



«Утверждаю»

№ 44 Н.В. Лукьянчикова

Приказ № 14-1-О от 15.02.2023

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ № 44 «КАЛИНКА»
комбинированного вида

п. Каменноостровский

2023 г

Категори я: Дети 1-3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептур	
			Неделя 1					С, мг	Са, мг	Fe, мг	В1, мг		В2, мг
			Б	Ж	У	У							
День 1													
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,94	3,84	12,34	100,15	0,680	84,750	0,230	0,030	0,100	94	
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	45,8	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010		
	масло порционными	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,060	6	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,65	11,18	81,42	1,190	91,540	0,420	0,030	0,110	395	
2 ЗАВТРАК	Морковь свежая	50	0,50	0,00	3,05	14,5	2,000	17,000	0,300	0,025	0,025	368	
	яблоко	50	0,10	0,00	5,05	21	3,100	6,000	0,130	0,010	0,020		
	Итого за завтрак	459,5	9,06	10,34	40,97	295,87	6,97	204,49	1,31	0,1155	0,325		
ОБЕД	Свекольник	150	1,15	3,80	6,03	62,49	5,260	57,360	0,950	0,030	0,030	4	
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223	8,71	73	3,22	0,06	0,18	294	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4	0,22	0,01	0,01		
	Хлеб ржаной пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010		
	Компот из свежих плодов	150	0,20	0,00	22,60	93	1,290	19,000	0,600	0,020	0,000	372	
	Итого за обед	515	23,55	12,53	69,32	481,61	15,27	162,86	5,9	0,16	0,24		
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,90	223	0,03	7,28	0,24	0,03	0,01	229	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	186	0,15	0,03	0,2	401	
	Итого за полдник	200	7,26	14,44	34,9	298	1,08	193,28	0,39	0,06	0,21		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1174,50	39,87	37,31	145,19	1075,48	23,32	560,63	7,60	0,34	0,78		
День 2													
ЗАВТРАК	Суп овсяный (геркулес)	150	2,73	1,38	18,59	97,97	0,49	87,4	0,19	0,06	0,11	185	
	Бутерброд с маслом	27	1,35	4,20	8,86	83,8	0,000	5,680	0,230	0,020	0,010	1	
	Какао с молоком	180	3,06	2,65	11,18	81,42	1,19	91,540	0,420	0,030	0,110	394	
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,20	0,00	10,10	1,7	6,200	6,800	0,130	0,010	0,020	399	
	Итого за завтрак	457	7,34	8,23	48,73	264,89	7,88	191,42	0,97	0,12	0,25		
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,21	5,09	8,60	101,3	5,5	27	0,84	0,1	0,06	87	
	Тертельи мясные (2-й вариант) с соусом №354	70	8,14	9,04	10,30	155	0,45	22,4	1,01	0,05	0,07	287/348	
	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	2,39	0,08	0,01	0,01		
	Пюре картофельное	90	1,82	2,93	13,08	85	3,07	25	0,6	0,1	0,07	321	
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,300	28,700	0,260	0,020	0,020	20	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,00	0,22	0,02	0,01		
	Хлеб ржаной пшен	30	1,98	0,36	10,02	66	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010		
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64	3	12	0,3	0,02	0,02	399	
	Итого за обед	575	20,29	21,13	72,11	568,89	29,33	126,89	4,18	0,35	0,27		
ПОЛДНИК	ватрушка из творога	60	3,80	4,08	37,97	170	0,03	24,32	0,6	0,04	0,04	473	
	молоко кипяченое	165	0,04	0,01	7,00	28	0	4,5	0,3	0	0	397	
	Итого за полдник	225	3,84	4,09	44,97	198	0,03	28,82	0,9	0,04	0,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1257	31,47	33,45	165,81	1031,78	37,24	347,13	6,05	0,51	0,56		
День 3													
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	125	14,37	9,72	18,96	224	0,19	102	0,48	0,05	0,22	236	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01	354	
	масло порциями	7,50	2,32	2,95	0,00	36	0,07	61,6	0,07	0	0,021	7	
	хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4	0,22	0,02	0,01		
	Чай с молоком	180	0,75	0,00	15,15	64	3,000	12,000	0,300	0,020	0,020		
2 ЗАВТРАК	морковь	100	1,00	0,00	6,10	29	4,000	34,000	0,600	0,050	0,050	399	
	Итого за завтрак	449,5	20,07	13,64	50,37	405,12	7,27	217,7	1,71	0,1	0,331		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,30	8,15	59,27	4,19	24,11	1,6	0,16	0,05	7	
	Жаркое по-домашнему	140	17,30	4,70	13,80	167	5,600	30,500	1,800	0,120	0,140	276	
	Салат из свеклы	50	0,76	3,70	4,45	49,6	5,5	23,85	0,5	0	0,01	33	

	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010
	Хлеб ржано пшени	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010
	Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,00	19,10	74,01	0,300	19,000	0,600	0,020	0,000
	Итого за обед	540	23,24	11,28	64,8	441,88	15,59	106,86	5,59	0,35	0,22
ПОЛДНИК	Пирожки с джемом	60	3,69	3,73	10,42	110	0,09	39	0,48	0,05	0,08
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,58	4,08	7,58	85	2,06	180	0,15	0,06	0,23
	Итого за полдник	210	8,27	7,81	18	195	2,15	219	0,63	0,11	0,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1199,5	51,58	32,73	133,17	1042	25,01	543,56	7,93	0,56	0,861
День 4											
ЗАВТРАК	Омлет	140	9,06	8,88	7,44	172	1	153	4,72	0,12	0,86
	зеленый горошек	20	0,09	0,00	0,20	1,38	1,35	4,29	0,14	0,49	0,01
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,005	0,060
	сок фруктовый	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67	140	0,1	0,04	0,18
	фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	8,2	0,18	0,02	0,03
	Итого за завтрак	437	12,29	14,03	33,8	337,4	9,22	310,69	5,37	0,695	1,15
ОБЕД	Борщ вегетарианский	150	1,65	3,60	8,28	72,27	10,77	41,4	0,09	0,04	0,05
	мелкошинкованный	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	44,93	0,84	0,07	0,09
	Котлеты рыбные	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	2,39	0,08	0,01	0,01
	Соус томатный	55	1,46	2,21	11,95	73	10,76	24	0,52	0,1	0,07
	Картофель отварной	80	0,70	5,10	9,10	92,8	3,8	21,76	0,49	0,03	0,03
	салат из свежей моркови с яблоком	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,01
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010
	Хлеб ржано пшени	150	0,20	0,00	22,60	93	1,290	19,000	0,600	0,020	0,000
	Компот из свежих плодов	560	15,23	14,69	77,44	508,19	26,81	162,88	3,71	0,32	0,26
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	65	10,04	4,90	9,82	123,6	0,25	68	0,38	0,04	0,18
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,011	4,1	0,04	0,01	0,01
	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26
	Итого за полдник	245	14,81	10,15	17,58	220,83	1,311	252,1	0,57	0,11	0,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	42,33	38,87	128,82	1066,42	37,341	725,67	9,65	1,125	1,86
День 5											
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	150	3,32	0,93	23,89	117,37	0	87	0,15	0,03	0,11
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,005	0,060
	сыр (порциями)	7,5	2,32	2,95	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,20	13,10	83,3	1,070	91,540	0,420	0,030	0,110
	фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	7,8	0,18	0,01	0,02
	Итого за завтрак	464,5	9,91	9,93	56,44	352,67	7,34	253,14	1,05	0,095	0,331
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,87	7,62	52,42	3,48	14,21	0,32	0,04	0,02
	Плов из птицы	150	15,04	13,89	25,15	285,7	0,39	50,3	1,36	0,07	0,11
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,3	18,7	0,28	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010
	Хлеб ржано пшени	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10	0,00	19,50	80	0,15	24	0,48	0	0
	Итого за обед	550	20,54	19,08	76,37	556,59	21,32	116,61	3,71	0,18	0,17
ПОЛДНИК	вермишель отварная	40	1,52	0,21	8,30	41,4	0	1,19	0,31	0,015	0,01
	шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	35,55	0,65	0,06	0,04
	сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,70	50	2	12	0,3	0,02	0,02
	Итого за полдник	200	10,9	2,89	25,84	174,4	3,83	48,74	1,26	0,095	0,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1214,5	41,35	31,9	158,65	1083,66	32,49	418,49	6,02	0,37	0,571
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ		1217,50	41,32	34,85	146,33	1059,87	31,08	519,10	7,45	0,58	0,93
НЕДЕЛЯ 2											
День 6											
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	69,51	0,17	0,03	0,08
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010
	масло(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0	1,2	0,01	0,005	0,06

Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,84	19,6	0,020	4,5	0,3	0	0	394
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40	0,00	11,70	50	3,000	12,000	0,300	0,020	0,020	399
2 ЗАВТРА	457	6,71	8,94	42,73	276	3,92	91,21	1	0,075	0,17	
ОБЕД											
Шти с картофелем	150	1,05	2,96	5,14	51,36	11,19	41,4	0,9	0,04	0,05	67
Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	64,93	0,84	0,07	0,09	255
Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	2,39	0,08	0,01	0,01	354
Пюре картофельное	80	1,52	2,43	11,08	72	9,57	24	0,7	0,1	0,07	321
салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,3	28,7	0,26	0,02	0,02	20
Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,00	18,80	77,01	0,300	19,000	0,600	0,020	0,000	376
Итого за обед	555	14,88	11,91	65,33	423,96	38,55	189,82	4,47	0,31	0,26	
ПОЛДНИК											
Пирожки с джемом	60	3,80	4,08	37,97	195	0,03	19,57	0,66	0,04	0,04	473
яблоко	82,5	0,36	0,32	8,08	41,12	8,97	18,2	0,19	0,01	0,02	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26	401
Итого за полдник	292,5	8,51	8,15	52,05	311,12	10,05	217,77	1	0,11	0,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1304,5	30,1	29	160,11	1011,08	52,52	498,8	6,47	0,495	0,75	
День 7											
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная жидкая	165	4,01	4,23	14,02	110,3	0,75	89	0,18	0,03	0,11	94
Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	45,8	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
сыр (порциями)	7,5	2,32	2,95	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021	6
Какао с молоком	180	3,06	2,65	11,18	81,42	1,19	91,54	0,42	0,03	0,11	397
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	6,2	9,8	0,21	0,01	0,02	368
Итого за завтрак	474,5	11,21	10,45	44,28	317,52	8,21	255,94	1,1	0,09	0,271	
Суп с рыбными фрикадельками	150	3,66	2,15	9,49	72,12	6,78	35	0,82	0,1	0,06	84
Безстроганов из говядины с соусом сметанным	80	11,92	8,80	11,64	225,69	0,000	24,2	1,08	0,06	0,07	282
Картофель отварной	120	2,10	5,59	20,30	101,22	13,3	98	0,8	0,03	0,03	144
Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	41	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	66	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64	3	12,000	0,300	0,020	0,021	376
Итого за обед	550	21,83	17,12	75,88	570,03	23,08	178,6	4,09	0,26	0,201	
Зразы с творогом	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	62	0,3	0,025	0,15	460
Чай с молоком	150	2,38	2,09	10,75	71,61	1,080	25,4	0,3	0,02	0,07	
Итого за полдник	200	11,68	8,42	16,13	187,61	14,28	206,67	6,65	0,41	0,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1224,5	44,72	35,99	136,29	1075,16	45,57	641,21	11,84	0,76	0,772	
День 8											
ЗАВТРАК											
Омлет	140	9,06	8,88	7,44	172	1	153	4,72	0,12	0,86	215
зеленый горошек	20	0,09	0,00	0,20	1,38	1,35	4,29	0,14	0,49	0,01	
Икра кабачковая консервированная	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1	8,2	0,14	0,01	0,01	
Бутерброд с маслом	27	1,35	4,20	8,86	83,8	0,000	5,680	0,230	0,020	0,010	
Чай с молоком	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67	90	0,11	0,04	0,21	394
сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,70	50	2	8,5	0,21	0,02	0,02	399
морковь	50	0,50	0,00	3,05	14,5	2,000	17	0,3	0,025	0,025	
Итого за завтрак	507	13,06	15,32	39,14	383,62	8,12	286,67	5,85	0,725	1,145	
Бульон из отварной курицы с яйцом	170	16,42	9,20	0,70	154,8	0,9	5,6	0,7	0,07	0,07	18
Гренки	10	1,24	0,15	7,60	36,32	0	7,25	0,63	0,05	0,02	115
Рыба тушеная с овощами	60	10,63	2,89	1,93	76,5	0,61	40,5	0,74	0,08	0,08	298
Каша пшеничная вязкая	55	1,22	0,93	7,90	48,25	0,000	0,48	0,55	0,02	0	168
Салат из свеклы	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,1	14,2	0,55	0	0,01	33
Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10	0,00	19,50	80	0,15	12,400	0,450	0,000	0,000	376
Итого за обед	525	32,02	15,61	50,18	476,82	4,76	85,83	4,49	0,25	0,19	
Печень по строгановски	60	6,83	12,30	6,93	111,3	0,02	1,57	5,88	0,25	0	241
Пюре картофельное	80	1,52	2,43	11,08	72	9,57	25	0,62	0,1	0,07	
молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,06	180	0,15	0,06	0,26	394

Итого за полдник		290	12,93	18,81	25,59	268,3	11,65	206,57	6,65	0,41	0,33
Итого за день:		1322	61,12	39,98	101,12	1044,64	14,13	763,42	11,23	1,105	1,936
День 9											
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	160	4,49	1,20	24,99	129,01	0,000	85,3	0,78	0,07	0,12
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010
	масло(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0	1,2	0,01	0,005	0,06
	Чай с сахаром	165	0,03	0,01	4,84	19,6	0,020	4,500	0,300	0,000	0,000
	Итого за завтрак	100	1,00	5,06	6,10	29	4,000	34,000	0,060	0,050	0,050
	Итого за завтрак	452	6,98	5,06	45,28	251,61	4,02	129	0,59	0,145	0,24
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	150	1,62	1,71	10,38	63,48	5	31,21	0,65	0,07	0,04
	Котлета из говядины	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,6	24,81	1,14	0,06	0,08
	овощи тушеные	70	1,34	1,93	11,24	68,16	9,43	32	0,5	0,08	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010
	Салат из капусты	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,100	23,870	0,590	0,000	0,010
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,00	18,80	77,01	0,300	23,5	0,45	0	0
	Итого за обед	540,00	28,84	31,41	66,10	654,79	18,43	144,79	4,42	0,26	0,15
	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	102	0,48	0,05	0,22
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01
	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,65	11,18	81,42	1,190	91,54	0,42	0,03	0,11
	Итого за полдник	265	17,25	13,11	34,48	325,54	1,5	197,64	0,94	0,09	0,34
	Итого за день:	1257,00	53,07	49,58	145,86	1231,94	23,95	471,43	5,95	0,50	0,73
	День 10										
ЗАВТРАК	салат из горошка консервированного	23	0,66	1,15	1,38	18,57	2,44	4,29	0,14	0,49	0,01
	яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0	32	1	0,03	0,18
	икра кабачковая консервированная	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	26,4	0,28	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	45,8	0,000	4,200	0,220	0,020	0,010
	Сыр порциями	7,5	2,32	2,95	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021
	Чай с молоком	180	2,26	1,98	9,92	68,02	1,02	170,000	0,100	0,040	0,180
	Итого за завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44	10,000	31,000	0,900	0,050	0,050
	Итого за завтрак	412,5	12,5	13,18	33,02	303,23	15,73	329,49	2,71	0,64	0,461
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,27	3,10	10,05	73,18	4,56	22,9	0,52	0,06	0,04
	Гуляш из отварного мяса	70	17,20	2,70	0,33	97	0,33	23,9	1,01	0,05	0,07
	Вермишель отварная	70	2,65	2,17	12,72	81,08	0,000	2,27	0,52	0,03	0,02
	Салат из свеклы	50	0,76	3,70	4,45	49,6	5,5	23,85	0,5	0	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010
	Кисель из сушеных фруктов	160	0,38	0,00	19,10	74,01	0,300	23,800	0,480	0,000	0,000
	Итого за обед	550	25,66	12,25	65,95	466,87	10,69	106,12	4,12	0,19	0,16
ПОЛДНИК	Крефель сахарный	50	3,54	6,57	47,54	185	0	18,28	0,24	0,03	0,01
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26
	Итого за полдник	200	7,89	10,32	53,54	260	1,05	198,28	0,39	0,09	0,27
	Итого за день:	1162,5	46,05	35,75	152,51	1030,1	27,47	633,89	7,22	0,92	0,891
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1254,10	47,01	38,06	139,18	1078,58	32,73	601,75	8,54	0,76	1,02
	Итого за весь период:	12358	441,66	364,56	1427,53	10692,26	319,041	5604,23	79,96	6,6755	9,706
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1235,8	44,166	36,456	142,753	1069,226	31,9041	560,423	7,996	0,66755	0,9706

ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	115,85	0,29	0,02	0,13	94
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,010	6
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38	0,030	5,4	0,35	0	0	394
2 ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40	0,00	11,70	50	3,000	8,000	0,200	0,010	0,000	399
	Итого за завтрак	515	8,4	9,19	54,59	335,69	3,94	138,75	1,19	0,0505	0,15	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с Котлеты или биточки рыбные Соус томатный	200	1,39	3,90	6,78	67,8	14,77	87,5	1,25	0,06	0,07	67
	Пюре картофельное	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	71,08	0,96	0,08	0,01	255
	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,76	0,00	22,23	0,01	4,77	0,15	0,02	0,02	348
	Хлеб ржаной - пшеничный	90	1,85	2,91	12,38	83,18	11	41,25	0,62	0,09	0,05	321
	Хлеб пшеничный	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,1	19,2	0,28	0,02	0,02	19
	Хлеб ржаной - пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,300	8,300	0,020	0,020	0,010	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,45	0,00	20,10	88,85	0,360	9,000	0,600	0,010	0,000	376
	Итого за обед	704,5	19,43	14,49	77,57	545,76	36,48	251,97	4,83	0,33	0,19	
ПОЛДНИК	Пирожки с джемом	62,5	3,85	4,07	38,97	200	0,03	11,17	0,77	0,05	0,05	459
	яблоко	100	0,40	0,40	8,98	43,89	9,98	8,03	0,6	0,03	0,02	368
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,63	4,12	6,20	85	1,84	223,2	0,18	0,04	0,23	401
	Итого за полдник	342,5	9,88	8,59	54,15	328,69	11,65	242,4	1,55	0,12	0,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	37,71	32,27	186,31	1210,24	52,07	633,12	7,57	0,5005	0,64	
День 7												
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,38	4,61	15,30	120,3	0,82	116	0,2	0,04	0,01	185
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010	7
	Сыр (порциями)	11	3,48	4,43	0,00	54	0,110	96,800	0,011	0,090	0,033	7
	Какао с молоком	200	4,07	3,53	14,56	107,15	1,578	139,85	0,5	0,04	0,14	397
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	8,03	0,6	0,03	0,02	368
	Итого за завтрак	521	14,28	12,9	54,02	392,84	8,708	368,98	1,641	0,22	0,213	
ОБЕД	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,84	12,53	95,2	8,96	19,45	0,05	0,04	0,08	84
	Бифстроганов из говядины с соусом сметанным	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,6	20,2	1,16	0,08	0,02	277
	Картофель отварной	80	1,73	2,61	13,94	86,27	12,72	20,25	0,52	0,15	0,11	336
	Хлеб ржаной - пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,020	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,300	0,020	0,010	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64	3	12,000	0,300	0,020	0,020	376
	Итого за обед	564,5	33,64	31,28	61,03	720,06	25,28	91,07	3	0,33	0,25	
ПОЛДНИК	Зразы творожные	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	182	1,03	0,12	0,054	241
	Чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	29,7	0,16	0,02	0	394
	Итого за полдник	280	21,07	14,76	22,15	305,61	1,33	211,7	1,19	0,14	0,054	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365,5	68,99	68,94	137,2	1418,51	35,318	671,75	5,831	0,69	0,517	
День 8												
ЗАВТРАК	Омлет	150	12,96	11,74	16,68	198	1,4	154	4,72	0,12	0,96	219
	Зеленый горошек	40	0,19	0,00	0,40	2,76	2,7	6,58	0,18	0,04	0,002	
	Икра кабачковая консервированная	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1	8,2	0,14	0,01	0	
	Бутерброд с маслом, джемом,	54	1,20	4,20	20,40	124	0,100	9,250	0,560	0,070	0,010	2
	Чай с молоком	180	2,5	2,09	10,75	71,61	1,08	29,7	0,16	0,02	0	394
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,70	50	2	7,62	0,19	0,03	0	368
	морковь свежая	50	0,50	0,00	3,05	14,5	2,000	17	0,3	0,025	0,025	
	Итого за завтрак	594	17,91	18,97	64,16	474,79	10,38	234,35	6,25	0,315	0,997	
ОБЕД	Бульон из курогрудки	180	17,92	10,55	0,80	177,5	0,94	5,88	0,33	0,075	0,01	85
	Грени	20	2,48	0,30	15,20	73,64	0	7,25	0,13	0,001	0,01	115
	Рыба тушеная с овощами	80	2,70	3,63	2,57	94	0,3	41,68	0,17	0,08	0,03	298
	Каша пшеничная вязкая	110	2,45	1,99	16,20	96,5	0,000	0,98	0,22	0,06	0	168
	Салат из свежес	60	0,85	4,20	5,02	56,9	6,2	19,86	0,75	0,02	0,02	33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010	
	Кисель из повидла, джема, варенья	190	0,14	0,00	27,30	112	0,183	16,200	0,340	0,000	0,000	376

Итого за обед												
ПОЛДНИК	Печень по строгановски	677,5	39,01	21,12	69,61	695,54	7,623	102,72	2,58	0,261	0,08	
	Пюре картофельное	70	7,51	13,53	7,62	122,4	0,02	18,83	3,46	0,26	0,15	401
	Молоко кипяченое	90	2,66	4,09	17,46	117,18	15,51	25,2	0,63	0,09	0,01	460
	Молоко кипяченое	180	5,68	4,96	8,53	93	2,790	216	0,18	0,07	0,27	400
Итого за полдник												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		340	15,85	22,58	33,61	332,58	18,32	260,03	4,27	0,41	0,43	
День 9												
ЗАВТРАК												
	Каша гречневая молочная вязкая	185	6,05	1,62	32,07	166,6	0	113,73	1,04	0,09	0,09	168
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,010	6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38	0,03	5,400	0,360	0,000	0,000	392
Итого за завтрак												
2 ЗАВТРА	морковь свежая	100	1,00	0,00	6,10	29	4,000	34,000	0,600	0,050	0,050	399
500		9,3	5,6	62,22	335,99	4,03	162,63	2,34	0,1605	0,16		
ОБЕД												
	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	15,02	0,75	0,1	0,06	82
	Котлеты мясные	80	11,92	8,80	11,64	132	0,000	15,8	0,09	0,06	0,08	282
	Овощи тушеные	150	2,60	8,19	21,34	112,47	15,1	57	1,2	0,08	0,08	336
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,40	52,48	19,4	19,2	0,32	0,02	0,02	54
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,330	0,040	0,010	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,45	0,00	20,10	88,5	0,360	5,76	0,17	0	0,01	383
Итого за обед												
734,5		22,56	21,02	87,75	618,15	41,46	131,95	3,5	0,33	0,27		
ПОЛДНИК												
	Оладыги из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	148	0,64	0,07	0,12	239
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011	8,2	0,08	0,02	0,02	354
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	1,170	109,850	0,500	0,040	0,040	395
Итого за полдник												
310		17,25	13,62	36,54	366,23	1,481	266,05	1,22	0,13	0,18		
Итого за день:												
1544,5		49,11	40,24	188,51	1320,37	46,971	560,63	7,06	0,6205	0,61		
День 10												
ЗАВТРАК												
	салат из горошка	32	0,90	1,57	1,89	25,33	3,33	8,58	0,28	0,04	0,02	231
	яичко отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	22	1	0,03	0,18	354
	икра кабачковая консервированная	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	18,8	0,36	0,01	0,02	368
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,040	0,010	
	сыр порции	11	3,48	4,43	0,00	54	0,110	97,200	0,011	0,009	0,010	7
	чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	29,700	0,360	0,020	0,070	394
Итого за завтрак												
100		0,40	0,40	9,80	44	10,000	8,200	0,180	0,010	0,020	0,020	399
433		14,75	15,3	39,14	355,17	16,72	192,78	2,521	0,159	0,33		
ОБЕД												
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	35,65	0,9	0,06	0,06	76
	Гуляш из отварного мяса	90	23,20	3,32	0,49	152	0,46	50,98	1,26	0,09	0,08	249
	Вермишель отварная	80	2,90	2,38	15,20	89,2	0	2,28	0,31	0,03	0,02	318
	Салат из свеклы	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,010	19,860	0,750	0,015	0,020	33
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,330	0,040	0,010	
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,45	0,00	20,10	88,65	0,360	16,200	0,440	0,000	0,000	376
Итого за обед												
674,5		33,46	12,71	78,82	613,35	16,86	144,14	4,63	0,285	0,2		
50		3,54	6,57	47,54	185	0	18,2	0,6	0,08	0,03	0,03	483
ПОЛДНИК												
	Крепитель сахарный	180	5,63	4,12	6,20	85	1,64	223,2	0,18	0,04	0,23	401
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	230	9,17	10,69	53,74	270	1,64	241,4	0,78	0,12	0,26	
Итого за полдник												
1337,5		57,38	36,7	171,7	1238,52	35,22	578,32	7,931	0,564	0,79		
Итого за день:												
1484,2		57,172	46,564	170,22	1338,11	41,1804	608,184	8,2984	0,6722	0,8128		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ												
14702		549,57	442,34	1761,29	13568,14	387,746	5888,54	79,174	6,8505	7,71		
Итого за весь период:												
1470,2		54,957	44,234	176,129	1356,814	38,7746	588,854	7,9174	0,68905	0,771		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:												