

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Каменная средняя общеобразовательная школа»
 628116 Тюменская область, Октябрьский район, п.Каменное,
 ул.Лесная, 2А. Тел. 9-63-40
 e-mail: Kamennaya_school@oktregion.ru

СОГЛАСОВАНО:
 Медицинская сестра

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ "Каменная средняя общеобразовательная школа"
 _____ Н.С. Чернышова

Примерное 10-дневное меню для детей дошкольного возраста (весна)

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	1,42	253
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153	0,1	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	18,14	26,05	55,73	511,5	2,69	
ЗАВТРАК 2	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	45	0,36	4,55	0,94	45,9	3,15	37
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	6,6	152
ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0	419
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,65	3,60	3,15	71,5	2,35	349
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	21,72	17,31	128,26	755,8	12,1	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	45	0,58	4,86	3,06	58,5	3,78	82
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	70	4,20	1,98	25,90	137,67	0	560
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54	0	503
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	12,47	7,64	91,66	485,17	3,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	57,55	55,50	282,85	1842,47	19,83	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	1,46	273
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,6	1,17	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	12,64	29,13	68,30	610,2	2,63	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	180	118

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,80	0,40	8,10	47	180	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	45	0,45	4,59	2,79	54,45	13,995	76
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	136
ОБЕД	Овощное рагу	150	3,00	8,50	12,80	145	8,8	205
ОБЕД	Сердце в соусе	70	17,01	9,38	2,87	163,8	1,26	408
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	0,45	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	30,25	26,83	101,58	774,85	31,845	
ПОЛДНИК	Биточки манные	150	6,08	6,30	33,60	215,25	0,375	296
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08	536
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	22,77	12,86	111,60	660,85	1,455	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	66,46	69,22	289,58	2092,9	215,93	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,20	7,46	37,00	240	1,3	271
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176	0,2	101
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	9,25	12,93	83,91	488,9	2,67	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	32,4	1,8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	1,80	0,18	5,22	32,4	1,8	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	45	0,31	4,55	0,00	45,9	2,25	36
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	14,78	147
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	70	8,15	8,22	6,61	133	1,4	382
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	17,91	17,73	82,01	564	28,87	
ПОЛДНИК	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	6,32	159
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,78	8,52	45,85	278,83	0	598
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	19,85	15,10	121,39	700,83	6,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	48,81	45,94	292,53	1786,13	39,66	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	266
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153	0,1	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	14,84	23,59	49,27	450,3	2,59	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,77	2,84	3,29	41,85	2,565	54
ОБЕД	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	9,98	137
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,015	297
ОБЕД	Язык отварной	70	16,94	10,64	0,00	163,8	0	407

ОБЕД	Компот из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	63	538
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	33,25	19,38	112,29	757,85	75,56	
ПОЛДНИК	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0	419
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	351
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	507
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ПОЛДНИК	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	0	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	24,33	11,83	159,50	842	1,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	72,82	55,20	330,86	2097,15	89,6	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	1,42	261
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,95	25,07	57,57	491,1	2,59	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	7,2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,00	22,86	99	7,2	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,40	2,29	1,62	28,8	6,345	31
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,28	16,12	118,6	4,66	150
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,40	10,46	49,44	337,4	0	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	0,758	373
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	72,9	0,72	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	35,61	30,66	136,92	965,95	12,483	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	70	13,44	15,24	21,00	274,8	0,24	335
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с кабачками	150	2,78	8,02	12,60	133,5	10,65	202
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	23,91	24,06	96,30	697,3	10,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	69,37	79,79	313,65	2253,35	33,163	
День 6								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	0,92	171
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,50	3,96	28,53	167,4	1,53	509
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	11,40	21,72	55,01	460,4	2,45	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,80	0,20	7,50	38	38	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	45	1,39	3,11	9,85	72,9	4,59	69
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	1,32	3,88	5,60	62,6	10,86	131
ОБЕД	Плов из отварной говядины	70	5,29	5,21	13,78	123,2	0,112	375
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,45	0,18	29,16	119,7	1,8	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	16,05	13,18	107,59	613,4	17,362	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	9,7	156

ПОЛДНИК	Оладьи из творога	70	5,13	5,26	24,27	165,03	2,164	549
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	1,26	505
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	20,70	9,92	99,27	569,73	13,124	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	48,95	45,02	269,37	1681,53	70,936	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243	1,34	270
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
ЗАВТРАК	Бутерброд с икрой кеты зернистой	32	4,70	3,10	10,00	87	0,2	105
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		412	13,45	11,75	60,81	402,9	2,71	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	27,36	122,4	7,2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,54	0,18	27,36	122,4	7,2	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	45	2,21	4,19	3,33	59,85	4,545	58
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,3	162
ОБЕД	Азу	70	5,71	6,12	7,28	107,05	3,102	370
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	18,01	15,75	90,91	574,4	18,387	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,80	87,5	8,68	377
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4,20	1,98	25,90	137,67	0	560
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	17,84	8,59	91,40	514,17	8,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	49,84	36,27	270,48	1613,87	36,977	
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176	0,2	101
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	9,40	11,89	63,43	378,9	2,65	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	535
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	6,72	5,00	28,20	186	11,26	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69	7,8	120
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	12,56	148
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	5,1	434
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	28,71	28,07	118,88	844,4	25,46	
ПОЛДНИК	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0	419
ПОЛДНИК	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,4	5,04	404
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
ПОЛДНИК	Пряники	70	4,13	3,29	52,50	256,2	0	608

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	20,02	17,56	108,07	670,2	5,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	64,85	62,52	318,58	2079,5	44,41	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	1,38	268
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,6	1,17	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	11,04	27,13	63,36	542	2,55	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,98	0,18	22,68	100,8	5,4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	1,98	0,18	22,68	100,8	5,4	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с перцем	45	0,45	4,55	1,53	49,05	19,17	33
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	8,86	154
ОБЕД	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	11,475	201
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	0,45	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		605	13,26	15,73	99,54	593,45	39,955	
ПОЛДНИК	Салат картофельный с кукурузой и морковью	45	1,39	3,11	9,85	72,9	4,59	69
ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	70	3,68	5,73	25,07	166,69	0,569	557
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08	536
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	21,67	15,40	99,42	631,19	6,239	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	47,95	58,44	285,00	1867,44	54,144	
День 10								
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123	0,1	97
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	1,54	274
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	10,63	16,72	53,30	406,4	1,64	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	60	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,90	0,20	8,10	43	60	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	45	0,36	4,55	0,94	45,9	3,15	37
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	6,14	139
ОБЕД	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,5	25,5	428
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	2,97	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	27,88	27,38	101,59	765,3	37,76	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	19,20	20,16	19,12	340	0,48	319
ПОЛДНИК	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24	25	112
ПОЛДНИК	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	609
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54	0	503
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	34,04	28,12	140,20	958,9	35,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	73,45	72,42	303,19	2173,6	134,88	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		16492	600,05	580,32	2956,09	19487,94	739,53	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1649,2	60,01	58,03	295,61	1948,794	73,953	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		12,32	26,80	60,68	19487,94	15,18	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	250	10,70	17,65	39,40	359,25	1,775	253
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153	0,1	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	20,60	29,85	65,20	591,25	3,175	
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,2	4,2	37
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	8,25	152
ОБЕД	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0	419
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,60	4,11	3,60	81,71	2,686	349
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	24,21	21,11	142,46	856,68	15,136	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	82
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	4,80	2,27	29,60	157,33	0	560
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	503
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	13,28	9,55	97,88	530,33	5,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	63,89	65,51	313,54	2078,26	24,751	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	1,825	273
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	14,95	31,83	79,75	695,5	3,125	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	180	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,80	0,40	8,10	47	180	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	60	0,60	6,12	3,72	72,6	18,66	76
ОБЕД	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	9,175	136
ОБЕД	Овощное рагу	180	3,60	10,20	15,36	174	10,56	205
ОБЕД	Сердце в соусе	80	19,44	10,72	3,28	187,2	1,44	408
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	33,92	32,29	110,58	875,8	40,335	

ПОЛДНИК	Биточки манные	180	7,29	7,56	40,32	258,3	0,45	296
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	1,2	536
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	24,99	14,76	121,52	727,3	1,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140	74,66	79,28	319,95	2345,6	225,11	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	250	7,75	9,33	46,25	300	1,625	271
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176	0,2	101
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	10,95	14,93	94,75	557	3,125	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	2,00	0,20	5,80	36	2	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	0,00	61,2	3	36
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	18,475	147
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	80	9,32	9,40	7,56	152	1,6	382
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	11,6	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	19,59	21,44	86,73	624,2	34,675	
ПОЛДНИК	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,9	159
ПОЛДНИК	Коржик молочный	80	5,47	9,73	52,40	318,67	0	598
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	22,40	17,76	132,65	779,92	7,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	54,94	54,33	319,93	1997,12	47,7	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	250	6,58	14,57	31,32	282,75	1,65	266
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153	0,1	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	16,48	26,77	57,12	514,75	3,05	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,8	3,42	54
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	12,475	137
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,018	297
ОБЕД	Язык отварной	80	19,36	12,16	0,00	187,2	0	407
ОБЕД	Компот из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	37,54	23,05	124,03	855,13	85,913	
ПОЛДНИК	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0	419
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,32	351
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87	1,3	507
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ПОЛДНИК	Вафли	80	2,24	2,64	61,84	280	0	607
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	26,89	13,71	176,69	937,92	1,62	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	81,31	63,93	367,64	2354,8	100,583	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	8,00	14,25	44,70	339	1,775	261
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	10,70	28,05	68,10	567	3,075	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110	8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,00	25,40	110	8	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	8,46	31
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,35	20,15	148,25	5,825	150
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	0	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,80	198	0,867	373
ОБЕД	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		940	41,32	36,96	156,21	1122,4	15,952	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	150	16,80	19,05	26,25	343,5	0,3	335
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с кабачками	180	3,33	9,63	15,12	160,2	12,78	202
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	27,83	29,48	105,57	798,7	13,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2250	80,85	94,49	355,28	2598,1	40,107	
День 6								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186	1,7	509
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	13,32	23,48	62,92	515,5	2,85	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,80	0,20	7,50	38	38	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	6,12	69
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,00	78,25	13,575	131
ОБЕД	Плов из отварной говядины	80	6,05	5,95	15,74	140,8	0,128	375
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133	2	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	17,66	15,94	117,48	684,25	21,823	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	12,125	156
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	80	5,87	6,01	27,73	188,61	2,473	549
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	1,4	505
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	23,42	11,63	107,28	628,11	15,998	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	55,20	51,25	295,18	1865,86	78,671	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,62	303,75	1,675	270
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	506
ЗАВТРАК	Бутерброд с икрой кеты зернистой	32	4,70	3,10	10,00	87	0,2	105

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		482	15,45	13,75	71,52	471,75	3,175	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,20	30,40	136	8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,60	0,20	30,40	136	8	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,8	6,06	58
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111	0,375	162
ОБЕД	Азу	80	6,52	6,99	8,32	122,34	3,545	370
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	11,6	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	20,11	19,15	98,06	641,14	21,58	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	80	6,80	6,64	3,20	100	9,92	377
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	80	4,80	2,27	29,60	157,33	0	560
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	19,30	9,71	97,00	552,33	9,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1832	55,46	42,81	296,98	1801,22	42,675	
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75	1,6	170
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176	0,2	101
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	10,93	13,45	69,15	419,75	3,1	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	535
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	7,30	5,50	29,00	196	11,4	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69	7,8	120
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,5	15,7	148
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12	434
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	228,8	0	386
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		910	32,00	32,02	129,54	935,9	29,62	
ПОЛДНИК	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0	419
ПОЛДНИК	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,84	9,36	9,44	177,6	5,76	404
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
ПОЛДНИК	Пряники	80	4,72	3,76	60,00	292,8	0	608
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	23,09	20,41	125,01	775,92	5,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2260	73,32	71,38	352,70	2327,57	49,88	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	1,725	268
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	12,95	29,33	73,58	610,25	3,025	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,20	0,20	25,20	112	6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	2,20	0,20	25,20	112	6	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,60	6,06	2,04	65,4	25,56	33
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	11,075	154
ОБЕД	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	13,77	201
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	14,50	19,44	108,24	666,65	50,905	
ПОЛДНИК	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	6,12	69
ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	80	4,20	6,55	28,65	190,5	0,65	557
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	1,2	536
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	23,66	17,89	107,99	696,7	7,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	53,31	66,86	315,01	2085,6	67,9	
День 10								
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123	0,1	97
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	1,925	274
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	12,02	18,87	62,90	469,75	2,025	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	60	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,90	0,20	8,10	43	60	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,2	4,2	37
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	7,675	139
ОБЕД	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,6	428
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	228,8	0	386
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	3,3	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	31,33	32,79	110,27	862,65	45,775	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425	0,6	319
ПОЛДНИК	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24	25	112
ПОЛДНИК	Печенье	80	6,00	7,84	59,52	333,6	0	609
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	0	503
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	235	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	39,60	34,14	153,92	1091,6	35,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2185	83,85	86,00	335,19	2467	143,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20627	676,79	675,84	3271,40	21921,13	820,777	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2062,7	67,68	67,58	327,14	2192,113	82,0777	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			12,35	27,75	59,69	21921,13	14,98	