

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 (лето, осень)

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	12,22	9,78	34,82	276,12	18,06	417
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	17,48	19,72	62,2	496,13	19,23	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,63	4,03	13,16	106,8	7,45	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	45	0,51	2,79	2,12	35,59	9,189	14
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,24	2,62	10,24	73,6	5,5	74
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,3	109,38	0,483	277
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	14,55	16,39	51,84	413,12	30,004	
ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	70	12,13	5,64	2,85	110,83	0,581	268
ПОЛДНИК	Каша гречневая	200	13,7	10,16	33,14	278,7	19,36	414
ПОЛДНИК	Чай	180	7,25	3,62	5,49	84,01	18,018	435

ПОЛДНИК	Пряники детские	70	4,53	5,74	47,82	261,1	0,007	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	37,61	25,16	89,3	734,64	37,966	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	74,27	65,3	216,5	1750,69	94,65	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с маслом	200	9,04	8,2	31,98	237,42	9,62	418
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,064	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	17,02	17,58	60,47	467,77	11,124	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81	3,6	399г
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	1,95	0,35	32,88	143,31	10,6	
ОБЕД	Салат из моркови	45	0,56	0,05	5,22	23,53	2,16	41
ОБЕД	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	12,5	62
ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0	315
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,5	0,301	255
ОБЕД	Кисель из кураги	180	0,81	0,05	25,72	106,56	0,432	380
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	22,3	14,58	85,6	562,29	15,393	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	93
ПОЛДНИК	Чай	180	7,25	3,62	5,49	84,01	18,018	435
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0	469
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	18,39	17,98	61,47	482,21	18,938	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	59,66	50,49	240,42	1655,58	56,055	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	9,04	8,2	31,98	237,42	9,62	418
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,32	11,31	77	1,185	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,82	2,86	21,	117,09	0,348	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	13,51	13,38	64,29	431,51	11,153	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3,6	399ж
ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	70	0,55	0,12	13,69	57,75	36,75	371
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	1,09	0,48	43,03	180,15	40,35	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,29	3,89	38,66	15,728	20
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	81
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18	8,54	276
ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33	0,08	25,5	103,95	9,675	374
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	29,54	12,93	64,05	490,39	38,603	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные, рисовые	200	8,52	6,26	50,42	292	0,66	199

ПОЛДНИК	Чай	180	7,25	3,62	5,49	84,01	18,018	435
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,	75	1,05	401
ПОЛДНИК	Бутерброды с икрой кетовой	40	5,94	3,71	12,11	105	0,3	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	26,06	17,34	74,02	556,01	20,028	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	70,2	44,13	245,39	1658,06	110,13	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	9,08	9,68	30,38	245,16	7,04	413
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	2,055	400
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	16,1	21,31	52,58	466,16	9,095	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,2	3,5	368а
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,63	3,96	13,51	108,2	3,95	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	45	0,5	2,33	5,15	43,51	4,185	35
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
ОБЕД	Плов из птицы	200	20,	18,48	33,46	380	0,52	304
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	22,02	24,83	63,3	564,51	20,775	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	200	2,4	13,82	14,98	190,48	9,92	137
ПОЛДНИК	Чай	180	7,25	3,62	5,49	84,01	18,018	435
ПОЛДНИК	Зефир	70	0,	0,	0,	0	0	702
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	9,65	17,44	20,47	274,49	27,938	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	52,4	67,54	149,86	1413,36	61,758	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая с маслом	200	8,34	8,58	36,52	256,78	9,88	415
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,064	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	15,35	17,09	62,22	464,35	11,114	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	180	0,9	0,	22,86	94,81	7,2	399д
ЗАВТРАК 2	Виноград свежий	70	0,42	0,42	10,78	48,3	4,2	368д
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	1,32	0,42	33,64	143,11	11,4	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,44	2,77	1,68	33,39	7,542	15
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28	87
ОБЕД	Капуста тушеная	200	3,96	7,42	18,98	158	32,74	132
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,105	282
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (1 вариант)	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,485	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	22,51	25,3	67,7	587,41	49,152	
ПОЛДНИК	Макаронник с мясом или печенью	150	17,07	10,93	31,31	292,5	0,39	292
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	2,055	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	21,64	15,01	38,89	377,5	2,445	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	60,82	57,82	202,45	1572,37	74,111	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04	416
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,11	0,01	8,51	34,17	2,355	393
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,82	2,86	21,	117,09	0,348	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	10,17	10,43	63,23	387,38	9,743	
ЗАВТРАК 2	Кефир	150	4,35	3,75	6,	75	1,05	401
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	5,4	4,1	20,7	141,5	8,05	
ОБЕД	Салат из редиса с яблоками и огурцами	45	0,39	2,33	2,16	31,14	7,942	26
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	82
ОБЕД	Каша гречневая	200	13,7	10,16	33,14	278,7	19,36	414
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	270	29,51	13,77	6,94	270	7,776	247
ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих (1 вариант)	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		940	45,85	28,56	79,49	758,32	43,334	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,6	0,192	237
ПОЛДНИК	Чай	180	7,25	3,62	5,49	84,01	18,018	435
ПОЛДНИК	Зефир	70	0,	0,	0,	0	0	702
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	21,28	13,26	19,21	281,61	18,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	82,7	56,35	182,63	1568,81	79,337	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная с маслом	150	7,01	7,29	38,74	249	0	168a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,064	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	14,99	16,67	67,23	479,35	1,504	
ЗАВТРАК 2	Сок морковный	180	1,98	0,18	22,68	100,8	5,4	399a
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	2,26	0,46	29,54	131,6	12,4	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,29	4,275	13
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,	2,24	13,6	82,6	6,6	80
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Фрикадельки мясные в соусе	70	5,7	5,75	5,23	95,67	0,308	288

ОБЕД	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,33	0,12	18,18	75,15	1,935	372a
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	10,82	14,69	54,44	393,51	27,65	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	70	6,19	3,98	8,77	95,67	8,764	298
ПОЛДНИК	Чай	180	7,25	3,62	5,49	84,01	18,018	435
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	35	2,39	4,42	19,02	125	0	463
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		285	15,83	12,02	33,28	304,68	26,782	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	43,9	43,84	184,49	1309,14	68,336	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп	150	7,36	7,92	31,55	227,42	0,87	177
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,11	0,01	8,51	34,17	2,355	393
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,82	2,86	21,	117,09	0,348	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	9,29	10,79	61,06	378,68	3,573	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	70	0,55	0,12	13,69	57,75	36,75	371
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,9	3,87	19,99	133,75	37,2	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,75	1,88	3,69	34,69	4,41	34
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108	8,96	83
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	0	204
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	5,17	5,73	6,83	99,75	0,497	286
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	17,31	12,59	74,84	482,29	14,167	
ПОЛДНИК	Суфле из отварного мяса с рисом	270	52,19	40,23	58,81	805,49	0	279
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	2,055	400
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	35	4,58	2,12	17,35	107,1	0,063	483
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	61,34	46,43	83,74	997,59	2,118	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	92,84	73,68	239,63	1992,31	57,058	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	9,04	8,2	31,98	237,42	9,62	418
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	14,3	18,14	59,36	457,43	10,79	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,2	3,5	368a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,63	3,96	13,51	108,2	3,95	
ОБЕД	Винегрет овощной	45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,962	45

ОБЕД	Рассольник	200	1,3	4,06	10,44	83,4	6,04	73
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	14,86	10,98	34,04	295	29,76	291
ОБЕД	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,33	0,12	18,18	75,15	1,935	372a
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	17,1	17,93	66,12	494,77	43,697	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	231
ПОЛДНИК	Бутерброды с икрой кетовой	40	5,94	3,71	12,11	105	0,3	4
ПОЛДНИК	Чай	180	7,25	3,62	5,49	84,01	18,018	435
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	35,62	22,53	31,28	469,81	18,618	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	71,65	62,56	170,27	1530,21	77,055	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04	416
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,32	11,31	77	1,185	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,064	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	15,09	16,	57,97	436,68	8,289	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	5,4	4,1	21,	142,5	7,45	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	45	0,39	2,35	3,54	36,86	3,127	40
ОБЕД	Суп-крем из разных овощей	200	4,7	9,22	13,66	156,4	6,54	106
ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0	315
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,05	7,25	1,92	109,08	0,007	278
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	18,12	24,2	76,63	596,79	9,974	
ПОЛДНИК	Макароны, запеченные с сыром	150	6,87	6,78	28,68	203,22	0,03	207
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста	35	4,61	2,74	14,59	101	0,021	458
ПОЛДНИК	Чай	180	7,25	3,62	5,49	84,01	18,018	435
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	18,73	13,14	48,76	388,23	18,069	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	57,34	57,44	204,36	1564,2	43,782	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17160	665,78	579,15	2036,	16014,73	722,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1716	66,578	57,915	203,6	1601,473	72,228	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			4,16	3,62	12,71	16014,73	4,51	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с маслом	250	15,28	12,22	43,52	345,15	22,575	417
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,9	15,1	29,24	272	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	23,3	29,98	86,94	710,49	23,875	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	5,62	4,9	17,36	135,21	10,54	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,252	14
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250	2,8	3,27	12,8	92	6,875	74
ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	21,798	321
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	0,552	277
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	17,86	20,91	67,76	530,86	41,837	
ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	80	13,86	6,44	3,26	126,66	0,664	268
ПОЛДНИК	Каша гречневая	250	17,12	12,7	41,42	348,38	24,2	414
ПОЛДНИК	Чай	200	8,06	4,02	6,1	93,34	20,02	435
ПОЛДНИК	Пряники детские	80	5,18	6,56	54,65	298,4	0,008	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	44,22	29,72	105,43	866,78	44,892	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2230	91,	85,51	277,49	2243,34	121,14	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с маслом	250	11,3	10,25	39,97	296,77	12,025	418
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	80	8,41	12,23	25,89	247,11	0,128	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	23,91	26,1	83,14	662,54	13,753	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,	0,	20,2	85,34	4	399г
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	2,5	0,5	41,2	180,34	14	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
ОБЕД	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,72	160	15,625	62
ОБЕД	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0	315
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,7	3,76	7,98	108	0,344	255
ОБЕД	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,58	118,4	0,48	380
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701

ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	26,62	17,6	101,28	669,42	19,329	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,55	7,	22,8	184,5	1,15	93
ПОЛДНИК	Чай	200	8,06	4,02	6,1	93,34	20,02	435
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4	0	469
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	21,43	21,04	72,04	564,24	21,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2190	74,46	65,24	297,66	2076,54	68,252	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	250	11,3	10,25	39,97	296,77	12,025	418
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	80	3,65	5,72	42,01	234,18	0,696	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	18,49	19,07	97,06	633,61	14,301	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136	4	399ж
ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	371
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	1,39	0,57	52,16	218,5	56,5	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,12	133,25	5,825	81
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	30,6	7,85	27,2	301,47	10,675	276
ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,4	0,09	30,6	124,74	11,61	374
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	36,97	16,34	79,11	611	49,08	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные, рисовые	250	10,65	7,83	63,02	365	0,825	199
ПОЛДНИК	Чай	200	8,06	4,02	6,1	93,34	20,02	435
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
ПОЛДНИК	Бутерброды с икрой кетовой	80	11,87	7,42	24,22	210	0,6	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	35,8	23,77	100,54	758,34	22,705	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2340	92,65	59,75	328,87	2221,45	142,59	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	250	11,35	12,1	37,97	306,45	8,8	413
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,9	15,1	29,24	272	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	21,74	32,1	76,3	680,46	11,266	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	5,62	4,8	17,86	137,21	5,54	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58,02	5,58	35
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	18,475	67
ОБЕД	Плов из птицы	250	25,	23,1	41,82	475	0,65	304
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372

ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	27,56	31,22	78,65	705,61	26,253	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	250	3,	17,27	18,72	238,1	12,4	137
ПОЛДНИК	Чай	200	8,06	4,02	6,1	93,34	20,02	435
ПОЛДНИК	Зефир	80	0,	0,	0,	0	0	702
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	11,06	21,29	24,82	331,44	32,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	65,98	89,41	197,63	1854,72	75,479	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая	250	10,43	10,72	45,65	320,97	12,35	415
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	80	8,41	12,23	25,89	247,11	0,128	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	21,96	25,61	85,72	661,42	13,778	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	200	1,	0,	25,4	105,34	8	399д
ЗАВТРАК 2	Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	69	6	368д
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	1,6	0,6	40,8	174,34	14	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,056	15
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	9,1	87
ОБЕД	Капуста тушеная	250	4,95	9,28	23,72	197,5	40,925	132
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (1 вариант)	180	0,43	0,16	29,2	120,06	1,782	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		880	26,99	30,95	82,35	714,67	61,983	
ПОЛДНИК	Макаронник с мясом или печенью	180	20,48	13,12	37,57	351	0,468	292
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	25,97	18,02	46,66	453,01	2,934	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	76,52	75,18	255,53	2003,44	92,695	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша манная	250	10,3	9,45	42,15	295,15	8,8	416
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	80	3,65	5,72	42,01	234,18	0,696	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	14,09	15,19	95,5	574,89	12,636	
ЗАВТРАК 2	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	6,72	5,	28,2	185	11,26	
ОБЕД	Салат из редиса с яблоками и огурцами	60	0,52	3,11	2,88	41,52	10,59	26
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,82	17,15	104,75	8,25	82
ОБЕД	Каша гречневая	250	17,12	12,7	41,42	348,38	24,2	414

ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	330	36,07	16,83	8,48	330	9,504	247
ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих (1 вариант)	200	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84	378
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1150	56,51	35,5	96,07	929,85	54,384	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
ПОЛДНИК	Чай	200	8,06	4,02	6,1	93,34	20,02	435
ПОЛДНИК	Зефир	80	0,	0,	0,	0	0	702
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	25,6	16,07	23,25	340,34	20,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2340	102,92	71,76	243,02	2030,08	98,54	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	12,14	13,36	58,04	400	0	168ш
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	80	8,41	12,23	25,89	247,11	0,128	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	24,75	29,21	101,21	765,77	1,728	
ЗАВТРАК 2	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	112	6	399а
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	2,6	0,6	35,	156	16	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	13
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,8	17,	103,25	8,25	80
ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	21,798	321
ОБЕД	Фрикадельки мясные в соусе	80	6,52	6,57	5,98	109,34	0,352	288
ОБЕД	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,4	0,14	21,82	90,18	2,322	372а
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	13,55	18,92	70,76	507,85	38,422	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	80	7,07	4,54	10,02	109,34	10,016	298
ПОЛДНИК	Чай	200	8,06	4,02	6,1	93,34	20,02	435
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	35	2,39	4,42	19,02	125	0	463
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	17,52	12,98	35,14	327,68	30,036	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	58,42	61,71	242,11	1757,3	86,186	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом (1 вариант)	200	9,82	10,56	42,06	303,22	1,16	177
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	80	3,65	5,72	42,01	234,18	0,696	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	13,61	16,3	95,41	582,96	4,996	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	371
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	6,01	4,67	27,12	173,71	53,04	

ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,	2,51	4,92	46,26	5,88	34
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,17	15,45	135	11,2	83
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,91	0,99	37,37	186,12	0	204
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	5,91	6,55	7,81	114	0,568	286
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	20,85	15,24	90,53	583,08	18,008	
ПОЛДНИК	Суфле из отварного мяса с рисом	330	63,79	49,17	71,87	984,49	0	279
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	35	4,58	2,12	17,35	107,1	0,063	483
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545	73,86	56,19	98,31	1193,6	2,529	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	114,33	92,4	311,37	2533,35	78,573	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	250	11,3	10,25	39,97	296,77	12,025	418
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	80	4,9	15,1	29,24	272	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	19,32	28,01	83,39	662,11	13,325	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368а
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	5,62	4,8	17,86	137,21	5,54	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	45
ОБЕД	Рассольник	250	1,62	5,07	13,05	104,25	7,55	73
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	250	18,57	13,72	42,55	368,75	37,2	291
ОБЕД	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,4	0,14	21,82	90,18	2,322	372а
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	21,4	22,63	82,03	618,14	55,022	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	0,375	231
ПОЛДНИК	Бутерброды с икрой кетовой	80	11,87	7,42	24,22	210	0,6	4
ПОЛДНИК	Чай	200	8,06	4,02	6,1	93,34	20,02	435
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	47,97	30,45	47,42	654,34	20,995	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	94,31	85,89	230,7	2071,8	94,882	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная	250	10,3	9,45	42,15	295,15	8,8	416
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	80	8,41	12,23	25,89	247,11	0,128	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	22,25	24,78	83,12	644,92	10,508	

ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,	95	10	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	6,72	5,	28,56	186,21	10,54	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
ОБЕД	Суп-крем из разных овощей	250	5,87	11,53	17,07	195,5	8,175	106
ОБЕД	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0	315
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,29	2,19	124,66	0,008	278
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	21,5	29,41	92,99	722,64	12,713	
ПОЛДНИК	Макароны, запеченные с сыром	180	8,24	8,14	34,42	243,86	0,036	207
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста	35	4,61	2,74	14,59	101	0,021	458
ПОЛДНИК	Чай	200	8,06	4,02	6,1	93,34	20,02	435
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	20,91	14,9	55,11	438,2	20,077	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2035	71,38	74,09	259,78	1991,97	53,838	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		21355	841,97	760,94	2644,16	20783,99	912,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2135,5	84,197	76,094	264,416	2078,399	91,218	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			4,05	3,66	12,72	20783,99	4,39	