

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ №61



"Чебурашка"

Ельченко Е.В.

Приказ № 110/Д от 11.01.21 г.

10 - дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей от 1 до 7 лет МБДОУ №61 «Чебурашка»

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА, Г		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		№ РЕЦЕП ТУРЫ
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет	
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1												
ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	200	6,9	8,7	7	8,3	22,3	28,7	180,8	225,8	458
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	0	0	5,8	6,98	23,9	27,9	431
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	415	8,3	10,9	12,6	14,4	37,3	49,18	298,1	370,8	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	400
	ИТОГО ЗА 2Й ЗАВТРАК	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	35	45	0,7	0,9	1,5	2,9	3,6	4,7	32,1	50,5	50
	СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	200	4,6	5,6	5,9	6,9	12,6	17,6	121,9	153,9	75
	КОТЛЕТЫ С ПОДЛИВОЙ	60	70	11,3	12,6	16,9	19,3	5,6	7,6	187,9	221,2	272
	ТУШЕНАЯ КАПУСТА	90	110	2,1	2,4	2,3	3,1	7	8,2	50,9	70,6	331
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	19	24	1,25	1,65	0,25	0,3	7,55	9,55	38,2	48,25	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ОБЕД	572	677	23,25	27,25	27,15	32,9	68,75	87,45	571,2	723,75	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	100	1	1,2	3,8	4,7	6,2	7,7	62,4	78	58
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	130	11,9	13	14,5	15,3	2,5	3,3	171,7	197	214
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	19	24	1,25	1,65	0,25	0,3	7,55	9,55	38,2	48,25	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	60	5,7	5,6	4,4	6,4	34,4	42,7	185	226	453
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,6	4,2	12,6	14,8	99,3	118,7	433
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	414	494	24,25	26,45	26,55	30,9	63,25	78,05	556,6	667,95	
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	1443	1699	56,25	65,06	66,75	78,66	180,28	225,78	1478,5	1815,2	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2												
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	200	5,9	7,5	7,3	7,7	20,2	26,9	171,1	208,3	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	352	425	8,9	11,2	14,3	15,7	35,38	47,6	302,1	373,2	
2-Й ЗАВТРАК	РЯЖЕНКА	135	150	3,9	4,4	3,25	3,7	5,7	6,3	73	81	435
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	135	150	3,9	4,4	3,25	3,7	5,7	6,3	73	81	
ОБЕД	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	45	60	1	1,2	2,4	2,4	5,1	5,6	47	50	26
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	4,8	5,6	5,7	6,8	11,6	15,1	117,6	144,3	104
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	80	14,4	17,6	7,2	6,5	5,9	7,7	137	162,1	284
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	70	100	2,9	4,4	2,5	3,4	19,8	29	100,8	148,4	331
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	20,2	23	80,8	91,9	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	543	668	25,6	32,1	18,3	19,7	77,7	99,5	559,6	693,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	135	175	18,1	23,3	12,7	15,7	29,7	37,7	290,5	365,7	161
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	400
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	13,6	16,6	99,5	122,4	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	405	488	26,45	33,1	16,8	20,5	78,2	94,7	553,2	677,7	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	1435	1731	64,85	80,8	52,65	59,6	196,98	248,1	1487,9	1825,1	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3												
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	200	6,4	8	7,2	8,6	22,6	26,7	173,7	218,4	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	352	425	9,4	11,7	14,2	16,6	37,78	47,4	304,7	383,3	
2-Й ЗАВТРАК	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	400
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	50	65	0,9	1,2	2,3	3	2,7	3,6	36,4	46,5	26
	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	180	200	6,5	8,9	4,6	5,6	14,5	20,4	125,9	160,7	104
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	210	14	17,5	15	17,6	31,4	39,1	244	324,5	311
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	598	703	24,3	31,4	22,4	26,8	77,4	98,4	533,6	694,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	110	19,4	20,9	3,4	4,2	2,4	2,8	118,5	139,7	98
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	150	3	4,1	3,9	4,9	20,5	28,9	112,2	145,1	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ПРЯНИКИ	23,5	37,5	1,4	2,2	1	1,8	17,7	28,1	86,4	137,3	

	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,6	4,2	12,6	14,8	99,3	118,7	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	431,5	525,5	31,1	35,8	12,2	15,5	71,9	98,2	505,7	653,6	
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ	1458,5	1733,5	65,95	80,4	49,1	59,3	203,28	260,8	1417,9	1808,4	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4											
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	200	6,8	8,5	7	8,3	23,8	30,9	186,2	233,7	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	13,6	16,6	99,5	112,4	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	345	415	12,5	15,4	16,1	18,4	46,6	61	379,1	463,2	
2-Й ЗАВТРАК	КЕФИР С САХАРОМ	140	155	3,9	4,4	3,4	3,8	8,4	10	83,6	95,4	165
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	140	155	3,9	4,4	3,4	3,8	8,4	10	83,6	95,4	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	50	65	1,3	1,6	2,3	3	3,3	4,2	41	52,7	28
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	200	4,7	6,5	5	6	14,2	17,2	113,4	149,1	189
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	200	13,1	14,8	16,9	20,2	20,6	22,4	230,4	281,6	299
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	20,2	23	80,8	91,9	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	583	693	21,6	26,2	24,7	29,8	73,4	85,9	542	671,8	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ	120	155	17,2	23	13,6	16,9	24,3	32,2	275,5	350,5	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ПЕЧЕНЬЕ	23,5	37,5	1,3	2,8	3,2	3,5	16,2	27,4	95	152,6	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	326,5	420,5	21,4	29,4	17,1	20,8	65,18	90,4	484,9	645,9	
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	1394,5	1683,5	59,4	75,4	61,3	72,8	193,58	247,3	1489,6	1876,3	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5											
ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	200	6	7,4	6,6	7,7	25	32,6	184,8	230,7	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	352	425	9	11,1	13,6	15,7	40,18	53,3	315,8	395,6	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	65	0,7	1,4	2	2,9	7	6,1	49,5	56,1	34
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	4,8	5,6	5,7	6,8	11,6	15,1	117,6	144,3	101
	БИТОЧКИ С ПОДЛИВОЙ	60	70	11,3	12,6	16,9	19,3	5,6	7,6	187,9	221,2	272
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	100	3,1	4,6	3,2	4,1	19,2	28,8	118,2	171,2	134

	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	598	703	22,8	28	28,3	33,7	72,2	92,9	600,5	755,8	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ СЫРОМ	120	130	11,9	14,6	14,5	17,3	2,5	3,3	180,2	214,8	213
	ТУШЕНАЯ КАПУСТА	90	150	2,1	2,4	2,3	3,1	7	8,2	57,8	70,6	346
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	60	5,71	5,8	6,04	6,75	31,06	34,13	187	206,5	194
	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	140	0	0	0	0	16,1	16,1	64,4	64,4	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	438	528	22,61	26,4	23,14	27,55	75,36	85,33	578,7	669,1	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1500	1769	54,86	65,96	65,49	77,41	198,72	242,63	1547,6	1873,2	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6												
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	200	5,9	7,5	6,6	7,7	20,2	26,9	164,8	208,3	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	13,6	16,6	99,5	122,4	432
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	345	415	11,6	14,4	15,7	17,8	43	57	357,7	447,8	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	50	65	1,3	1,6	2,3	3	3,3	4,2	41	52,7	28
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	180	200	4,4	5,5	4,5	5	13	17,9	111,1	138,6	101
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	80	13,2	14,9	13,7	15,1	5,1	6,8	187	222,9	299
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	100	3,5	5,3	3,8	5	16	24	112,3	162,4	135
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	548	673	25,3	31,1	24,8	28,7	66,2	88,2	578,7	739,6	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	90	17,6	20,9	4,5	5,5	5,1	6,2	132,6	164,5	241
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	150	3	4,1	3,9	4,9	20,5	28,9	112,2	145,1	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	140	0	0	0	0	16,1	16,1	64,4	64,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	23,5	37,5	1,3	2,8	3,2	3,5	16,2	27,4	95	152,6	453
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	401,5	465,5	24,8	31,4	11,9	14,3	76,6	102,2	493,5	639,4	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1406,5	1666,5	62,15	77,36	52,85	61,26	196,78	258,5	1482,5	1879,5	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7												
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	200	6,4	8	7,2	8,6	22,6	26,7	173,7	218,4	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	22	22	2,8	2,8	2,5	2,5	0,15	0,15	34,5	34,5	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	374	447	12,2	14,5	16,7	19,1	37,93	47,55	339,2	417,8	
2-Й ЗАВТРАК	ЙОГУРТ	135	140	3,9	4	3,4	3,5	10,8	11,2	89,2	92,5	435
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	135	140	3,9	4	3,4	3,5	10,8	11,2	89,2	92,5	

ЗАВТРАК	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	135	140	3,9	4	3,4	3,5	10,8	11,2	89,2	92,5	
ОБЕД	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	45	60	1	1,2	2,4	2,4	5,1	5,6	47	50	26
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	4,8	5,6	5,7	6,8	11,6	15,1	117,6	144,3	101
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНОЙ	65	80	16,2	19,7	8,1	9,1	11	13,5	126,2	164,4	114
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	70	100	2,9	4,4	2,5	3,4	19,8	29	100,8	148,4	331
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	20,2	23	80,8	91,9	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	548	668	27,4	34,2	19,2	22,3	82,8	105,3	548,8	695,5	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	120	150	18,1	23,1	12,8	13,2	29,7	37,5	291,4	343,7	219
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	400
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,6	4,2	12,6	14,8	99,3	118,7	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	385	458	26,55	33,2	17	18,2	77,2	92,7	553,9	652	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		1442	1713	70,15	85,9	55,9	62,5	212,03	262,55	1549,7	1875,4	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8												
ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	170	200	6,5	8	6,8	8	25,9	32,5	192,3	236	262
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	352	425	9,5	11,7	13,8	16	41,08	53,2	323,3	400,9	
2-Й ЗАВТРАК	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	50	65	0,9	1,2	2,3	3	2,7	3,6	36,4	46,5	26
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	200	4,8	5,5	5,7	6,8	14,1	16,8	128,4	150	97
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	200	13,1	14,8	16,9	20,2	20,6	22,4	244,2	301,6	299
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	583	693	21,7	25,3	25,4	30,6	66,2	78,1	536,3	661,1	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	170	14,2	14,4	13,4	15,3	5,6	6,15	196,3	217,3	215
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	45	60	5,7	5,6	4,4	6,4	34,4	42,7	185	226	453
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	13,6	16,6	99,5	122,4	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	383	458	27,1	28,3	21,6	26,1	72,3	89,05	570,1	678,5	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		1395	1656	59,45	66,8	61,1	73,1	195,78	237,15	1503,6	1817,3	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9												
ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	200	6,9	8,7	7	8,3	22,3	28,7	180,8	225,8	458

	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	345	415	8,3	10,9	12,6	14,4	37,48	49,4	299,3	372,9	
2-Й ЗАВТРАК	КЕФИР С САХАРОМ	140	155	3,9	4,4	3,4	3,8	8,4	10	83,6	95,4	165
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	140	155	3,9	4,4	3,4	3,8	8,4	10	83,6	95,4	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	55	1,2	1,4	2,3	2,9	2,3	2,4	34,3	41,9	40
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	200	4,7	6,5	5	6	14,2	17,2	123,4	149,1	189
	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ	160	200	13,7	16,5	14,5	17,6	22,1	23,8	247,6	321,6	309
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	20,2	23	80,8	91,9	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	573	683	22,1	27,7	22,3	27,1	73,9	85,5	562,5	701	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	110	145	15,2	19,1	12,4	14,2	26,9	34,5	290,2	346,3	221
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ПРЯНИКИ	23,5	37,5	1,4	2,2	1	1,8	17,7	28,1	86,4	137,3	400
	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	140	0	0	0	0	16,1	16,1	64,4	64,4	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	311,5	370,5	19,5	24,9	13,7	16,4	321,5	102,3	530,3	660,8	
	ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	1369,5	1623,5	53,8	67,9	52	61,7	441,28	247,2	1475,7	1830,1	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10												
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	200	6,8	8,5	7	8,3	23,8	30,9	186,2	233,7	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,1	6,1	9,2	9,2	88,1	117,1	1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,6	4,2	12,6	14,8	99,3	118,7	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	345	415	12,6	15,7	15,7	18,6	45,6	54,9	373,6	469,5	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	65	0,7	1,4	2	2,9	7	6,1	49,5	56,1	34
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	200	6	9,1	4,2	5,4	14,4	21,1	120,3	169,4	99
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПОДЛИВОЙ	150	170	12,6	14,9	19,9	23,2	10,7	12,8	244,3	322,7	272
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	568	663	22,2	29,2	26,6	32,1	60,9	75,3	541,4	711,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	54	55	8,6	8,6	9	9,6	0,3	0,4	117,3	123,1	107
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	150	3	4,1	3,9	4,9	20,5	28,9	112,2	145,1	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	55	65	8,5	9,7	6	6,1	28	29,6	187	208,2	480
	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	140	0	0	0	0	16,1	16,1	64,4	64,4	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	417	458	23	26	19,2	21	83,6	98,6	570,2	653,6	

ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	1442,00	1649,00	58,25	71,36	61,95	72,16	201,08	239,90	1537,80	1887,00	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	14286,00	16924,00	605,11	736,94	579,09	678,49	2219,79	2469,91	14970,80	18487,50	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	1428,60	1692,40	60,51	73,69	57,91	67,85	221,98	246,99	1497,08	1848,75	