

## Меню приготавливаемых блюд

## Возрастная

**категория:** Дети 3-7 лет (о-з)

| Прием пищи         | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 1             |                                                  |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК            | Каша рисовая молочная жидкая                     | 150       | 5,45             | 6,21  | 24,10    | 173,98                  | 189         |
|                    | Хлеб с маслом                                    | 40        | 2,60             | 5,13  | 15,67    | 120,67                  | 1/13        |
|                    | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)         | 200       | 3,16             | 3,26  | 11,30    | 86,72                   | 514         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                  | 390       | 11,21            | 14,60 | 51,07    | 381,37                  |             |
| ЗАВТРАК 2          | Кисель из яблок                                  | 180       | 0,13             | 0,13  | 11,99    | 48,49                   | 307         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                  | 180       | 0,13             | 0,13  | 11,99    | 48,49                   |             |
| ОБЕД               | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 70        | 1,96             | 4,97  | 6,93     | 80,5                    | 70          |
|                    | Суп картофельный с макаронными изделиями         | 180       | 6,52             | 6,53  | 15,19    | 146,41                  | 152         |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                       | 130       | 7,41             | 6,27  | 35,69    | 234,44                  | 65          |
|                    | Печень говяжья по-строгановски                   | 90        | 15,62            | 12,63 | 5,69     | 200,05                  | 403         |
|                    | Хлеб ржаной                                      | 50        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 87                      | 115         |
|                    | Хлеб пшеничный                                   | 16        | 1,26             | 0,16  | 7,73     | 34,18                   | 114         |
|                    | Соль йодированная                                | 3         | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0                       | б/н         |
|                    | компот из лимона                                 | 200       | 1,00             | 0,20  | 20,20    | 92                      | 537         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                                  | 739       | 37,07            | 31,36 | 108,13   | 874,58                  |             |
| полдник            | молоко кипяченое                                 | 180       | 5,22             | 5,76  | 8,46     | 108                     | 534         |
|                    | булочка школьная                                 | 50        | 5,01             | 1,92  | 33,57    | 172                     | 472         |
|                    |                                                  |           |                  |       |          |                         |             |
| ужин               | Икра кабачковая (промышленного производства)     | 70        | 1,33             | 6,23  | 5,39     | 83,3                    | 121         |
|                    | Азу                                              | 180       | 14,67            | 15,73 | 18,72    | 275,26                  | 370         |
|                    | чай                                              | 200       |                  |       |          |                         |             |
|                    | Хлеб пшеничный 1                                 | 25        | 1,98             | 0,25  | 12,07    | 53,4                    | 114         |
|                    |                                                  |           |                  |       |          |                         |             |
| ИТОГО ЗА Ужин      |                                                  | 515       | 28,21            | 29,89 | 78,21    | 691,96                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                  | 1824      | 76,62            | 75,98 | 249,40   | 1996,4                  |             |
| День 2             |                                                  |           |                  |       |          |                         |             |

|                           |                                                           |             |              |              |               |                |      |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                  | 150         | 4,50         | 3,98         | 23,03         | 146,25         | 14/4 |
|                           | Бутерброд с сыром                                         | 30          | 3,19         | 1,61         | 10,15         | 69,23          | 1    |
|                           | Какао с молоком                                           | 200         | 3,48         | 3,56         | 14,26         | 102,34         | 292  |
|                           | Яйца вареные                                              | 40          | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63             | 306  |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                   | <b>420</b>  | <b>16,27</b> | <b>13,75</b> | <b>47,74</b>  | <b>380,82</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Йогурт                                                    | 150         | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 130,5          | 536  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                           | <b>150</b>  | <b>7,50</b>  | <b>4,80</b>  | <b>12,75</b>  | <b>130,5</b>   |      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 65          | 1,17         | 4,03         | 5,78          | 64,35          | 71   |
|                           | Хлеб ржаной                                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115  |
|                           | Хлеб пшеничный                                            | 16          | 1,26         | 0,16         | 7,73          | 34,18          | 114  |
|                           | Соль йодированная                                         | 3           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | б/н  |
|                           | Борщ с капустой и картофелем                              | 180         | 1,19         | 3,73         | 7,67          | 69,08          | 133  |
|                           | Сметана 10                                                | 15          | 0,38         | 3,00         | 0,51          | 30,9           | 488  |
|                           | Плов из мяса птицы                                        | 170         | 12,58        | 14,01        | 29,38         | 296,48         | 304  |
|                           | Напиток "Валетек" с витаминами                            | 200         | 0,00         | 0,00         | 18,40         | 74             | 636  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                           | <b>709</b>  | <b>22,42</b> | <b>18,90</b> | <b>66,15</b>  | <b>524,12</b>  |      |
|                           |                                                           |             |              |              |               |                |      |
|                           | фрукты свежие                                             | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47             | 118  |
| <b>полдник</b>            | <b>итого</b>                                              |             |              |              |               | <b>47</b>      |      |
| <b>ужин</b>               |                                                           |             |              |              |               |                |      |
|                           | Печенье                                                   | 40          | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 166,8          | 609  |
|                           | Котлеты из птицы                                          | 70          | 14,85        | 9,64         | 12,66         | 192,77         | 386  |
|                           | Макароны отварные с овощами                               | 160         | 3,30         | 8,58         | 25,33         | 191,4          | 300  |
|                           | Соки овощные, фруктовые и ягодные                         | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92             | 537  |
|                           | Хлеб пшеничный 1                                          | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,07         | 53,4           | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА Ужин</b>      |                                                           | <b>600</b>  | <b>24,53</b> | <b>22,89</b> | <b>110,32</b> | <b>743,37</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                           | <b>1879</b> | <b>70,72</b> | <b>60,34</b> | <b>236,96</b> | <b>1778,81</b> |      |
| <b>День 3</b>             |                                                           |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша "Дружба" молочная                                    | 150         | 3,95         | 8,74         | 18,79         | 169,65         | 266  |
|                           | Хлеб с маслом                                             | 40          | 2,60         | 5,13         | 15,67         | 120,67         | 1/13 |
|                           | Чай с лимоном                                             | 200         | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60             | 502  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                           | <b>390</b>  | <b>6,65</b>  | <b>13,87</b> | <b>49,46</b>  | <b>350,32</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка                   | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75             | 535  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                           | <b>150</b>  | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,00</b>   | <b>75</b>      |      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свежих огурцов                                   | 70          | 0,49         | 7,07         | 1,40          | 71,4           | 36   |
|                           | Соус томатный                                             | 30          | 0,32         | 1,12         | 2,08          | 19,68          | 462  |
|                           | Хлеб ржаной                                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115  |
|                           | Хлеб пшеничный                                            | 16          | 1,26         | 0,16         | 7,73          | 34,18          | 114  |
|                           | Соль йодированная                                         | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 1    |

|                           |                                           |             |              |              |               |                |      |
|---------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|                           | Уха с крупой                              | 180/25      | 6,30         | 3,11         | 11,03         | 98,41          | 70   |
|                           | Картофельная запеканка с мясом            | 170         | 19,80        | 19,98        | 16,06         | 323            | 382  |
|                           | Компот из яблок                           | 180         | 0,27         | 0,18         | 22,59         | 92,7           | 528  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                           | <b>700</b>  | <b>31,74</b> | <b>32,22</b> | <b>77,59</b>  | <b>726,37</b>  |      |
| полдник                   | йогурт                                    | 150         | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 130,5          | 536  |
|                           | <b>итого</b>                              |             |              |              |               | <b>130,5</b>   |      |
| ужин                      | Тефтели из печени с рисом                 | 80          | 16,25        | 6,54         | 10,71         | 164,9          | 284  |
|                           | Булочка "Пермская"                        | 50          | 3,80         | 5,72         | 25,93         | 171,47         | 657  |
|                           | Рагу из овощей                            | 170         | 2,51         | 3,54         | 15,14         | 103,34         | 18/3 |
|                           | компот из сухофруктов                     | 180         | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 130,5          | 536  |
|                           | Хлеб пшеничный 1                          | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,07         | 53,4           | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА Ужин</b>      |                                           | <b>480</b>  | <b>32,04</b> | <b>20,85</b> | <b>76,60</b>  | <b>623,61</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                           | <b>1720</b> | <b>74,78</b> | <b>70,69</b> | <b>209,65</b> | <b>1775,3</b>  |      |
| <b>День 4</b>             |                                           |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Кофейный напиток с молоком                | 200         | 3,16         | 3,26         | 11,30         | 86,72          | 514  |
|                           | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150         | 5,45         | 6,11         | 22,23         | 165,6          | 272  |
|                           | Бутерброд с сыром                         | 30          | 3,19         | 1,61         | 10,15         | 69,23          | 1    |
|                           | Яйца вареные                              | 40          | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63             | 306  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                           | <b>420</b>  | <b>16,90</b> | <b>15,58</b> | <b>43,98</b>  | <b>384,55</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Йогурт                                    | 150         | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 130,5          | 536  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                           | <b>150</b>  | <b>7,50</b>  | <b>4,80</b>  | <b>12,75</b>  | <b>130,5</b>   |      |
| <b>ОБЕД</b>               | Щи из свежей капусты с картофелем         | 180         | 1,26         | 3,58         | 5,60          | 59,76          | 147  |
|                           | Картофельное пюре                         | 150         | 3,26         | 5,37         | 21,71         | 148,73         | 434  |
|                           | Овощи натуральные соленные                | 65          | 0,52         | 0,07         | 1,11          | 8,45           | 113  |
|                           | Котлеты рыбные любительские               | 80          | 10,81        | 3,41         | 5,20          | 93,94          | 352  |
|                           | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115  |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 16          | 1,26         | 0,16         | 7,73          | 34,18          | 114  |
|                           | Соль йодированная                         | 3           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | б/н  |
|                           | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 0,60         | 0,10         | 31,70         | 131            | 402  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                           | <b>744</b>  | <b>21,01</b> | <b>13,29</b> | <b>89,75</b>  | <b>563,06</b>  |      |
| полдник                   | Салат из свеклы с сыром и чесноком        | 70          | 3,43         | 6,51         | 5,18          | 93,1           | 58   |
|                           | Хлеб пшеничный 1                          | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,07         | 53,4           | 114  |
|                           | компот из свежих фруктов                  | <b>200</b>  |              |              |               |                |      |
| ужин                      | Запеканка из творога                      | 150         | 26,54        | 16,32        | 18,42         | 324,58         | 9/5  |
|                           |                                           |             |              |              |               |                |      |
|                           | Чай с лимоном                             | 200         | 0,16         | 0,00         | 7,22          | 29,88          | 505  |
|                           | Плоды свежие                              | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47             | 118  |
| <b>ИТОГО ЗА Ужин</b>      |                                           | <b>725</b>  | <b>45,09</b> | <b>37,39</b> | <b>82,57</b>  | <b>844,44</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                           | <b>2039</b> | <b>90,50</b> | <b>71,06</b> | <b>229,05</b> | <b>1922,55</b> |      |

|                           |                                           |             |              |              |               |               |      |
|---------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| <b>День 5</b>             |                                           |             |              |              |               |               |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Хлеб с маслом                             | 40          | 2,60         | 5,13         | 15,67         | 120,67        | 1/13 |
|                           | Омлет натуральный                         | 160         | 14,43        | 20,27        | 3,78          | 255,81        | 307  |
|                           | Горошек зеленый консервированный          | 65          | 2,20         | 1,43         | 4,59          | 39,89         | 244  |
|                           | Какао с молоком                           | 200         | 3,48         | 3,56         | 14,26         | 102,34        | 292  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                           | <b>470</b>  | <b>22,71</b> | <b>30,39</b> | <b>38,30</b>  | <b>518,71</b> |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Молоко кипяченое                          | 180         | 5,22         | 5,76         | 8,46          | 108           | 534  |
|                           | Пряники 1                                 | 30          | 1,77         | 1,41         | 22,50         | 109,8         | 608  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                           | <b>210</b>  | <b>6,99</b>  | <b>7,17</b>  | <b>30,96</b>  | <b>217,8</b>  |      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из квашеной капусты с луком         | 65          | 1,04         | 6,57         | 1,95          | 70,85         | 17   |
|                           | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 180         | 12,58        | 5,29         | 16,47         | 162,32        | 149  |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 16          | 1,26         | 0,16         | 7,73          | 34,18         | 114  |
|                           | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87            | 115  |
|                           | Соль йодированная                         | 3           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0             | б/н  |
|                           | Шницель из курицы                         | 80          | 15,36        | 3,42         | 10,78         | 134,82        | 134  |
|                           | Соус томатный                             | 30          | 0,32         | 1,12         | 2,08          | 19,68         | 462  |
|                           | Макаронные отварные с овощами             | 165         | 3,30         | 8,58         | 25,33         | 191,4         | 300  |
|                           | чай                                       | 180         | 0,27         | 0,18         | 22,59         | 92,7          | 528  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                           | <b>769</b>  | <b>37,43</b> | <b>25,92</b> | <b>103,63</b> | <b>792,95</b> |      |
| <b>полдник</b>            | Кисель из яблок                           | 180         | 0,13         | 0,13         | 11,99         | 48,49         | 307  |
|                           | Булочка молочная                          | 50          | 5,95         | 1,41         | 34,73         | 175,35        | 479  |
| <b>итого</b>              |                                           |             |              |              |               | <b>223.84</b> |      |
| <b>ужин</b>               |                                           |             |              |              |               |               |      |
|                           | Котлеты или биточки рыбные                | 80          | 11,12        | 1,68         | 7,68          | 90,4          | 351  |
|                           | Овощи тушеные                             | 170         | 3,86         | 6,46         | 15,86         | 140,54        | 338  |
|                           | компот из сухофруктов                     | 200         | 0,60         | 0,10         | 31,70         | 131           | 402  |
|                           | Хлеб пшеничный 1                          | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,07         | 53,4          | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА Ужин</b>      |                                           | <b>515</b>  | <b>23,04</b> | <b>9,93</b>  | <b>82,33</b>  | <b>397.38</b> |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                           | <b>1964</b> | <b>90,17</b> | <b>73,41</b> | <b>255,22</b> | <b>2116.5</b> |      |
| <b>День 6</b>             |                                           |             |              |              |               |               |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Зразы творожные с изюмом                  | 160         | 20,59        | 20,80        | 40,32         | 430,93        | 330  |
|                           | Сметана/джем                              | 30          | 0,75         | 6,00         | 1,02          | 61,8          | 488  |
|                           | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)  | 200         | 3,16         | 3,26         | 11,30         | 86,72         | 514  |
|                           | Бутерброд с сыром                         | 30          | 3,19         | 1,61         | 10,15         | 69,23         | 1    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                           | <b>420</b>  | <b>27,69</b> | <b>31,67</b> | <b>62,79</b>  | <b>648,68</b> |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Йогурт                                    | 150         | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 130,5         | 536  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                           | <b>150</b>  | <b>7,50</b>  | <b>4,80</b>  | <b>12,75</b>  | <b>130,5</b>  |      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 65          | 0,58         | 3,31         | 2,34          | 41,6          | 31   |
|                           | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 180         | 5,42         | 3,91         | 11,81         | 104,15        | 154  |
|                           | Картофельное пюре                         | 150         | 3,04         | 4,38         | 17,46         | 122,04        | 440  |

|                           |                                              |             |              |              |               |                |     |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                           | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115 |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 16          | 1,26         | 0,16         | 7,73          | 34,18          | 114 |
|                           | Соль йодированная                            | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 1   |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                  | 200         | 0,60         | 0,10         | 31,70         | 131            | 402 |
|                           | Рыба, тушенная в томате с овощами            | 80          | 12,60        | 6,14         | 2,54          | 115,34         | 79  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                              | <b>745</b>  | <b>26,80</b> | <b>18,60</b> | <b>90,28</b>  | <b>635,31</b>  |     |
| <b>полдник</b>            | Соки овощные, фруктовые и ягодные            | 200         | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92             | 537 |
|                           | пряники 1                                    | 40          | 2,36         | 1,88         | 30,00         | 146,4          | 608 |
|                           | <b>итого</b>                                 |             |              |              |               | <b>238.4</b>   |     |
| <b>ужин</b>               | Кукуруза консервированная                    | 70          | 1,56         | 1,14         | 7,86          | 48,52          | 245 |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                   | 130         | 7,41         | 6,27         | 35,69         | 234,44         | 65  |
|                           | Бефстроганов из отварной говядины            | 75          | 11,35        | 10,35        | 1,80          | 145,5          | 372 |
|                           | чай                                          |             |              |              |               |                |     |
|                           | Плоды свежие                                 | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47             | 118 |
|                           | Хлеб пшеничный 1                             | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,07         | 53,4           | 114 |
| <b>ИТОГО ЗА Ужин</b>      |                                              | <b>640</b>  | <b>26,06</b> | <b>20,39</b> | <b>117,92</b> | <b>562.29</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                              | <b>1955</b> | <b>88,05</b> | <b>75,46</b> | <b>283,74</b> | <b>2207.69</b> |     |
| <b>День 7</b>             |                                              |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша пшенная молочная жидкая                 | 150         | 5,45         | 6,21         | 24,10         | 173,98         | 185 |
|                           | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 200         | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60             | 502 |
|                           | Бутерброд с сыром                            | 30          | 3,19         | 1,61         | 10,15         | 69,23          | 1   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                              | <b>380</b>  | <b>8,74</b>  | <b>7,82</b>  | <b>49,25</b>  | <b>303,21</b>  |     |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Печенье                                      | 40          | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 166,8          | 609 |
|                           | Молоко кипяченое 1                           | 200         | 5,80         | 6,40         | 9,40          | 120            | 534 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                              | <b>240</b>  | <b>8,80</b>  | <b>10,32</b> | <b>39,16</b>  | <b>286,8</b>   |     |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свеклы и моркови                    | 65          | 0,84         | 6,70         | 4,61          | 82,55          | 52  |
|                           | запеканка картофельная с печенью             | 140         | 16,25        | 6,54         | 10,71         | 164,9          | 291 |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 16          | 1,26         | 0,16         | 7,73          | 34,18          | 114 |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115 |
|                           | Соль йодированная                            | 3           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 6/н |
|                           | Компот из сухофруктов                        | 180         | 0,27         | 0,18         | 22,59         | 92,7           | 528 |
|                           | Рассольник                                   | 180         | 9,95         | 6,75         | 9,77          | 140,06         | 138 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                              | <b>729</b>  | <b>35,13</b> | <b>26,30</b> | <b>93,82</b>  | <b>750,12</b>  |     |
| <b>полдник</b>            | Омлет натуральный                            | 160         | 14,43        | 20,27        | 3,78          | 255,81         | 307 |
|                           | Горошек зеленый консервированный             | 70          | 2,20         | 1,43         | 4,59          | 39,89          | 244 |
|                           | Кисель из яблок                              | 180         | 0,13         | 0,13         | 11,99         | 48,49          | 307 |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,07         | 53,4           | 114 |
| <b>итого</b>              |                                              |             |              |              |               | 397.59         |     |
| <b>ужин</b>               | Оладьи с яблоками                            | 90          | 5,90         | 10,46        | 36,94         | 265,16         | 557 |

|                           |                                              |             |              |              |               |                |      |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|                           | мед/джем                                     | 20          |              |              |               |                |      |
|                           | чай                                          | 200         | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60             | 502  |
| <b>ИТОГО ЗА Ужин</b>      |                                              | <b>551</b>  | <b>25,90</b> | <b>32,70</b> | <b>77,10</b>  | <b>373.52</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                              | <b>1900</b> | <b>78,57</b> | <b>77,14</b> | <b>259,33</b> | <b>2077.06</b> |      |
| <b>День 8</b>             |                                              |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Хлеб с маслом                                | 40          | 2,60         | 5,13         | 15,67         | 120,67         | 1/13 |
|                           | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)     | 200         | 3,16         | 3,26         | 11,30         | 86,72          | 514  |
|                           | Яйца вареные                                 | 40          | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63             | 213  |
|                           | вермишель молочная молочная                  | 150         | 4,50         | 3,98         | 23,03         | 146,25         | 14/4 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                              | <b>430</b>  | <b>15,36</b> | <b>16,97</b> | <b>50,30</b>  | <b>416,64</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка 1    | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75             | 535  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                              | <b>150</b>  | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,00</b>   | <b>75</b>      |      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат картофельный с кукурузой и морковью    | 65          | 2,01         | 4,49         | 14,23         | 105,3          | 69   |
|                           | Сметана 10                                   | 15          | 0,38         | 3,00         | 0,51          | 30,9           | 488  |
|                           | Гуляш из говядины                            | 80          | 14,79        | 6,90         | 2,54          | 131,55         | 373  |
|                           | Рис припущенный                              | 130         | 3,07         | 5,24         | 28,08         | 171,73         | 420  |
|                           | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87             | 115  |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 16          | 1,26         | 0,16         | 7,73          | 34,18          | 114  |
|                           | Соль йодированная                            | 3           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | б/н  |
|                           | Борщ с капустой и картофелем                 | 180         | 1,19         | 3,73         | 7,67          | 69,08          | 133  |
|                           | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 200         | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60             | 502  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                              | <b>739</b>  | <b>26,10</b> | <b>24,12</b> | <b>92,46</b>  | <b>689,74</b>  |      |
| <b>полдник</b>            | Фрукты свежие                                | 100         | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47             | 118  |
|                           |                                              |             |              |              |               | <b>47</b>      |      |
| <b>ужин</b>               | Рыба, запеченная с яйцом                     | 80          | 11,52        | 7,28         | 7,28          | 140            | 347  |
|                           | Булочка "Веснушка"                           | 50          | 4,70         | 3,70         | 34,20         | 189            | 578  |
|                           | Пюре картофельное                            | 160         | 3,60         | 5,53         | 15,48         | 138,01         | 321  |
|                           | Напиток "Валетек" с витаминами               | 200         | 0,00         | 0,00         | 18,40         | 74             | 636  |
|                           | Хлеб пшеничный 1                             | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,07         | 53,4           | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА Ужин</b>      |                                              | <b>645</b>  | <b>22,20</b> | <b>17,06</b> | <b>97,73</b>  | <b>594.41</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                              | <b>1964</b> | <b>68,01</b> | <b>61,90</b> | <b>246,49</b> | <b>1788.67</b> |      |
| <b>День 9</b>             |                                              |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Бутерброд с сыром                            | 30          | 3,19         | 1,61         | 10,15         | 69,23          | 1    |
|                           | Каша манная молочная                         | 150         | 3,95         | 8,74         | 18,79         | 169,65         | 266  |
|                           | Какао с молоком                              | 200         | 3,48         | 3,56         | 14,26         | 102,34         | 292  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                              | <b>380</b>  | <b>10,62</b> | <b>13,91</b> | <b>43,20</b>  | <b>341,22</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Йогурт                                       | 150         | 7,50         | 4,80         | 12,75         | 130,5          | 536  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                              | <b>150</b>  | <b>7,50</b>  | <b>4,80</b>  | <b>12,75</b>  | <b>130,5</b>   |      |

|                    |                                          |        |       |       |        |         |      |
|--------------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|
| ОБЕД               | Рагу из овощей                           | 160    | 2,51  | 3,54  | 15,14  | 103,34  | 18/3 |
|                    | Котлеты, биточки, шницели                | 70     | 14,85 | 9,64  | 12,66  | 192,77  | 386  |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 16     | 1,26  | 0,16  | 7,73   | 34,18   | 114  |
|                    | Хлеб ржаной                              | 50     | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87      | 115  |
|                    | Соль йодированная                        | 3      | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0       | б/н  |
|                    | Компот из смеси сухофруктов              | 200    | 0,60  | 0,10  | 31,70  | 131     | 402  |
|                    | Салат из свежих огурцов                  | 70     | 0,49  | 7,07  | 1,40   | 71,4    | 36   |
|                    | Уха с крупой                             | 180/25 | 6,30  | 3,11  | 11,03  | 98,41   | 70   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                          | 749    | 29,31 | 24,22 | 96,36  | 718,1   |      |
| полдник            | Запеканка из творога                     | 160    | 26,54 | 16,32 | 18,42  | 324,58  | 9/5  |
|                    | Кисель из яблок                          | 180    | 0,13  | 0,13  | 11,99  | 48,49   | 307  |
|                    |                                          |        |       |       |        | 373.07  |      |
|                    | ужин                                     |        |       |       |        |         |      |
|                    | Плоды свежие                             | 100    | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47      | 118  |
|                    | макароны отварные с маслом               | 150    | 3,04  | 4,38  | 17,46  | 122,04  | 205  |
|                    | Шницель из курицы                        | 80     | 15,36 | 3,42  | 10,78  | 134,82  | 134  |
|                    | чай с лимоном                            | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60      | 502  |
|                    | Хлеб пшеничный 1                         | 25     | 1,98  | 0,25  | 12,07  | 53,4    | 114  |
| ИТОГО ЗА Ужин      |                                          | 695    | 47,45 | 24,80 | 81,02  | 397.2   |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                          | 1974   | 94,88 | 67,73 | 233,33 | 1920,15 |      |
| День 10            |                                          |        |       |       |        |         |      |
| ЗАВТРАК            | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) | 200    | 3,16  | 3,26  | 11,30  | 86,72   | 514  |
|                    | Каша гречневая с молоком                 | 150    | 5,25  | 3,15  | 17,10  | 118,5   | 1/4  |
|                    | Бутерброд с сыром                        | 30     | 3,19  | 1,61  | 10,15  | 69,23   | 1    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                          | 420    | 14,60 | 11,94 | 68,31  | 274.45  |      |
|                    | Печенье                                  | 40     | 3,00  | 3,92  | 29,76  | 166,8   | 609  |
| ЗАВТРАК 2          | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка  | 150    | 4,35  | 3,75  | 6,00   | 75      | 535  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                          | 150    | 4,35  | 3,75  | 6,00   | 241.8   |      |
| ОБЕД               | Суп крестьянский с крупой                | 180    | 11,38 | 7,11  | 10,60  | 152,3   | 160  |
|                    | Компот из апельсинов с яблоками          | 180    | 0,45  | 0,18  | 19,98  | 83,7    | 529  |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 16     | 1,26  | 0,16  | 7,73   | 34,18   | 114  |
|                    | Хлеб ржаной                              | 50     | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87      | 115  |
|                    | Соль йодированная                        | 3      | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0       | б/н  |
|                    | Салат из квашеной капусты с луком        | 65     | 1,04  | 6,57  | 1,95   | 70,85   | 17   |
|                    | Картофельное пюре с морковью             | 150    | 3,26  | 5,37  | 21,71  | 148,73  | 434  |
|                    | Рыба, тушенная в томате с овощами        | 80     | 12,60 | 6,14  | 2,54   | 115,34  | 79   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                          | 724    | 33,29 | 26,13 | 81,21  | 692,1   |      |
| полдник            | Плоды свежие                             | 100    | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47      | 118  |
|                    |                                          |        |       |       |        | 47      |      |
|                    |                                          |        |       |       |        |         |      |
| ужин               | Макароны отварные с овощами              | 160    | 3,30  | 8,58  | 25,33  | 191,4   | 300  |

|                                               |               |               |               |                |                 |     |
|-----------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| Булочка "Пермская"                            | 50            | 3,80          | 5,72          | 25,93          | 171,47          | 657 |
| Соус томатный                                 | 30            | 0,32          | 1,12          | 2,08           | 19,68           | 462 |
| Биточки рубленые из птицы или кролика паровые | 70            | 10,44         | 11,04         | 7,08           | 169,75          | 306 |
| Чай с лимоном (2-й вариант)                   | 200           | 0,16          | 0,00          | 7,22           | 29,88           | 505 |
| Хлеб пшеничный 1                              | 25            | 1,98          | 0,25          | 12,07          | 53,4            | 114 |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                          | <b>650</b>    | <b>20,40</b>  | <b>27,01</b>  | <b>90,01</b>   | <b>615,9</b>    |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                         | <b>1944</b>   | <b>72,64</b>  | <b>68,83</b>  | <b>245,53</b>  | <b>1837.07</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>                  | <b>19163</b>  | <b>804,94</b> | <b>702,54</b> | <b>2448,70</b> | <b>19363,38</b> |     |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>            | <b>1916,3</b> | <b>80,49</b>  | <b>70,25</b>  | <b>244,87</b>  | <b>1936,338</b> |     |