



Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет МБДОУ №61 «Чебурашка»

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

(разработано на основании: В. М. Морчук «Сборник технологических нормативов», В. Кисляковская «Питание детей раннего и дошкольного возраста», М.И. Снигур «Питание детей» Л.С. Коровка «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга»)

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА, Г		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		ВИТАМИН С, МГ		№ РЕЦЕПТУРЫ
		Г	Г	Б		Ж		У		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	
				ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД					
ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК:	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	100	5,5	8,6	9	12,2	2,1	2,9	110,8	159,3	0	0	214
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	100	1	1,2	3,8	4,7	6,2	7,7	62,4	78	5,6	7	58
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	0	0	7,8	10	31,2	39,9	0	0	431
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,9	12	18,4	23	25,3	34,1	297,8	394,3	5,6	7	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	122	123	0,56	0,57	0,56	0,57	13,9	14	66,7	67,2	12,2	12,3	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0,56	0,57	0,56	0,57	13,9	14	66,7	67,2	12,2	12,3	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	65	0,7	1,4	2	2,9	7	6,1	49,5	56,1	2,1	2,8	34
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	250	5,4	6,3	6	7,1	13,8	17,2	130,8	159	30,7	37,4	75
	КОТЛЕТЫ С ПОДЛИВОЙ	60/30	70/35	11,6	12,5	17,1	19,1	5,9	8	194,4	221	4,2	5,2	272
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	70	100	2,9	4,4	2,5	3,4	19,8	29	113,3	166,7	0	0	331
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	16	21,2	66,5	86,5	0,4	0,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			23,5	28,4	28,1	33,1	77,6	100,6	630,9	785,8	37,4	45,9	
УПЛОТНЕН	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	250	6,9	8,7	7	8,3	24,3	31,7	188,8	237,8	2,2	2,6	458

Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	60	5,2	5,6	4,6	6,2	34,1	44,7	197,6	249	0,3	0,4	453
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,7	4,2	14,8	17,8	111,3	130,8	1,8	2,1	433
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				19,4	22,9	15,6	19,1	91,9	117,8	587	730,4	4,3	5,1	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ				51,36	63,87	62,66	75,77	208,7	266,5	1582,4	1977,7	59,5	70,3	
ДЕНЬ 2														
Завтрак:	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	250	5,9	7,5	7,3	7,7	22,1	29,9	179,1	220,3	2,2	2,6	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	0	0	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	7,9	10,2	32,4	42	2	2,8	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			8,9	11,2	14,3	15,7	39,2	53,6	317,4	397,2	4,2	5,4	
2-й завтрак	РЯЖЕНКА	135	150	3,9	4,4	3,25	3,7	5,7	6,3	73	81	0,4	0,45	435
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			3,9	4,4	3,25	3,7	5,7	6,3	73	81	0,4	0,45	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	60	0,6	0,65	2,4	3	1,5	2	29,3	37,1	2	3	22
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	250	5,2	6,7	6,1	7,3	14,8	23,6	135,1	186,3	20,1	22,5	105
	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	70/25	90/30	13,8	15,7	10,3	11,8	9,2	12,3	191,3	225,5	5,2	5,4	284
	ТУШЕНАЯ КАПУСТА	120	150	2,8	3,6	2,4	3,1	10,9	11,7	80,1	89,8	65,4	81,6	346
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	22,2	26,2	88,8	104,6	16	16	411
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				24,9	29,95	21,7	25,8	73,7	94,9	601	739,8	108,7	128,5	
Уплотненный полдник	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	115/25	145/35	17,9	23,5	12,6	15,9	35,1	43,6	328,9	415,9	0,4	0,5	161
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	7,7	8	400
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	15,6	19,6	111,8	134,4	1,8	2,1	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			26,25	33,3	16,7	20,7	85,6	103,6	603,9	739,9	9,9	10,6	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ				63,95	78,85	55,95	65,9	204,2	258,4	1595,3	1957,9	123,2	144,95	
ДЕНЬ 3														
Завтрак:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	250	6,4	8	7,2	8,6	22,6	29,7	181,7	230,4	2,2	2,6	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	0	0	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	7,9	10,2	33,1	42	2	2,8	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9,4	11,7	14,2	16,6	39,7	53,4	320,7	407,3	4,2	5,4	
2-й завтрак	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	7,7	8	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	7,7	8	
Обед	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	50	65	0,9	1,2	2,3	3	2,7	3,6	36,4	46,5	20,6	26,8	25
	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	200	250	8	9,5	5	5,9	19,1	22,5	153,7	175,4	21	23	104

	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	165	210	13,6	16,4	14,5	16,5	32,1	40,1	313,5	376,1	2,3	2,5	311
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	16	21,2	66,5	86,5	0,4	0,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			25,4	30,9	22,3	26	85	106,5	646,5	781	44,3	52,8	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	110	19,5	22,8	3,4	4,2	2,7	3,5	119,5	143,5	2,3	2,4	98
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	140	3,2	3,7	4	4,3	26,1	30,2	156,2	175,5	24	25,6	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	ПРЯНИКИ	13,5	37,5	0,8	2,2	0,6	1,8	10,1	28,1	49,4	137,3	0	0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,7	4,2	14,8	17,8	111,3	130,8	1,8	2,1	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			30,8	37,3	12	14,9	72,4	103,2	525,7	699,9	28,1	30,1	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ				66,75	81,4	48,8	57,9	213,3	279,9	1566,8	1965	84,3	96,3	
ДЕНЬ 4														
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	250	6,8	8,5	7	8,3	25,8	33,9	194,2	245,7	2,2	2,6	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	0	0	7,8	10	31,2	39,9	0	0	431
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			8,2	10,7	12,6	14,4	42,8	57,4	318,8	402,7	2,2	2,6	
2-Й ЗАВТРАК	КЕФИР С САХАРОМ	140	155	4	4,4	3,4	3,8	9,4	11,9	87,5	103,4	1	1,1	165
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			4	4,4	3,4	3,8	9,4	11,9	87,5	103,4	1	1,1	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	70	0,7	0,85	2,4	3	2,2	3	34,5	44,5	15	19	23
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	250	5	6,5	5,3	5,9	14,2	17,2	126,3	148,5	2	2,5	189
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ С КАБАЧКАМИ	185	220	13,8	18,3	14,2	18,7	27	28,9	291,3	358,2	43,4	50	310
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	22,2	26,2	88,8	104,6	16	16	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			22	28,95	22,4	28,2	80,7	94,4	617,3	752,3	76,4	87,5	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ	90/25	125/30	18,9	23,5	13,4	17,1	28,9	38	308,2	401,6	0,4	0,5	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	15,6	19,6	111,5	134,4	1,8	2,1	432
	ПЕЧЕНЬЕ	13,5	37,5	1	2,8	1,3	3,5	9,9	27,4	55	152,6	0	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			27,1	34,6	18,5	25	73,1	108,6	564	801,4	2,2	2,6	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ				61,3	78,65	56,9	71,4	206	272,3	1587,6	2059,8	81,8	93,8	
ДЕНЬ 5														
ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	250	6	7,4	6,6	7,7	27	35,6	192,8	242,7	2,2	2,6	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	0	0	3

	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	7,9	10,2	32,4	42	2	2,8	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9	11,1	13,6	15,7	44,1	59,3	331,1	419,6	4,2	5,4	
2-Й	ЯБЛОКО	122	123	0,56	0,57	0,56	0,57	13,9	14	66,7	67,2	12,2	12,3	400
ЗАВТРАК	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0,56	0,57	0,56	0,57	13,9	14	66,7	67,2	12,2	12,3	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ	55	70	0,6	0,7	2,4	3	1,9	2,2	32,5	40,5	6	7,5	24
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	250	5,4	6,3	6	7,1	13,8	17,2	130,8	159	30,7	37,4	75
	БИТОЧКИ С ПОДЛИВОЙ	60/30	70/35	11,6	12,5	17,1	19,1	5,9	8	194,4	221	4,2	5,2	272
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	100	3,1	4,6	3,2	4,1	19,2	28,8	118,2	171,2	0	0	134
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	16	21,2	66,5	86,5	0,4	0,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			23,6	27,9	29,2	33,9	71,9	96,5	618,8	774,7	41,3	50,6	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	СОСИСКА ОТВАРНАЯ		65		6,8		14,3		0,3		156,7		0	254
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		7,6		6,9		0,4		94,2		0		213
	ТУШЕНАЯ КАПУСТА	120	150	2,8	3,6	2,4	3,1	10,9	11,7	80,1	89,8	65,4	81,6	346
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	60	5,3	5,4	5,7	6,3	31,9	35,5	199,3	222,5	0,4	0,5	194
	СОК ФРУКТОВЫЙ	185	185	0	0	0	0	21,3	21,3	85,1	85,1	29,6	29,6	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			18,6	19,4	15,3	24,1	83,2	92,4	548	666,9	95,4	111,7	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ				51,76	58,97	58,66	74,27	213,1	262,2	1564,6	1928,4	153,1	180	
ДЕНЬ 6														
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	250	5,9	7,5	7,3	7,7	22,1	29,9	179,1	220,3	2,2	2,6	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	15,6	19,6	111,5	134,4	1,8	2,1	432
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	0	0	1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			11,6	14,4	16,4	17,8	46,9	63	384	471,8	4	4,7	
2-Й	ЯБЛОКО	122	123	0,56	0,57	0,56	0,57	13,9	14	66,7	67,2	12,2	12,3	400
ЗАВТРАК	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0,56	0,57	0,56	0,57	13,9	14	66,7	67,2	12,2	12,3	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	50	65	0,9	1,2	2,3	3	2,7	3,6	36,4	46,5	20,6	26,8	25
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	250	5,4	6,5	6	7,2	16,1	21	140,4	174,5	25,3	29,2	97
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	200	14,4	14,7	11,5	23,7	27,6	29,3	278,6	333,3	25,3	27,3	299
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	16	21,2	66,5	86,5	0,4	0,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			23,6	26,2	20,3	34,5	77,5	94,2	598,3	737,3	71,6	83,8	
УПЛОТНЕН НЫЙ	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	150	8,4	12,8	10,3	14,5	5,1	5,9	150	214,2	7	10,5	215
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	

ПОЛДНИК	СОК ФРУКТОВЫЙ	185	185	0	0	0	0	21,3	21,3	85,1	85,1	29,6	29,6	
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	45	60	5,2	5,6	4,6	6,2	34,1	44,7	197,6	249	0,3	0,4	453
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			16,5	22	15,2	21,1	79,2	95,5	522	661,1	36,9	40,5	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ				52,26	63,17	52,46	73,97	217,5	266,7	1571	1937,4	124,7	141,3	
ДЕНЬ 7														
ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	250	6,5	8	6,8	8	27,8	35,5	200,3	248	2,2	2,6	262
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	0	0	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	7,9	10,2	32,4	42	2	2,8	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9,5	11,7	13,8	16	44,9	59,2	338,6	424,9	4,2	5,4	
2-Й ЗАВТРАК	ЙОГУРТ	135	140	3,9	4	3,4	3,5	10,8	11,2	89,2	92,5	0,8	0,85	435
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			3,9	4	3,4	3,5	10,8	11,2	89,2	92,5	0,8	0,85	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	70	0,7	0,85	2,4	3	2,2	3	34,5	44,5	15	19	23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМ	200	250	5,2	6,1	4,7	5,3	15,2	20	124,3	153,3	18	20,4	101
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70/25	90/30	17,3	22,4	4,1	5,3	6	7	130,4	166,3	4	4,2	241
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	150	3,8	4,1	4	4,9	27,1	28,9	160,1	177,4	24	25,6	125
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	22,2	26,2	88,8	104,6	16	16	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			29,5	36,75	15,7	19,1	87,8	104,2	614,5	742,6	77	85,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	100/20	120/30	17,6	23,1	12,4	13,2	31,7	40,5	312,1	377,7	0,4	0,45	219
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	ПРЯНИКИ	13,5	37,5	0,8	2,2	0,6	1,8	10,1	28,1	49,4	137,3	0	0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,7	4,2	14,8	17,8	111,3	130,8	1,8	2,1	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			25,7	33,9	17	19,6	75,3	110	562,1	758,6	2,2	2,55	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ				68,6	86,35	49,9	58,2	218,8	284,6	1604,4	2018,6	84,2	94	
ДЕНЬ 8														
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	250	6,4	8	7,2	8,6	22,6	29,7	181,7	230,4	2,2	2,6	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	0	0	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	7,9	10,2	32,4	42	2	2,8	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9,4	11,7	14,2	16,6	39,7	53,4	320	407,3	4,2	5,4	
2-Й ЗАВТРАК	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	7,7	8	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	7,7	8	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	60	0,6	0,65	2,4	3	1,5	2	29,3	37,1	6,8	8,7	22
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	250	5,4	6,3	6	7,1	13,8	17,2	130,8	159	30,7	37,4	75
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНОЙ	70/8	75/10	12,6	13,2	7,2	8,4	10,6	12,5	160,2	177,3	0,7	0,8	114

	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	70	100	2,9	4,4	2,5	3,4	19,8	29	119,6	166,7	0	0	331
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	16	21,2	66,5	86,5	0,4	0,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			24,4	28,35	18,6	22,5	76,8	101	582,8	723,1	38,6	47,4	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	40	7,6	7,6	6,9	6,9	0,4	0,4	94,2	94,2	0	0	213
	ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ	120	140	5,4	7,4	7,7	10,3	14,1	16,9	142,4	193	25	28	370
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	13,5	37,5	1	2,8	1,3	3,5	9,9	27,4	60,9	152,6	0	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	15,6	19,6	111,5	134,4	1,8	2,1	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			21,2	26,1	19,7	25,1	58,7	87,9	498,3	687	26,8	30,1	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ				56,15	67,65	52,8	64,6	191,4	259,1	1475	1894,2	77,3	90,9	
ДЕНЬ 9														
ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	250	6,9	8,7	7	8,3	24,3	31,7	188,8	237,8	2,2	2,6	458
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	7,9	10,2	32,4	42	2	2,8	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			8,3	10,9	12,6	14,4	41,4	55,4	314,6	396,9	4,2	5,4	
2-й ЗАВТРАК	КЕФИР С САХАРОМ	140	155	4	4,4	3,4	3,8	9,4	11,9	87,5	103,4	1	1,1	165
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			4	4,4	3,4	3,8	9,4	11,9	87,5	103,4	1	1,1	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ	55	70	0,6	0,7	2,4	3	1,9	2,2	32,5	40,5	11	14	24
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	250	4,6	6,5	5	5,9	14,2	17,2	121,5	148,5	2	2,5	189
	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ	165	200	15,1	18,7	15,6	18,7	22,4	31,1	290,9	369,3	25	28,4	258
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	22,2	26,2	88,8	104,6	16	16	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			22,8	29,2	23,5	28,2	75,8	95,8	610,1	759,4	54	60,9	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	90/20	115/30	14,4	19,1	11,6	14,2	27,9	37,5	283,5	358,3	0,4	0,5	221
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	7,7	8	400
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,7	4,2	14,8	17,8	111,3	130,8	1,8	2,1	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			22,85	29,2	15,9	19,2	77,6	95,7	558	678,7	9,9	10,6	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ				57,95	73,7	55,4	65,6	204,2	258,8	1570,2	1938,4	69,1	78	
ДЕНЬ 10														
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	250	6,8	8,5	7	8,3	25,8	33,9	194,2	245,7	2,2	2,6	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	0	0	1

	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	15,6	19,6	111,5	134,4	1,8	2,1	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			12,5	15,4	16,1	18,4	50,6	67	399,1	497,2	4	4,7	
2-й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	122	123	0,56	0,57	0,56	0,57	13,9	14	66,7	67,2	12,2	12,3	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			0,56	0,57	0,56	0,57	13,9	14	66,7	67,2	12,2	12,3	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	60	70	0,9	1	2,4	3	2,5	2,9	35,6	43,8	20	22,8	27
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	250	7,1	9,8	4,8	5,8	16,6	23,2	138,5	185,2	18	20	99
	БИТОЧКИ С ПОДЛИВОЙ	60/30	70/35	11,6	12,5	17,1	19,1	5,9	8	194,4	221	4,2	5,2	272
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	100	3,5	5,3	3,8	5	16	24	112,3	162,4	0	0	135
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	16	21,2	66,5	86,5	0,4	0,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			26	32,4	28,6	33,5	72,1	98,4	623,7	795,4	42,6	48,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	85	12,3	12,4	3	3,6	2,7	3,4	87,1	97,1	2,3	2,4	99
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	130	3,2	3,4	3,5	4,3	26,1	27,7	118,5	163,9	24	25,4	126
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	0	0	
	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	55	65	8,3	9,5	5,8	5,9	28	29,8	187	191	0	0	480
	СОК ФРУКТОВЫЙ	185	185	0	0	0	0	21,3	21,3	85,1	85,1	29,6	29,6	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			26,7	28,9	12,6	14,2	96,8	105,8	567	649,9	55,9	57,4	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ				65,76	77,27	57,86	66,67	233,40	285,20	1656,50	2009,70	114,70	122,90	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				595,84	729,88	551,39	674,28	2110,60	2693,70	15773,80	19687,10	971,90	1112,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				59,58	72,99	55,14	67,43	211,06	269,37	1577,38	1968,71	97,19	111,25	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ				15,11	14,83	31,46	30,82	53,52	54,73					