

### Примерное 10-дневное меню

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                              |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 1                       |                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                      | Каша пшеничная молочная жидкая                            | 150       | 5.45             | 6.21  | 24.10    | 173.98                  | 189         |
|                              | Хлеб с маслом                                             | 40        | 2.60             | 5.13  | 15.67    | 120.67                  | 1/13        |
|                              | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)                  | 200       | 3.16             | 3.26  | 11.30    | 86.72                   | 514         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК             |                                                           | 390       | 11.21            | 14.60 | 51.07    | 381.37                  |             |
| ЗАВТРАК 2                    | Кисель из яблок                                           | 180       | 0.13             | 0.13  | 11.99    | 48.49                   | 307         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2           |                                                           | 180       | 0.13             | 0.13  | 11.99    | 48.49                   |             |
| ОБЕД                         | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком          | 70        | 1.96             | 4.97  | 6.93     | 80.5                    | 70          |
|                              | Суп картофельный с макаронными изделиями                  | 180       | 6.52             | 6.53  | 15.19    | 146.41                  | 152         |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                                | 130       | 7.41             | 6.27  | 35.69    | 234.44                  | 65          |
|                              | Печень говяжья по-строгановски                            | 90        | 15.62            | 12.63 | 5.69     | 200.05                  | 403         |
|                              | Хлеб ржаной                                               | 50        | 3.30             | 0.60  | 16.70    | 87                      | 115         |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 16        | 1.26             | 0.16  | 7.73     | 34.18                   | 114         |
|                              | Соль йодированная                                         | 3         | 0.00             | 0.00  | 0.00     | 0                       | б/н         |
|                              | Соки овощные, фруктовые и ягодные                         | 200       | 1.00             | 0.20  | 20.20    | 92                      | 537         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                |                                                           | 739       | 37.07            | 31.36 | 108.13   | 874.58                  |             |
| УПЛОТНЕНН                    | Икра кабачковая (промышленного производства)              | 70        | 1.33             | 6.23  | 5.39     | 83.3                    | 121         |
|                              | Азу                                                       | 180       | 14.67            | 15.73 | 18.72    | 275.26                  | 370         |
|                              | Булочка школьная                                          | 50        | 5.01             | 1.92  | 33.57    | 172                     | 472         |
|                              | Хлеб пшеничный 1                                          | 25        | 1.98             | 0.25  | 12.07    | 53.4                    | 114         |
|                              | Молоко кипяченое                                          | 180       | 5.22             | 5.76  | 8.46     | 108                     | 534         |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                                           | 515       | 28.21            | 29.89 | 78.21    | 691.96                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                                                           | 1824      | 76.62            | 75.98 | 249.40   | 1996.4                  |             |
| День 2                       |                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                  | 150       | 4.50             | 3.98  | 23.03    | 146.25                  | 14/4        |
|                              | Бутерброд с сыром                                         | 30        | 3.19             | 1.61  | 10.15    | 69.23                   | 1           |
|                              | Какао с молоком                                           | 200       | 3.48             | 3.56  | 14.26    | 102.34                  | 292         |
|                              | Яйца вареные                                              | 40        | 5.10             | 4.60  | 0.30     | 63                      | 306         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК             |                                                           | 420       | 16.27            | 13.75 | 47.74    | 380.82                  |             |
| ЗАВТРАК 2                    | Йогурт                                                    | 150       | 7.50             | 4.80  | 12.75    | 130.5                   | 536         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2           |                                                           | 150       | 7.50             | 4.80  | 12.75    | 130.5                   |             |
| ОБЕД                         | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 65        | 1.17             | 4.03  | 5.78     | 64.35                   | 71          |
|                              | Хлеб ржаной                                               | 50        | 3.30             | 0.60  | 16.70    | 87                      | 115         |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 16        | 1.26             | 0.16  | 7.73     | 34.18                   | 114         |
|                              | Соль йодированная                                         | 3         | 0.00             | 0.00  | 0.00     | 0                       | б/н         |
|                              | Борщ с капустой и картофелем                              | 180       | 1.19             | 3.73  | 7.67     | 69.08                   | 133         |
|                              | Сметана 10                                                | 15        | 0.38             | 3.00  | 0.51     | 30.9                    | 488         |
|                              | Капуста тушеная с мясом птицы                             | 180       | 15.12            | 7.38  | 9.36     | 164.61                  | 137         |
|                              | Напиток "Валетек" с витаминами                            | 200       | 0.00             | 0.00  | 18.40    | 74                      | 636         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                |                                                           | 709       | 22.42            | 18.90 | 66.15    | 524.12                  |             |
| УПЛОТНЕНН                    | Плоды свежие                                              | 100       | 0.40             | 0.30  | 10.30    | 47                      | 118         |
|                              | Печенье                                                   | 40        | 3.00             | 3.92  | 29.76    | 166.8                   | 609         |
|                              | Котлеты, биточки, шницели                                 | 70        | 14.85            | 9.64  | 12.66    | 192.77                  | 386         |
|                              | Макароны отварные с овощами                               | 160       | 3.30             | 8.58  | 25.33    | 191.4                   | 300         |
|                              | Соки овощные, фруктовые и ягодные                         | 200       | 1.00             | 0.20  | 20.20    | 92                      | 537         |
|                              | Хлеб пшеничный 1                                          | 25        | 1.98             | 0.25  | 12.07    | 53.4                    | 114         |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                                           | 600       | 24.53            | 22.89 | 110.32   | 743.37                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                                                           | 1879      | 70.72            | 60.34 | 236.96   | 1778.81                 |             |
| День 3                       |                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                      | Каша "Дружба"                                             | 150       | 3.95             | 8.74  | 18.79    | 169.65                  | 266         |
|                              | Хлеб с маслом                                             | 40        | 2.60             | 5.13  | 15.67    | 120.67                  | 1/13        |
|                              | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)              | 200       | 0.10             | 0.00  | 15.00    | 60                      | 502         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК             |                                                           | 390       | 6.65             | 13.87 | 49.46    | 350.32                  |             |
| ЗАВТРАК 2                    | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка                   | 150       | 4.35             | 3.75  | 6.00     | 75                      | 535         |

|                                     |                                           |             |              |              |               |                |      |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |                                           | <b>150</b>  | <b>4.35</b>  | <b>3.75</b>  | <b>6.00</b>   | <b>75</b>      |      |
| <b>ОБЕД</b>                         | Салат из свежих огурцов                   | 70          | 0.49         | 7.07         | 1.40          | 71.4           | 36   |
|                                     | Соус томатный                             | 30          | 0.32         | 1.12         | 2.08          | 19.68          | 462  |
|                                     | Хлеб ржаной                               | 50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 87             | 115  |
|                                     | Хлеб пшеничный                            | 16          | 1.26         | 0.16         | 7.73          | 34.18          | 114  |
|                                     | Соль йодированная                         | 4           | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | 1    |
|                                     | Уха с крупой                              | 180/25      | 6.30         | 3.11         | 11.03         | 98.41          | 70   |
|                                     | Картофельная запеканка с мясом            | 170         | 19.80        | 19.98        | 16.06         | 323            | 382  |
| Компот из яблок с лимоном           |                                           | 180         | 0.27         | 0.18         | 22.59         | 92.7           | 528  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                           | <b>700</b>  | <b>31.74</b> | <b>32.22</b> | <b>77.59</b>  | <b>726.37</b>  |      |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Оладьи из печени                          | 85          | 16.25        | 6.54         | 10.71         | 164.9          | 34/8 |
|                                     | Булочка "Пермская"                        | 50          | 3.80         | 5.72         | 25.93         | 171.47         | 657  |
|                                     | Рагу из овощей                            | 170         | 2.51         | 3.54         | 15.14         | 103.34         | 18/3 |
|                                     | Йогурт                                    | 150         | 7.50         | 4.80         | 12.75         | 130.5          | 536  |
|                                     | Хлеб пшеничный 1                          | 25          | 1.98         | 0.25         | 12.07         | 53.4           | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                           | <b>480</b>  | <b>32.04</b> | <b>20.85</b> | <b>76.60</b>  | <b>623.61</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                           | <b>1720</b> | <b>74.78</b> | <b>70.69</b> | <b>209.65</b> | <b>1775.3</b>  |      |
| <b>День 4</b>                       |                                           |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)  | 200         | 3.16         | 3.26         | 11.30         | 86.72          | 514  |
|                                     | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150         | 5.45         | 6.11         | 22.23         | 165.6          | 272  |
|                                     | Бутерброд с сыром                         | 30          | 3.19         | 1.61         | 10.15         | 69.23          | 1    |
|                                     | Яйца вареные                              | 40          | 5.10         | 4.60         | 0.30          | 63             | 306  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                           | <b>420</b>  | <b>16.90</b> | <b>15.58</b> | <b>43.98</b>  | <b>384.55</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    | Йогурт                                    | 150         | 7.50         | 4.80         | 12.75         | 130.5          | 536  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |                                           | <b>150</b>  | <b>7.50</b>  | <b>4.80</b>  | <b>12.75</b>  | <b>130.5</b>   |      |
| <b>ОБЕД</b>                         | Щи из свежей капусты с картофелем         | 180         | 1.26         | 3.58         | 5.60          | 59.76          | 147  |
|                                     | Картофельное пюре                         | 150         | 3.26         | 5.37         | 21.71         | 148.73         | 434  |
|                                     | Овощи натуральные соленные                | 65          | 0.52         | 0.07         | 1.11          | 8.45           | 113  |
|                                     | Котлеты рыбные любительские               | 80          | 10.81        | 3.41         | 5.20          | 93.94          | 352  |
|                                     | Хлеб ржаной                               | 50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 87             | 115  |
|                                     | Хлеб пшеничный                            | 16          | 1.26         | 0.16         | 7.73          | 34.18          | 114  |
|                                     | Соль йодированная                         | 3           | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | б/н  |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 0.60         | 0.10         | 31.70         | 131            | 402  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                           | <b>744</b>  | <b>21.01</b> | <b>13.29</b> | <b>89.75</b>  | <b>563.06</b>  |      |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Запеканка из творога                      | 150         | 26.54        | 16.32        | 18.42         | 324.58         | 9/5  |
|                                     | Салат из свеклы с сыром и чесноком        | 70          | 3.43         | 6.51         | 5.18          | 93.1           | 58   |
|                                     | Плов из мяса говядины                     | 170         | 12.58        | 14.01        | 29.38         | 296.48         | 4/8  |
|                                     | Чай с лимоном (2-й вариант)               | 200         | 0.16         | 0.00         | 7.22          | 29.88          | 505  |
|                                     | Плоды свежие                              | 100         | 0.40         | 0.30         | 10.30         | 47             | 118  |
|                                     | Хлеб пшеничный 1                          | 25          | 1.98         | 0.25         | 12.07         | 53.4           | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                           | <b>725</b>  | <b>45.09</b> | <b>37.39</b> | <b>82.57</b>  | <b>844.44</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                           | <b>2039</b> | <b>90.50</b> | <b>71.06</b> | <b>229.05</b> | <b>1922.55</b> |      |
| <b>День 5</b>                       |                                           |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Хлеб с маслом                             | 40          | 2.60         | 5.13         | 15.67         | 120.67         | 1/13 |
|                                     | Омлет натуральный                         | 160         | 14.43        | 20.27        | 3.78          | 255.81         | 307  |
|                                     | Горошек зеленый консервированный          | 65          | 2.20         | 1.43         | 4.59          | 39.89          | 244  |
|                                     | Какао с молоком                           | 200         | 3.48         | 3.56         | 14.26         | 102.34         | 292  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                           | <b>470</b>  | <b>22.71</b> | <b>30.39</b> | <b>38.30</b>  | <b>518.71</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    | Молоко кипяченое                          | 180         | 5.22         | 5.76         | 8.46          | 108            | 534  |
|                                     | Пряники 1                                 | 30          | 1.77         | 1.41         | 22.50         | 109.8          | 608  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |                                           | <b>210</b>  | <b>6.99</b>  | <b>7.17</b>  | <b>30.96</b>  | <b>217.8</b>   |      |
| <b>ОБЕД</b>                         | Салат из квашеной капусты с луком         | 65          | 1.04         | 6.57         | 1.95          | 70.85          | 17   |
|                                     | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 180         | 12.58        | 5.29         | 16.47         | 162.32         | 149  |
|                                     | Хлеб пшеничный                            | 16          | 1.26         | 0.16         | 7.73          | 34.18          | 114  |
|                                     | Хлеб ржаной                               | 50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 87             | 115  |
|                                     | Соль йодированная                         | 3           | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | б/н  |
|                                     | Шницель из курицы                         | 80          | 15.36        | 3.42         | 10.78         | 134.82         | 134  |
|                                     | Соус томатный                             | 30          | 0.32         | 1.12         | 2.08          | 19.68          | 462  |
|                                     | Макароны отварные с овощами               | 165         | 3.30         | 8.58         | 25.33         | 191.4          | 300  |
|                                     | Компот из яблок с лимоном                 | 180         | 0.27         | 0.18         | 22.59         | 92.7           | 528  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                           | <b>769</b>  | <b>37.43</b> | <b>25.92</b> | <b>103.63</b> | <b>792.95</b>  |      |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Булочка молочная                          | 50          | 5.95         | 1.41         | 34.73         | 175.35         | 479  |
|                                     | Котлеты или биточки рыбные                | 80          | 11.12        | 1.68         | 7.68          | 90.4           | 351  |
|                                     | Овощи тушеные                             | 170         | 3.86         | 6.46         | 15.86         | 140.54         | 338  |
|                                     | Кисель из яблок                           | 180         | 0.13         | 0.13         | 11.99         | 48.49          | 307  |
|                                     | Хлеб пшеничный 1                          | 25          | 1.98         | 0.25         | 12.07         | 53.4           | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                           | <b>515</b>  | <b>23.04</b> | <b>9.93</b>  | <b>82.33</b>  | <b>508.18</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                           | <b>1964</b> | <b>90.17</b> | <b>73.41</b> | <b>255.22</b> | <b>2037.64</b> |      |
| <b>День 6</b>                       |                                           |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Зразы творожные с изюмом                  | 160         | 20.59        | 20.80        | 40.32         | 430.93         | 330  |
|                                     | Сметана                                   | 30          | 0.75         | 6.00         | 1.02          | 61.8           | 488  |
|                                     | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)  | 200         | 3.16         | 3.26         | 11.30         | 86.72          | 514  |
|                                     | Бутерброд с сыром                         | 30          | 3.19         | 1.61         | 10.15         | 69.23          | 1    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                           | <b>420</b>  | <b>27.69</b> | <b>31.67</b> | <b>62.79</b>  | <b>648.68</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    | Йогурт                                    | 150         | 7.50         | 4.80         | 12.75         | 130.5          | 536  |

|                                     |                                                                |             |              |              |               |                |      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |                                                                | <b>150</b>  | <b>7.50</b>  | <b>4.80</b>  | <b>12.75</b>  | <b>130.5</b>   |      |
| <b>ОБЕД</b>                         | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 65          | 0.58         | 3.31         | 2.34          | 41.6           | 31   |
|                                     | Суп картофельный с мясными фрикадельками                       | 180         | 5.42         | 3.91         | 11.81         | 104.15         | 154  |
|                                     | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)          | 150         | 3.04         | 4.38         | 17.46         | 122.04         | 440  |
|                                     | Хлеб ржаной                                                    | 50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 87             | 115  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                                 | 16          | 1.26         | 0.16         | 7.73          | 34.18          | 114  |
|                                     | Соль йодированная                                              | 4           | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | 1    |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200         | 0.60         | 0.10         | 31.70         | 131            | 402  |
|                                     | Рыба, тушенная в томате с овощами                              | 80          | 12.60        | 6.14         | 2.54          | 115.34         | 79   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                                                | <b>745</b>  | <b>26.80</b> | <b>18.60</b> | <b>90.28</b>  | <b>635.31</b>  |      |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Кукуруза консервированная                                      | 70          | 1.56         | 1.14         | 7.86          | 48.52          | 245  |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 130         | 7.41         | 6.27         | 35.69         | 234.44         | 65   |
|                                     | Бефстроганов из отварной говядины                              | 75          | 11.35        | 10.35        | 1.80          | 145.5          | 372  |
|                                     | Пряники                                                        | 40          | 2.36         | 1.88         | 30.00         | 146.4          | 608  |
|                                     | Плоды свежие                                                   | 100         | 0.40         | 0.30         | 10.30         | 47             | 118  |
|                                     | Хлеб пшеничный 1                                               | 25          | 1.98         | 0.25         | 12.07         | 53.4           | 114  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные   |                                                                | 200         | 1.00         | 0.20         | 20.20         | 92             | 537  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                                                | <b>640</b>  | <b>26.06</b> | <b>20.39</b> | <b>117.92</b> | <b>767.26</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                                                | <b>1955</b> | <b>88.05</b> | <b>75.46</b> | <b>283.74</b> | <b>2181.75</b> |      |
| <b>День 7</b>                       |                                                                |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша пшеничная молочная жидкая                                 | 150         | 5.45         | 6.21         | 24.10         | 173.98         | 189  |
|                                     | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)                   | 200         | 0.10         | 0.00         | 15.00         | 60             | 502  |
|                                     | Бутерброд с сыром                                              | 30          | 3.19         | 1.61         | 10.15         | 69.23          | 1    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                                                | <b>380</b>  | <b>8.74</b>  | <b>7.82</b>  | <b>49.25</b>  | <b>303.21</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    | Печенье                                                        | 40          | 3.00         | 3.92         | 29.76         | 166.8          | 609  |
|                                     | Молоко кипяченое 1                                             | 200         | 5.80         | 6.40         | 9.40          | 120            | 534  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |                                                                | <b>240</b>  | <b>8.80</b>  | <b>10.32</b> | <b>39.16</b>  | <b>286.8</b>   |      |
| <b>ОБЕД</b>                         | Салат из свеклы и моркови                                      | 65          | 0.84         | 6.70         | 4.61          | 82.55          | 52   |
|                                     | Оладьи из печени                                               | 85          | 16.25        | 6.54         | 10.71         | 164.9          | 34/8 |
|                                     | Картофельное пюре                                              | 150         | 3.26         | 5.37         | 21.71         | 148.73         | 434  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                                 | 16          | 1.26         | 0.16         | 7.73          | 34.18          | 114  |
|                                     | Хлеб ржаной                                                    | 50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 87             | 115  |
|                                     | Соль йодированная                                              | 3           | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | б/н  |
|                                     | Компот из яблок с лимоном                                      | 180         | 0.27         | 0.18         | 22.59         | 92.7           | 528  |
|                                     | Рассольник                                                     | 180         | 9.95         | 6.75         | 9.77          | 140.06         | 138  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                                                | <b>729</b>  | <b>35.13</b> | <b>26.30</b> | <b>93.82</b>  | <b>750.12</b>  |      |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Оладьи с яблоками                                              | 90          | 5.90         | 10.46        | 36.94         | 265.16         | 557  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                                 | 16          | 1.26         | 0.16         | 7.73          | 34.18          | 114  |
|                                     | Омлет натуральный                                              | 160         | 14.43        | 20.27        | 3.78          | 255.81         | 307  |
|                                     | Горошек зеленый консервированный                               | 70          | 2.20         | 1.43         | 4.59          | 39.89          | 244  |
|                                     | Кисель из яблок                                                | 180         | 0.13         | 0.13         | 11.99         | 48.49          | 307  |
|                                     | Хлеб пшеничный 1                                               | 25          | 1.98         | 0.25         | 12.07         | 53.4           | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                                                | <b>551</b>  | <b>25.90</b> | <b>32.70</b> | <b>77.10</b>  | <b>696.93</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                                                | <b>1900</b> | <b>78.57</b> | <b>77.14</b> | <b>259.33</b> | <b>2037.06</b> |      |
| <b>День 8</b>                       |                                                                |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Хлеб с маслом                                                  | 40          | 2.60         | 5.13         | 15.67         | 120.67         | 1/13 |
|                                     | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)                       | 200         | 3.16         | 3.26         | 11.30         | 86.72          | 514  |
|                                     | Яйца вареные                                                   | 40          | 5.10         | 4.60         | 0.30          | 63             | 306  |
|                                     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                       | 150         | 4.50         | 3.98         | 23.03         | 146.25         | 14/4 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                                                | <b>430</b>  | <b>15.36</b> | <b>16.97</b> | <b>50.30</b>  | <b>416.64</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка 1                      | 150         | 4.35         | 3.75         | 6.00          | 75             | 535  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |                                                                | <b>150</b>  | <b>4.35</b>  | <b>3.75</b>  | <b>6.00</b>   | <b>75</b>      |      |
| <b>ОБЕД</b>                         | Салат картофельный с кукурузой и морковью                      | 65          | 2.01         | 4.49         | 14.23         | 105.3          | 69   |
|                                     | Сметана 10                                                     | 15          | 0.38         | 3.00         | 0.51          | 30.9           | 488  |
|                                     | Гуляш из говядины                                              | 80          | 14.79        | 6.90         | 2.54          | 131.55         | 373  |
|                                     | Рис припущенный                                                | 130         | 3.07         | 5.24         | 28.08         | 171.73         | 420  |
|                                     | Хлеб ржаной                                                    | 50          | 3.30         | 0.60         | 16.70         | 87             | 115  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                                 | 16          | 1.26         | 0.16         | 7.73          | 34.18          | 114  |
|                                     | Соль йодированная                                              | 3           | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | б/н  |
|                                     | Борщ с капустой и картофелем                                   | 180         | 1.19         | 3.73         | 7.67          | 69.08          | 133  |
|                                     | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)                   | 200         | 0.10         | 0.00         | 15.00         | 60             | 502  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                                                | <b>739</b>  | <b>26.10</b> | <b>24.12</b> | <b>92.46</b>  | <b>689.74</b>  |      |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Рыба, запеченная с яйцом                                       | 80          | 11.52        | 7.28         | 7.28          | 140            | 347  |
|                                     | Булочка "Веснушка"                                             | 50          | 4.70         | 3.70         | 34.20         | 189            | 578  |
|                                     | Сложный гарнир (Пюре картофельное с морковью в молочном соусе) | 160         | 3.60         | 5.53         | 15.48         | 138.01         | 441  |
|                                     | Напиток "Валетек" с витаминами                                 | 200         | 0.00         | 0.00         | 18.40         | 74             | 636  |
|                                     | Плоды свежие                                                   | 100         | 0.40         | 0.30         | 10.30         | 47             | 118  |
|                                     | Хлеб пшеничный 1                                               | 25          | 1.98         | 0.25         | 12.07         | 53.4           | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                                                | <b>645</b>  | <b>22.20</b> | <b>17.06</b> | <b>97.73</b>  | <b>641.41</b>  |      |

|                                     |                                                       |               |               |               |                |                 |      |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                                       | <b>1964</b>   | <b>68.01</b>  | <b>61.90</b>  | <b>246.49</b>  | <b>1822.79</b>  |      |
| <b>День 9</b>                       |                                                       |               |               |               |                |                 |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Бутерброд с сыром                                     | 30            | 3.19          | 1.61          | 10.15          | 69.23           | 1    |
|                                     | Каша "Дружба"                                         | 150           | 3.95          | 8.74          | 18.79          | 169.65          | 266  |
|                                     | Какао с молоком                                       | 200           | 3.48          | 3.56          | 14.26          | 102.34          | 292  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                                       | <b>380</b>    | <b>10.62</b>  | <b>13.91</b>  | <b>43.20</b>   | <b>341.22</b>   |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    | Йогурт                                                | 150           | 7.50          | 4.80          | 12.75          | 130.5           | 536  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |                                                       | <b>150</b>    | <b>7.50</b>   | <b>4.80</b>   | <b>12.75</b>   | <b>130.5</b>    |      |
| <b>ОБЕД</b>                         | Рагу из овощей                                        | 160           | 2.51          | 3.54          | 15.14          | 103.34          | 18/3 |
|                                     | Котлеты, биточки, шницели                             | 70            | 14.85         | 9.64          | 12.66          | 192.77          | 386  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                        | 16            | 1.26          | 0.16          | 7.73           | 34.18           | 114  |
|                                     | Хлеб ржаной                                           | 50            | 3.30          | 0.60          | 16.70          | 87              | 115  |
|                                     | Соль йодированная                                     | 3             | 0.00          | 0.00          | 0.00           | 0               | б/н  |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                           | 200           | 0.60          | 0.10          | 31.70          | 131             | 402  |
|                                     | Салат из свежих огурцов                               | 70            | 0.49          | 7.07          | 1.40           | 71.4            | 36   |
|                                     | Уха с крупой                                          | 180/25        | 6.30          | 3.11          | 11.03          | 98.41           | 70   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                                       | <b>749</b>    | <b>29.31</b>  | <b>24.22</b>  | <b>96.36</b>   | <b>718.1</b>    |      |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Запеканка из творога                                  | 160           | 26.54         | 16.32         | 18.42          | 324.58          | 9/5  |
|                                     | Кисель из яблок                                       | 180           | 0.13          | 0.13          | 11.99          | 48.49           | 307  |
|                                     | Плоды свежие                                          | 100           | 0.40          | 0.30          | 10.30          | 47              | 118  |
|                                     | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 150           | 3.04          | 4.38          | 17.46          | 122.04          | 440  |
|                                     | Шницель из курицы                                     | 80            | 15.36         | 3.42          | 10.78          | 134.82          | 134  |
|                                     | Хлеб пшеничный 1                                      | 25            | 1.98          | 0.25          | 12.07          | 53.4            | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                                       | <b>695</b>    | <b>47.45</b>  | <b>24.80</b>  | <b>81.02</b>   | <b>730.33</b>   |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                                       | <b>1974</b>   | <b>94.88</b>  | <b>67.73</b>  | <b>233.33</b>  | <b>1920.15</b>  |      |
| <b>День 10</b>                      |                                                       |               |               |               |                |                 |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)              | 200           | 3.16          | 3.26          | 11.30          | 86.72           | 514  |
|                                     | Печенье                                               | 40            | 3.00          | 3.92          | 29.76          | 166.8           | 609  |
|                                     | Каша гречневая с молоком                              | 150           | 5.25          | 3.15          | 17.10          | 118.5           | 1/4  |
|                                     | Бутерброд с сыром                                     | 30            | 3.19          | 1.61          | 10.15          | 69.23           | 1    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                                       | <b>420</b>    | <b>14.60</b>  | <b>11.94</b>  | <b>68.31</b>   | <b>441.25</b>   |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка               | 150           | 4.35          | 3.75          | 6.00           | 75              | 535  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>           |                                                       | <b>150</b>    | <b>4.35</b>   | <b>3.75</b>   | <b>6.00</b>    | <b>75</b>       |      |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп крестьянский с крупой                             | 180           | 11.38         | 7.11          | 10.60          | 152.3           | 160  |
|                                     | Компот из апельсинов с яблоками                       | 180           | 0.45          | 0.18          | 19.98          | 83.7            | 529  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                        | 16            | 1.26          | 0.16          | 7.73           | 34.18           | 114  |
|                                     | Хлеб ржаной                                           | 50            | 3.30          | 0.60          | 16.70          | 87              | 115  |
|                                     | Соль йодированная                                     | 3             | 0.00          | 0.00          | 0.00           | 0               | б/н  |
|                                     | Салат из квашеной капусты с луком                     | 65            | 1.04          | 6.57          | 1.95           | 70.85           | 17   |
|                                     | Картофельное пюре                                     | 150           | 3.26          | 5.37          | 21.71          | 148.73          | 434  |
|                                     | Рыба, тушенная в томате с овощами                     | 80            | 12.60         | 6.14          | 2.54           | 115.34          | 79   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                                       | <b>724</b>    | <b>33.29</b>  | <b>26.13</b>  | <b>81.21</b>   | <b>692.1</b>    |      |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Макароны отварные с овощами                           | 160           | 3.30          | 8.58          | 25.33          | 191.4           | 300  |
|                                     | Булочка "Пермская"                                    | 50            | 3.80          | 5.72          | 25.93          | 171.47          | 657  |
|                                     | Соус томатный                                         | 30            | 0.32          | 1.12          | 2.08           | 19.68           | 462  |
|                                     | Биточки рубленые из птицы или кролика паровые         | 70            | 10.44         | 11.04         | 7.08           | 169.75          | 306  |
|                                     | Плоды свежие                                          | 100           | 0.40          | 0.30          | 10.30          | 47              | 118  |
|                                     | Чай с лимоном (2-й вариант)                           | 200           | 0.16          | 0.00          | 7.22           | 29.88           | 505  |
|                                     | Хлеб пшеничный 1                                      | 25            | 1.98          | 0.25          | 12.07          | 53.4            | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                                       | <b>650</b>    | <b>20.40</b>  | <b>27.01</b>  | <b>90.01</b>   | <b>682.58</b>   |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                                       | <b>1944</b>   | <b>72.64</b>  | <b>68.83</b>  | <b>245.53</b>  | <b>1890.93</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>        |                                                       | <b>19163</b>  | <b>804.94</b> | <b>702.54</b> | <b>2448.70</b> | <b>19363.38</b> |      |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |                                                       | <b>1916.3</b> | <b>80.49</b>  | <b>70.25</b>  | <b>244.87</b>  | <b>1936.338</b> |      |