00	12,90	91,00	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	4,19	7,25	11,91	139,63	64
	Голубцы ленивые	230	19,01	24,60	11,18	349,16	306
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,45	б/н
	Компот из изюма	180	0,25	0,05	20,68	83,21	376

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		640	25,83	32,31	54,88	630,65	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	110	14,92	5,88	7,96	124,71	249
	Чай с молоком	180	2,61	2,25	15,79	93,96	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за уплотненный полдник		320	19,51	8,49	34,01	270,87	
Итого за день		1460	81,92	57,61	176,84	1361,09	
День 4							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	160	3,84	6,31	14,41	146,77	190
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,26	16,10	95,56	395
	Батон обогащенный	35	2,84	0,35	17,08	84,70	б/н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	13
Итого за завтрак		400	9,92	13,55	47,66	360,08	
Второй завтрак	Йогурт персиковый	100	2,90	1,00	12,90	91,00	435
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	1,00	12,90	91,00	
Обед	Уха рыбацкая	180	22,11	6,65	12,58	196,65	66
	Тефтели из мяса птицы с соусом сметанным	70	7,04	8,24	7,20	135,50	283
	Гороховое пюре	130	11,52	2,98	24,09	166,23	156
	Салат из свежих огурцов	50	0,48	2,56	1,58	31,25	12
	Компот из сухих фруктов	180	0,24	0,05	12,58	78,28	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за обед		640	43,37	20,84	68,29	660,11	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	60	1,16	2,13	6,89	65,38	45
	Рыба соленая (селедка)	25	4,25	2,13	0,00	39,13	б/н
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,12	0,00	25,80	113,72	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н
Итого за уплотненный полдник		295	7,51	4,62	42,95	270,43	
Итого за день		1435	63,7	40,01	171,8	1381,62	
День 5							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	160	5,10	7,21	20,66	170,87	189
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	б/н
	Бутерброд с сыром	50	7,62	5,19	17,08	149,65	б/н
Итого за завтрак		410	12,72	12,4	47,73	360,48	
Второй завтрак	Снежок	115	3,10	2,88	12,42	90,99	б/н
Итого за 2-й завтрак		115	3,10	2,88	12,42	90,99	
Обед	Суп картофельный протертый с гренками	180	4,32	3,59	14,69	128,36	60
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	17,68	4,56	1,97	114,79	231
	Картофель отварной	130	2,62	2,70	21,23	171,67	125
	Салат из кукурузы	50	1,36	4,13	6,64	67,80	б/н
	Напиток из плодов шиповника	180	0,41	0,17	19,77	82,22	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	52,20	б/н

Итого за обед		640	28,37	15,51	74,56	630,04	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	105	10,80	8,92	13,94	179,28	240в
	Напиток из сока в ассортименте.	180	0,60	0,12	22,10	91,88	442
Итого за уплотненный полдник		285	11,4	9,04	36,04	271,16	
Итого за день		1450	55,59	39,83	170,75	1352,67	
Итого за весь период		7320	280,84	230,59	849,44	6808,08	
Среднее значение за период		1464	56,17	46,12	169,89	1361,62	