



УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №51
 комбинированного вида"
 Жучкова Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	2,38	4,37	30,20	169,87	0,00	185/2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,96	3,99	0,00	52,00	0,11	3
	Итого за завтрак:		10,01	11,55	46,02	328,87	1,54	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого за второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,60	12,90	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	180/7	4,91	4,76	15,74	125,44	10,29	57
	Бульон мясной	120	2,06	3,58	5,71	19,2	0,9	
	Бефстроганов из отварного мяса	70	13,53	10,42	15,25	208,83	0,01	278
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,9	3,97	31,76	165,49	0	165
	Пампушка с чесноком	50	4,4	5,63	28,85	183,7	0,5	117
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
		Итого в обед:		34,50	28,98	138,99	891,96	12,06
Уплотненный полдник	Котлета рыбная с капустой и морковью	80	10,64	6,30	4,16	116,00	5,38	248
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	165,60	21,80	321
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	35	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		19,23	13,18	78,59	515,30	53,81	
Итого за первый день:			64,19	53,73	297,59	1 874,73	80,31	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	4,53	5,28	30,59	188,00	0,00	185/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,15	6,60	12,79	119,00	0,00	1
	Итого в завтрак:		9,53	14,29	57,74	398	1,17	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами и зел.горошком	50	4,54	6,16	4,19	90,34	32,75	22
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,18	11,29	80,82	8,05	84
	Фрикадельки рыбные	50	7,34	0,52	0,84	37,40	0,44	124
	Котлета биточки, шницели из говядины/ печени запеченные	80	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	282
	Капуста тушеная	150	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97	336
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,13	0,13	19,70	79,20	1,42	372/1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
		Итого в обед:		28,71	20,83	74,06	597,96	73,09
Уплотненный полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	3,35	401
	Пудинг из творога запеченный	165	19,22	13,66	30,89	323,65	0,25	235
	Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	51,00	0,10	351
	Витаминизированный напиток	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	636
	Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		29,96	20,54	99,66	704,65	17,59	
Итого за второй день:			64,19	52,05	234,95	1 667,28	138,50	
День 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	3,67	5,78	28,52	224,65	0,00	185/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,15	6,60	12,79	119,00	0,00	1
	Итого в завтрак:		8,67	23,61	55,67	434,65	1,17	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого за второй завтрак:		0,34	0,14	9,49	40,67	50	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,13	45
	Щи из свежей капусты со сметаной	180/7	1,52	5,01	6,46	77,22	13,34	67
	Бульон из кур	120	0,58	0	0,65	4,92	0,23	
	Плов из отварного мяса (свинина)	210	33,6	31,04	56,2	638,4		304
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70	0,00	
	Итого в обед:		40,08	39,75	109,21	957,24	19,06	
Уплотненный полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	3,35	401
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,86	2,5	4,23	42,85	9,91	22 1
	Жаркое по-домашнему	180	13,50	9,54	26,39	408,60	14,71	276
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Флоды и ягоды свежие (апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		24,13	16,66	92,76	781,45	41,86	
Итого за третий день:			75,72	80,67	285,93	2 311,94	88,09	
День 4								

Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	180	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46	185/2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395	
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,96	3,99	0,00	52,00	0,11	3	
	Итого в завтрак:		14,95	16,08	52,75	416	2,74		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399	
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,60	12,90		
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,91	41	3,48	40	
	Свекольник со сметаной	180/7	2,95	4,73	17,50	131,88	8,29	122	
	Бульон куриный	120	2,06	3,58	5,71	19,2	0,9		
	Котлеты рубленые из птицы	80	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	305	
	Макаронные отварные с овощами	130	7,38	5,67	35,43	222,30	0,00	205	
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,66	378	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00		
	Итого в обед:		21,40	21,81	106,87	675,26	14,79		
	Уплотненный полдник	Коржики молочные	80	3,54	5,21	28,24	192,01	0,08	496
		Запеканка из творога	165	29,93	19,90	19,56	382,25	0,30	237
Молоко сгущенное		30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86		
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392	
Хлеб пшеничный		35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86		
Плоды и ягоды свежие (банан)		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368	
Итого в полдник:		42,75	26,33	129,09	949,26	18,13			
Итого за четвертый день:		86,40	70,03	305,94	2 189,11	99,24			
День 5									
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,75	6,12	20,38	185,20	0,99	185/2	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,15	6,60	12,79	119,00	0,00	1	
	Итого в завтрак:		12,57	15,91	48,99	411,2	2,42		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	3,04	2,7	5,35	56,5	0	400	
	Итого второй завтрак:		3,04	2,70	5,35	56,50	0,00		
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,57	1,63	3,14	30,2	8,55	20	
	Суп картофельный с бобовыми	180/7	3,96	2,3	19,8	107,14	4,14	81	
	Бульон мясной	120	2,06	3,58	5,71	19,2	0,9		
	Рыба припущенная с овощами	80	5,9	0,24	2,52	36	0,82	253	
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	165,60	21,80	321	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	376	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00		
	Итого в обед:		19,86	14,13	97,38	547,44	36,57		
Уплотненный полдник	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	5,74	11,3	24,76	292	0,22	462	
	Омлет натуральный	110	9,91	13,76	2,46	171,88	0,54	215	
	Горошек зелёный отварной	50	3,00	3,12	7,68	70,80	10,08	602	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392	
	Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86		
	Плоды и ягоды свежие (груша)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368	
Итого в полдник:		24,07	29,05	91,04	789,68	24,73			
Итого за пятый день:		56,85	58,71	235,92	1 804,82	65,74			
День 6									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,70	16,96	130,68	0,83	93	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,15	6,60	12,79	119,00	0,00	1	
	Итого в завтрак:		10,18	13,71	44,11	340,68	2		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399	
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,6	12,9		
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	4,75	33	
	Суп картофельный с клецками*клецки № 120	180	3,47	4,03	17,31	129,57	4,14	85	
	Бульон мясной	120	2,06	3,58	5,71	19,2	0,9		
	Тефтели мясные (свин./говядина)	80	11,82	13,24	15,62	228	0,65	286	
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	336	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	376	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00		
	Итого в обед:		24,79	30,18	94,64	722,57	29,10		
	Уплотненный полдник	Кекс творожный	80	3,54	5,21	28,24	192,01	0,08	488
Суфле печеночное		80	8,00	11,94	3,65	266,98	0,10	279	
Картофель отварной		100	1,91	2,88	15,34	95,00	14,00	318	
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392	
Хлеб пшеничный		35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368	
Итого в полдник:		18,87	20,90	103,37	808,99	28,07			
Итого за шестой день:		52,60	56,57	269,63	1 946,44	79,46			
День 7									
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,93	5,15	30,24	184,68	0,00	185/2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395	
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,96	3,99	0,00	52,00	0,11	3	
	Итого в завтрак:		11,74	11,55	44,60	327,68	1,28		
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368	
	Итого второй завтрак:		1,5	0,5	21,0	95,0	10,0		
Обед	Икра кабачковая	50	1,33	6,23	5,39	83,3	0,56	121	
	Щи из свежей капусты со сметаной	180/7	1,52	5,01	6,46	77,22	13,34	67	
	Бульон из кур	120	0,58	0	0,65	4,92	0,23		
	Рыба тушеная с овощами	80	7,78	3,95	3,04	83,92	2,98	253	

	Пюре картофельное с морковью	150	2,87	4,62	18,02	124,50	15,57	322
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	21,78	88,20	2,32	372/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		17,67	20,48	72,04	548,76	35,00	
Уплотненный полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	3,35	401
	Запеканка из творога	165	29,93	19,90	19,56	382,25	0,30	237
	Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	51,00	0,10	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Итого в полдник:		39,17	26,28	67,33	668,25	7,64	
Итого за седьмой день:			70,08	58,81	204,97	1 639,69	53,92	
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	3,67	5,78	28,52	224,65	0,00	185/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,15	6,60	12,79	119,00	0,00	1
	Итого в завтрак:		8,67	14,79	55,67	434,65	1,17	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,91	41	3,48	40
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,03	12,35	75,42	5,94	82
	Бульон из кур	120	0,58	0	0,65	4,92	0,23	
	Суфле из птицы	80	8,00	11,94	3,65	266,98	0,10	310
	Рис припущенный с овощами	150	2,43	8,55	22,90	181,00	1,75	316
	Соус сметанный	50	0,71	2,50	2,94	37,00	0,02	354
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		17,79	28,25	88,08	795,62	11,88	
Уплотненный полдник	Кекс "Детский"	80	3,54	5,21	28,24	192,01	0,08	489
	Омлет натуральный	110	9,91	13,76	2,46	171,88	0,54	215
	Горошек зеленый отварной	50	3,00	3,12	7,68	70,80	10,08	602
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Итого в полдник:		20,37	22,46	73,52	594,69	14,59	
Итого за восьмой день:			43,31	57,69	221,55	1 771,55	53,84	
День 9								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	4,93	5,15	30,24	184,68	0,00	185/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,96	3,99	0,00	52,00	0,11	3
	Итого в завтрак:		12,56	12,33	46,06	343,68	1,54	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	2,26	3,93	3,63	59	2,86	31 1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/7	1,77	5,19	13,44	103,14	5,48	76
	Бульон мясной	120	2,06	3,58	5,71	19,2	0,9	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины	80	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	282/2
	Пюре картофельное с морковью	150	2,87	4,62	18,02	124,50	15,57	322
	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,13	0,13	19,70	79,20	1,42	372/1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		18,01	22,63	81,29	551,24	26,69	
Уплотненный полдник	Полоска песочная с повидлом	80	3,54	5,21	28,24	192,01	0,08	491
	Пудинг из творога запеченный	165	19,22	13,66	30,89	323,65	0,25	235
	Молоко сгущенное	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		32,04	20,09	140,42	890,66	18,08	
Итого за девятый день:			60,69	55,09	276,07	1 777,01	18,08	
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,89	5,13	27,70	173,25	0,00	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,60	12,79	119,00	0,00	1
	Итого в завтрак:		8,89	14,14	54,85	383,25	1,17	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,60	12,90	
Обед	Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,32	29,25	2,4	41
	Суп гороховый с гречками	180	1,65	4,97	5,65	74,16	8,53	81
	Бульон из кур	120	0,58	0	0,65	4,92	0,23	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	7,81	4,35	28,34	114	0,42	255
	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	165,60	21,80	321
	Кисель из плодов и ягод свежие (клюква)	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,66	378
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		17,73	15,77	104,72	569,31	35,04	
Уплотненный полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	3,35	401
	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,90	43,09	241,60	0,00	473
	Голубцы ленивые	160	3,54	0,61	9,12	82,48	3,20	297
	Соус томатный	50	0,98	2,57	3,13	28,2	0,2	348
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	

	Итого в полдник:							
Итого за десятый день:		19,03	12,20	96,48	587,28	10,64		
		56,38	20,20	106,63	1 824,68	28,48		
Итого за весь период:		630,47	596,47	2620,29	18807,25	852,15		
Среднее значение за период		63,04	59,64	262,02	1880,725	85,21		

УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №51
 комбинированного вида"
 Жучкова Н.И.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,98	3,65	25,17	141,56	0,00	185/2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,72	2,74	0,00	35,54	0,08	3
	Итого в завтрак:		7,85	9,11	38,13	266,1	1,28	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого за второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,60	12,90	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	150/5	1,1	2,94	7,65	61,5	6,17	57
	Бульон мясной	100	1,06	0,23	0,71	9,2	0,5	
	Бефстроганов из отварного мяса	60	11,6	8,94	13,07	179	0,01	278
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,01	2,6	26,54	159,6	0	165
	Пампушка с чесноком	50	4,4	5,63	28,85	183,7	0,5	117
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		28,66	21,31	139,49	885,20	11,34	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная с капустой и морковью	60	7,98	4,72	3,12	87,00	4,04	248
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	321
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	393
	Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		16,47	10,38	78,82	477,00	51,29	
Итого за первый день:			53,43	40,81	290,43	1 616,90	76,81	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2,25	3,57	19,73	120,00	0,00	185/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00	1
	Итого за завтрак:		6,43	11,23	41,33	292	0,98	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами и зел. горошком	30	2,72	3,70	2,51	54,20	19,65	22
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,82	9,41	67,35	6,71	84
	Фрикадельки рыбные	30	4,40	0,31	0,50	22,44	0,26	124
	Котлета биточки, шницели из говядины/печени запеченные	60	4,22	3,44	3,07	59,63	0,35	282/1
	Капуста тушеная	110	2,21	4,15	7,44	80,30	13,42	336
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,12	0,12	17,91	72,00	1,29	372/1
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		20,33	14,14	57,54	442,62	41,68	
Уплотненный полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	3,35	401
	Пудинг из творога запеченный	140	16,31	11,59	26,21	274,65	0,21	235
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,60	0,10	351
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	392
	Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	2,89	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		26,67	17,56	83,44	549,25	15,59	
Итого за второй день:			53,77	43,07	191,80	1 324,54	108,25	
День 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	2,67	4,70	18,02	124,68	0,00	185/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00	1
	Итого за завтрак:		6,85	23,61	39,62	296,68	0,98	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,60	12,90	
Обед	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44	3,08	45
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,26	4,13	5,38	63,81	11,12	67
	Бульон из кур	100	0,48	0	0,54	4,1	0,19	
	Плов из отварного мяса (свинина)	160	25,6	23,65	42,82	386,4	0,66	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого за обед:		31,38	30,25	88,79	654,95	15,35	
Уплотненный полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	3,35	401
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,51	1,5	2,54	25,71	5,94	22 1
	Жаркое по-домашнему	160	9,01	6,37	17,60	272,00	9,81	276
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	

	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		18,87	13,16	67,03	412,23	17,69	
Итого за третий день:			57,74	61,13	212,43	1 529,32	61,13	
День 4								
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,67	5,79	20,78	150,75	1,46	185/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,72	2,74	0,00	35,54	0,08	3
	Итого за завтрак:		9,73	10,53	31,41	256,29	2,52	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,60	12,90	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	24,6	2,09	40
	Свекольник со сметаной	150/5	2,71	4,04	15,43	117,84	4,86	122
	Бульон мясной	100	1,06	0,23	0,71	9,2	0,5	
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	64,00	0,50	305
	Макароны отварные с овощами	110	6,25	4,80	29,98	108,10	0,00	205
	Кисель из плодов и ягод свежих	150	0,08	0,03	19,61	78,90	1,38	378
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		23,09	20,92	94,77	489,34	9,33	
Уплотненный полдник	Коржики молочные	60	2,44	4,21	23,24	140,61	0,06	496
	Запеканка из творога	140	24,82	16,90	18,56	125,22	0,29	237
	Молоко сгущенное	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	2,89	
	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		36,53	22,32	121,43	633,83	17,13	
Итого за четвертый день:			69,43	52,34	256,74	1 403,53	91,66	
День 5								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91	185/2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00	1
	Итого за завтрак:		10,74	13,5	42,31	336,2	2,11	
Второй завтрак	Молоко кипячёное	100	3,04	2,7	5,35	56,5	0	400
	Итого второй завтрак:		3,04	2,70	5,35	56,50	0,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,34	0,98	1,88	18,12	5,13	20
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	1,92	16,5	89,28	3,45	81
	Бульон мясной	100	1,06	0,23	0,71	9,2	0,5	
	Рыба припущенная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	0,61	253
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		15,82	8,73	78,95	453,8	28,16	
Уплотненный полдник	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	4,31	8,48	18,57	219	0,17	462
	Омлет натуральный	90	8,11	11,26	2,02	140,63	0,44	215
	Горошек зелёный отварной	30	1,00	1,04	2,56	23,60	3,36	602
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	2,89	
	Плоды и ягоды свежие (груша)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		18,83	21,64	77,63	631,23	16,89	
Итого за пятый день:			48,43	46,57	204,24	1 477,73	48,13	
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,92	14,13	108,90	0,69	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30	0,75	1,18	8,27	46,80	0,30	1
	Итого за завтрак:		7,41	7,1	33,03	225,7	1,97	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,83	2,51	28,2	2,85	33
	Суп картофельный с клецками*клецки № 120	150	3,22	3,63	16,86	113,1	3,45	85
	Бульон мясной	100	1,06	0,23	0,71	9,2	0,5	
	Тефтели мясные	60	8,86	5,98	11,71	171	0,5	286
	Капуста тушеная	110	2,21	4,15	7,44	80,3	13,42	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		19,41	16,44	76,75	574,00	21,02	
Уплотненный полдник	Кекс творожный	60	2,44	4,21	23,24	140,61	0,06	488
	Суфле печеночное	60	6,00	8,96	2,74	200,24	0,07	279
	Картофель отварной	80	1,53	2,30	12,27	76,00	11,20	318
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		15,38	16,33	92,73	664,85	25,22	
Итого за шестой день:			42,51	38,08	234,26	1 578,34	66,46	
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,11	4,29	25,20	153,90	0,00	185/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,72	2,74	0,00	35,54	0,08	3
	Итого за завтрак:		9,17	9,03	35,83	259,44	1,06	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого второй завтрак:		1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	

Обед	Икра кабачковая	50	1,33	6,23	5,39	83,3	0,56	121
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,26	4,13	5,38	63,81	11,12	67
	Бульон из кур	100	0,48	0	0,54	4,1	0,19	
	Рыба тушеная с овощами	60	5,84	2,96	2,28	62,94	2,24	253
	Пюре картофельное с морковью	110	2,10	3,39	13,21	91,30	11,55	322
	Компот из свежих плодов	150	0,24	0,06	18,15	73,50	1,94	372/2
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		14,55	17,37	61,65	465,65	27,60	
Уплотненный полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	3,35	401
	Запеканка из творога	140	24,82	16,90	18,56	325,22	0,29	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,60	0,10	351
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Итого в полдник:		33,66	22,37	62,02	583,82	6,65	
Итого за седьмой день:								
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	2,67	4,70	18,02	124,68	0,00	185/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00	1
	Итого в завтрак:		6,85	12,36	39,62	296,68	0,98	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	24,6	2,09	40
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,62	1,70	10,29	62,85	4,95	82
	Бульон из кур	100	0,48	0	0,54	4,1	0,19	
	Суфле из птицы	60	6,00	8,96	2,74	200,24	0,07	310
	Рис припущенный с овощами	110	1,85	6,98	20,57	177,00	0,90	316
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,20	0,01	354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		14,26	21,33	75,78	663,19	8,51	
Уплотненный полдник	Кекс "Детский"	60	2,44	4,21	23,24	140,61	0,06	489
	Омлет натуральный	90	8,11	11,26	2,02	140,63	0,44	215
	Горошек зелёный отварной	30	1,00	1,04	2,56	23,60	3,36	602
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	25	3,86	0,24	14,58	69,60	2,89	
	Итого в полдник:		15,46	16,76	50,73	407,44	6,78	
Итого за восьмой день:								
День 9								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,11	4,29	25,20	153,90	0,00	185/4
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,72	2,74	0,00	35,54	0,08	3
	Итого в завтрак:		9,98	9,75	38,16	278,44	1,28	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	1,35	2,36	2,18	35,4	1,71	31 1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	1,26	3,08	9,96	72,45	4,53	76
	Бульон мясной	100	1,06	0,23	0,71	9,2	0,5	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины	60	4,22	3,44	3,07	59,63	0,35	282/2
	Пюре картофельное с морковью	110	2,10	3,39	13,21	91,30	11,55	322
	Компот из свежих плодов(яблоко)	150	0,12	0,12	17,91	72,00	1,29	372/1
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
	Итого в обед:		13,41	13,22	63,74	426,68	19,93	
Уплотненный полдник	Полоска песочная с повидлом	60	2,44	4,21	23,24	140,61	0,06	491
	Лудинг из творога запеченый	140	16,31	11,59	26,21	274,65	0,21	235
	Молоко сгущенное	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368
	Итого в полдник:		28,02	17,01	129,08	783,26	18,02	
Итого за девятый день:								
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,24	4,28	23,15	144,38	0,00	185/3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00	1
	Итого в завтрак:		7,42	11,94	44,75	316,38	0,98	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9	399
	Итого второй завтрак:		0,45	0,01	33,99	138,60	12,90	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,38	0,03	3,19	17,55	1,44	41
	Суп гороховый с гречками	150	1,37	4,1	4,7	65,36	7,14	81
	Бульон из кур	100	0,48	0	0,54	4,1	0,19	
	Котлеты или биточки рыбные запеченые	60	5,86	3,26	21,26	85,5	0,32	255
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	321
	Кисель из плодов и ягод свежих	150	0,08	0,03	19,61	78,90	1,38	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00	
	Итого в обед:		13,87	12,70	83,11	457,73	28,64	
Уплотненный полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	3,35	401

	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,32	181,20	0,00	473
	Голубцы ленивые	120	2,95	0,51	7,60	68,73	2,67	297
	Соус томатный	30	0,62	1,57	2,13	25,20	0,10	348
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
	Итого в подник:		14,94	9,76	72,62	459,73	9,04	
	Итого за десятый день:		48,60	40,89	265,69	1 480,64	64,63	
	Итого за весь период:		474,06	445,61	2132,26	14641,78	665,94	
	Среднее значение за период		47,41	44,56	213,23	1464,17	66,59	