



День 2								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная овсяная 2.Чай с сахаром(лимоном) 3.Батон пшеничный 4.масло порционное 5.сыр Итого:495	250 200 30 5 10	5,91 0,2 2,4 0,55 2,32	7,12 0 0,7 3,6 2,95	31,9 13,6 13,9 0,05 0	235 61 71 42 34 <b>443</b>	1,125 2,2 0 0 0,08	65
2Завтрак: 09.50-10.05	1.Ряженка(кондитерское изделие)	150	4,35	6	6,3	96 <b>96</b>		
обед: 12.00-12.30	1.Борщ со свежей капустой со сметаной 2.Плов из отварной птицы 3.Свекла отварная 4.Хлеб пшеничный 5.Хлеб ржаной 6.Сок фруктовый 720	250 180 50 20 20 200	1,93 16,1 0,63 2,8 1,36 0	2,5 15,2 3,07 0,3 0,26 0	10,05 27,1 4,16 19 7,96 23,4	104,16 320,2 52,63 46,2 40,2 94 <b>657,39</b>	12 11,3 4,45 0 0 3	16 124 1
Полдник: 15.30-16.00	1.Сырники с творогом 2.Компот из сухофруктов 300	100 200	13,12 0,56	7,1 0	13,06 27,1	215 113,79 <b>328,79</b>	0,23 3,3	88 168
Итого за второй день:		1665	52,23	48,8	197,58	<b>1525,18</b>	37,69	
и т.д. по дням			50,1 52,23	46,38 48,8	245,52 197,58	1603,47 1525,18	26,28 37,69	
Итого за весь период			102,33	95,18	443,1	3128,65	63,97	
Среднее значение за период			51,17	47,59	221,55	1564,33	31,99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

	Наименование	Выход	Пищевые	Энергети-	Витами	N
--	--------------	-------	---------	-----------	--------	---

Прием пищи	блюда	блюда (гр)	вещества (г)			калорийная ценность (ккал)	н с	реп
			Б	Ж	У			
		от3-7						
День 3								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная пшеничная, 2. чай с сахаром(лимоном), 3.батон пшеничный 4.масло порционное 5.сыр Итого: 495	250 200 30 5 10	8,13 0,2 2,4 0,55 2,32	8,73 0 0,7 3,6 2,95	42,5 13,6 13,9 0,05 0	270,2 61 71 42 34	0,2 2,2 0 0 0,08	63 181
						<b>478,2</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	Фрукты свежие: банан апельсин яблоко Итого: 100	100 100 100	0,5 0,2 0,4	1,5 0,9 0,4	21 8,1 9,8	96 43 47	10 60 10	
						<b>47</b>		
Обед: 12.00-12.30	1.Лапша домашняя 2.Пюре картофельное 3. Котлета рыбная с подливой 4.Капуста тушеная 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной 7.Компот из сухофруктов Итого:710	250 100 70 50 20 20 200	2,1 2,13 7,98 1,31 2,8 1,36 0,56	4,5 4,04 2,38 1,615 0,3 0,26 0	15,2 15,53 4,08 6,7 19 7,96 27,1	125,3 106,97 69,64 43,58 46,2 40,2 113,79	5,3 2,09 0,57 5,65 0 0 3,3	31 142 94 138 168
						<b>545,68</b>		
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с яблоком 2.Молоко кипячённое Итого:275	75 200	6,5 5,59	10,68 6,38	37,42 9,38	289,48 117,31	0,83 0,9	49 178
						<b>406,79</b>		
Итого за третий день:		1580	44,33	46,53	222,22	<b>1477,67</b>	31,84	
День 4								
Завтрак: 9.00-	1.Каша молочная гречневая	250		13,02	31,2		1,125	54

9.30	2.Чай с сахаром(лимоном) 3.Батон пшеничный 4.масло порционное 5.сыр Итого:495	200 30 5 10	8,72 0,2 2,4 0,55 2,32	0 0,7 3,6 2,95	13,6 13,9 0,05 0	278 61 71 42 34	2,2 0 0 0,08	
						<b>486</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	1.Йогурт фруктовый	150	7,5	4,8	12,75	105	0,9	
						<b>105</b>		
обед: 12.00-12.30	1.Суп крестьянский с крупой 2.Вермишель отварная 3.Котлета мясная куриная 4.Свекла отварная 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной 7.Сок фруктовый 710	250 100 70 50 20 20 200	2,1 3,9 9,43 0,63 2,8 1,36 0	7,2 4,1 10,66 3,07 0,3 0,26 0	14,2 20,84 6,42 4,16 19 7,96 23,4	140,1 138,25 159,32 52,63 46,2 40,2 94	8,2 0 0,5 4,45 0 0 3	28 13 122 124
						<b>670,7</b>		
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с капустой 2.Какао с молоком 275	75 200	6,83 3,77	9,9 3,93	29,48 25,95	249,18 153,92	1,31 0,2	48 171
						<b>403,1</b>		
Итого за четвёртый день:		1630	52,51	64,49	222,91	<b>1664,8</b>	21,96	
и т.д. по дням			44,33 52,51	46,53 64,49	222,22 222,91	1477,67 1664,8	31,84 21,96	
Итого за весь период			96,84	111,02	445,13	3142,47	53,8	
Среднее значение за период			48,42	55,51	222,56	1571,24	26,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

	Наименование	Выход	Пищевые	Энергети-	Витамин	N
--	--------------	-------	---------	-----------	---------	---

Прием пищи	блюда	блюда (гр)	вещества (г)			калорийная ценность (ккал)	С	реп
			Б	Ж	У			
		от3-7						
День 5								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная рисовая, 2. чай с сахаром(лимоном), 3.батон пшеничный 4.масло порционное 5.сыр Итого: 495	250 200 30 5 10	7,9 0,2 2,4 0,55 2,32	9,1 0 0,7 3,6 2,95	39,5 13,6 13,9 0,05 0	270,2 61 71 42 34 <b>478,2</b>	0,2 2,2 0 0 0,08	67 181
2Завтрак: 09.50-10.05	Ряженка Итого: 150	150	4,35	6	6,3	<b>96</b>		
Обед: 12.00-12.30	1.Суп с галушкой 2.Пюре картофельное 3. Котлета рыбная с подливой 4.Свекла отварная 5.Фасоль отварная 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной 8.Компот из сухофруктов 730	250 100 70 50 20 20 20 200	2,1 2,31 7,98 0,63 4,2 2,8 1,36 0,56	4,5 4,04 2,38 3,07 0,4 0,3 0,26 0	15,2 15,53 4,08 4,16 9,4 19 7,96 23,4	125,3 106,97 69,64 52,63 52,1 46,2 40,2 113,79 <b>606,83</b>	5,3 2,09 0,57 4,45 0 0 0 3,3	8 142 94 124    168
Полдник: 15.30-16.00	1.Запеканка с творогом 2.Чай с молоком 300	100 200	13,66 1,4	9,04 1,6	9,92 16,4	181,33 90,2 <b>271,53</b>	0,27 0,6	18 182
Итого за пятый день:		1675	54,72	47,94	198,4	<b>1452,56</b>	19,06	
Деньб								
Завтрак: 9.00-	1.Каша молочная пшённая	250		13,02	32,32		1,1	58




Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			

		(гр)						
		от3-7						
День 7								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная манная 2. чай с сахаром(лимоном), 3.батон пшеничный 4.масло порционное 5.сыр Итого: 495	250 200 30 5 10	8,13 0,2 2,4 0,55 2,32	8,73 0 0,7 3,6 2,95	48,5 13,6 13,9 0,05 0	305 61 71 42 34	0,2 2,2 0 0 0,08	60 181
2Завтрак: 09.50-10.05	Фрукты свежие Банан Итого: 100	100	0,5	1,5	21	<b>96</b>	10	
Обед: 12.00-12.30	1.Суп овощной на м/б бульоне 2.Рис припущенный 3. Котлета мясная 4.зелёный горошек 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной 7.Сок фруктовый 680	250 100 70 20 20 20 200	4,3 2,48 14,71 1,01 2,8 1,36 0	0,625 3,63 5,91 1,02 0,3 0,26 0	10,45 25,18 5,44 2,01 19 7,96 23,4	76,5 143,37 125,05 25,96 46,2 40,2 94	17,9 0 0 3,3 0 0 3	6 133 24 135
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с яблоком 2.Молоко кипячённое 275	75 200	6,5 5,59	10,68 6,38	37,42 9,38	289,48 117,31 <b>406,79</b>	0,83 0,9	49 178
Итого за седьмой день:		1550	52,85	46,29	237,29	<b>1567,07</b>	38,41	
День8								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная овсяная 2.Чай с	250 200 30		7,12 0 0,7	31,9 13,6 13,9		1,125 2,2 0	65 181



	сахаром(лимоном) 3.Батон пшеничный 4.масло порционное 5.сыр Итого:495	5 10	2,4 0,55 2,32	3,6 2,95	0,05 0	71 42 34 <b>443</b>	0 0,08	
2Завтрак: 09.50-10.05	1.Ряженка	150	4,35	6	6,3	96 <b>96</b>		
обед: 12.00-12.30	1.Суп с вермишелью 2.Пюре картофельное 3.Тефтеля рыбная с подливой 4.Свекла отварная 5.Фасоль отварная 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной 8.Компот из сух-в 730	250 100 70 50 20 20 20 200	4,35 2,31 11,64 0,63 4,2 2,8 1,36 0,56	0,67 4,04 4,46 3,07 0,4 0,3 0,26 0	18,15 15,53 8,032 4,16 9,4 19 7,96 23,4	107,05 106,97 116,68 52,63 52,1 46,2 40,2 113,79 <b>635,319</b>	3,7 2,09 0,85 4,45 0 0 0 3,3	6 142 36 124    168
Полдник: 15.30-16.00	1.Ватрушка с творогом 2.Чай с молоком 275	75 200	8,9 1,4	8,6 1,6	32,1 16,4	290 90,2 <b>380,2</b>	0,04 0,6	208 182
Итого за восьмой день:		1650	53,88	43,77	219,88	<b>1554,51</b>	18,44	
и т.д. по дням		1550 1650	52,85 53,88	46,29 43,77	237,29 219,88	1567,07 1554,51	38,41 18,44	
Итого за весь период		3200	106,73	90,06	457,17	3121,58	56,85	
Среднее значение за период		1600	53,37	45,03	228,59	1560,79	28,43	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								
Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергети - ческая	Витам ин	№ рец

		(гр)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	
		от3-7						
День 9								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная пшеничная	250	8,13	8,73	42,5	270,2	0,2	63
	2. чай с сахаром(лимоном),	200	0,2	0	13,6	61	2,2	181
	3.батон пшеничный	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	5.сыр	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	Итого: 495					<b>478,2</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	Йогурт фруктовый	150	7,5	4,8	12,75	<b>105</b>	0,9	
Обед: 12.00-12.30	1.Свекольник со сметаной	250	4,67	2,13	12,73	91,025	12,27	9
	2.Плов с мясом курицы	180	16,1	15,2	27,1	320,2	11,3	16
	3. Свекла отварная	50	0,63	3,07	4,16	52,63	4,45	124
	4.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	19	46,2	0	
	5.Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	6.Компот из сухофруктов	200	0	0	23,4	113,79	3,3	168
	720				<b>664,045</b>			
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с капустой	75	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31	8
	2.Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,2	171
	275				<b>403,1</b>			
Итого за девятый		1640	56,81	55,57	232,6	<b>1650,35</b>	36,21	
День10								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Суп молочный с вермишелью	250	8,25	11,25	25,8	233,8	1,125	7
	2.Чай с сахаром(лимоном)	200	0,2	0	13,6	61	2,2	181
	3.Батон пшеничный	30	0,2	0,7	13,9	71	0	

	4.масло порционное 5.сыр Итого:495	5 10	2,4 0,55 2,32	3,6 2,95	0,05 0	71 42 34	0 0,08	
						<b>441,8</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	1.Фрукты свежие Банан	100	0,5	1,5	21	<b>96</b>	10	
обед: 12.00-12.30	1.Суп овощной 2.Картофель отварной 3.Котлета мясная 4.зелёный горошек 5..Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной 7.Компот из сух-в 710	250 100 70 50 20 20 200	4,3 2,09 11,04 2,1 2,8 1,36 0,56	0,63 4,69 10,72 2,2 0,3 0,26 0	10,45 18,14 5,27 2,6 19 7,96 27,1	76,2 121,64 161,64 32,1 46,2 40,2 113,79 <b>599,77</b>	17,92 2,09 0,85 3,5 0 0 3,3	8 141 113 135
Полдник:15.30-16.00	1.Сырники с творогом со сметаной 2.Кофейный напиток с молоком 300	100 200	13,12 1,4	7,1 1,6	13,06 17,35	215 89,32 <b>304,32</b>	0,23 0,4	88 177
Итого за десятый день:		1605	52,99	47,5	195,28	<b>1441,89</b>	41,7	
и т.д. по дням		1640 1605	56,81 52,99	55,57 47,5	232,6 195,28	1650,35 1441,89	36,21 41,7	
Итого за весь период		3245	109,8	103,07	427,88	3092,24	77,91	
Среднее значение за период		1622,5	54,9	51,54	213,94	1546,12	38,96	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

	0 - 3 мес.	4 - 6 мес.	7 - 12 мес.	1 - 2 г.	2 - 3 г.	3 - 7 лет
--	---------------	---------------	----------------	-------------	----------	--------------

Энергия (ккал)	115	115	110	1200	1400	1800
Белок, г	-	-	-	36	42	54
в т.ч. животный (%)				70	65	60
г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	-	-	-
Жиры, г	6,5	6	5,5	40	47	60
Углеводы, г	13	13	13	174	203	261

Дата	Наименование препарата	Наименование блюда	Кол-во пит.	Общее кол-во внесенного витам. препарата (гр)	Время внесения препарата или пригот. витаминизированного блюда	Время приема блюда	Прим
1	2	3	4	5	6	7	8

### Примерное меню дети от 2- до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рец
			Б	Ж	У			
		От2-3						

День 1								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная манная, 2. чай с сахаром(лимоном), 3.батон пшеничный 4.масло порционное 5.сыр Итого: 395	200 150 30 5 10	7,1 0,15 2,4 0,55 2,32	6,2 0 0,7 3,6 2,95	41,1 9,8 13,9 0,05 0	170 25 71 42 34	0,1 1,2 0 0 0,08	60 181
						<b>342</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	Фрукты свежие: банан апельсин яблоко Итого: 100	80	0,5	1,5	21	<b>70</b>	10	
Обед: 12.00-12.30	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками 2.Пюре картофельное 3. Рыба тушёная с овощами 4.Зелёный горошек 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной 7.Компот из сухофруктов Итого:450	150 80 50 30 20 20 100	6,5 1.1 4.2 1,04 2,8 1,36 0,28	4.2 3.2 2.1 1,09 0,3 0,26 0	11.6 14.8 2.2 2,33 19 7,96 13.55	94 102 40 25,96 46,2 40,2 56.89	2.1 1,135 0,52 3,3 0 0 1.65	26 142 98 135
Полдник: 15.30-16.00	1.Ватрушка с творогом 2.Коф. напиток с молоком Итого:200	50 150	8,9 1,1	8,6 0,8	32,1 14,35	180 30 <b>210</b>	0,04 0,4	208 177
Итого за первый день:		1170	40,3	36,8	203,74	<b>1027,25</b>	20,5	
День 2								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная овсяная 2.Чай с сахаром(лимоном) 3.Батон пшеничный 4.масло порционное 5.сыр Итого:395	200 150 30 5 10	4.1 0,15 2,4 0,55 2,32	3.2 0 0,7 3,6 2,95	24.2 9,8 13,9 0,05 0	150 25 71 42 34	0,125 1,2 0 0 0,08	65 181



Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная пшеничная,	200	6,6	7,2	38,2	150	0,02	63
	2. чай с сахаром(лимоном),	150	0,15	0	9,8	25	1,2	181
	3.батон пшеничный	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	5.сыр	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	Итого: 395					<b>322</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	Фрукты свежие: яблоко Итого: 100	100	0,4	0,4	9,8	70	10	
						<b>70</b>		
Обед: 12.00-12.30	1.Лапша домашняя	170	1,1	3,5	11,2	105,3	3,3	31
	2.Пюре картофельное	80	1,13	2,04	12,3	80,97	1,09	142
	3. Котлета рыбная с подливой	70	7,98	2,38	4,08	69,64	0,57	94
	4.Капуста тушеная	20	0,31	0,615	3,7	22,58	2,65	138
	5.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	19	46,2	0	
	6.Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	7.Компот из сухофруктов	100	0,2	0	9,5	60	3,3	168
	Итого:480					<b>424,89</b>		
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с яблоком	50	6,5	10,68	37,42	120	0,83	49
	2.Молоко кипячённое	150	3,59	3,38	6,38	80	0,5	178
	Итого: 200					<b>200</b>		
Итого за третий день:		1200	37,39	38	183,29	<b>1016,89</b>	23,54	
День 4								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная гречневая	200	6,5	7,1	21,8	150	0,125	54
	2.Чай с сахаром(лимоном)	150	0,15	0	9,8	25	1,2	
	3.Батон пшеничный	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	5.сыр	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	Итого:395					<b>322</b>		
2Завтрак:	1.Йогурт фруктовый 80	80	5.8	3.8	9,75	70	0,5	

09.50-10.05						<b>70</b>		
обед: 12.00-12.30	1.Суп крестьянский с крупой 2.Вермишель отварная 3.Котлета мясная куриная 4.Свекла отварная 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной 7.Сок фруктовый	170 80 50 20 20 20 100	1,1 2,2 9,43 0,2 2,8 1,36 0	3,2 3,1 10,66 1,07 0,3 0,26 0	10,2 15,84 6,42 2,16 19 7,96 11,4	98,1 105,25 90 22,63 46,2 40,2 47 <b>449,38</b>	3,3 0 0,5 2,45 0 0 2	28 13 122 124
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с капустой 2.Какао с молоком 200	50 150	6,83 1,77	9,9 1,93	29,48 15,95	130 75 <b>205</b>	1,31 0,02	48 171
Итого за четвёртый день:		1150	43,41	48,57	173,71	<b>1046,38</b>	11,49	
и т.д. по дням		1200 1150	37,39 43,41	38 48,57	183,29 173,71	<b>1016,89</b> 1046,38	23,54 11,49	
Итого за весь период		2350	119,41	86,57	357	2063,27	35,03	
Среднее значение за период		1175	59,71	43,29	178,5	1031,6	17,52	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда  (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витами н С	N рец
			Б	Ж	У			
		от2-3						
День 5								



Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная рисовая,	200	6,5	6,1	25,5	140	0,02	67
	2. чай с	150	0,15	0	9,8	25	1,2	181
	сахаром(лимоном),	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	3.батон пшеничный	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	4.масло порционное	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	5.сыр Итого: 395					<b>312</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	Ряженка Итого: 100	90	3,2	4	4,1	<b>70</b>		
Обед: 12.00-12.30	1.Суп с галушкой	170	1,002	2,5	6,2	75,3	2,13	8
	2.Пюре картофельное	80	2,31	2,04	9,53	98,97	1,09	142
	3. Котлета рыбная с подливой	70	7,98	2,38	4,08	69,64	0,57	94
	4.Свекла отварная	20	0,03	1,07	2,16	22,63	2,45	124
	5.Фасоль отварная	20	4,2	0,4	9,4	52,1	0	
	6.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	19	46,2	0	
	7.Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	8.Компот из сухофруктов	100	0,2	0	9,5	60	3,3	168
	500					<b>405,04</b>		
Полдник: 15.30-16.00	1.Запеканка с творогом	100	13,66	9,04	9,92	140	0,27	18
	2.Чай с молоком	150	0,4	0,6	8,4	45,2	0,3	182
	250					185,2		
Итого за пятый день:		1245	49,06	35,94	139,5	<b>972,24</b>	11,41	
День6								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная пшённая	200	5,84	5,02	25,32	150	0,1	58
	2.Чай с	150	0,12	0	9,8	25	1,2	181
	сахаром(лимоном)	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	3.Батон пшеничный	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	4.масло порционное	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	5.сыр Итого:395					<b>322</b>		





Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная манная	200	7,1	6,2	41,1	170	0,1	60
	2. чай с сахаром(лимоном),	150	0,15	0	9,8	25	1,2	181
	3.батон пшеничный	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	5.сыр	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	Итого: 395					<b>342</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	Фрукты свежие Банан Итого: 80	80	0,5	1,5	21	<b>70</b>	10	
Обед: 12.00-12.30	1.Суп овощной на м/б бульоне	170	2,3	0,05	5,45	50	11,9	6
	2.Рис припущенный	80	1,48	1,63	10,18	95,37	0	133
	3. Котлета мясная	70	14,71	5,91	5,44	125,05	0	24
	4.зелёный горошек	20	1,01	1,02	2,01	25,96	3,3	135
	5.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	19	46,2	0	
	6.Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	7.Сок фруктовый	100	0	0	11,4	47	2	
	480					<b>430,23</b>		
Полдник: 15.30-16020	1.Пирожок с яблоком	50	6,5	10,68	37,42	130	0,83	49
	2.Молоко кипячённое	150	3,59	3,38	6,38	80	0,5	178
	200					<b>210</b>		
Итого за седьмой день:		1200	46,77	38,18	191,09	<b>1052,23</b>	29,91	
День8								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная овсяная	200	4,1	3,2	24,2	170	0,125	65
	2.Чай с сахаром(лимоном)	150	0,15	0	9,8	25	1,2	181
	3.Батон пшеничный	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	5.сыр	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	395					<b>342</b>		



Завтрак: 9.00-9.30	1.Каша молочная пшеничная	200	6,6	7,2	38,2	170	0,02	63
	2. чай с сахаром(лимоном),	150	1,5	0	9,8	25	1,2	181
	3.батон пшеничный	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	5.сыр	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	Итого: 395					<b>342</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	Йогурт фруктовый 90	90	5,8	3,8	9,75	<b>70</b>	0,5	
Обед: 12.00-12.30	1.Свекольник со сметаной	170	1,67	1,13	6,73	80,025	6,27	9
	2.Плов с мясом курицы	100	8,1	7,2	13,1	180,2	5,3	16
	3. Свекла отварная	20	0,2	1,07	2,16	22,63	2,45	124
	4.Хлеб пшеничный	20	2,8	0,3	19	46,2	0	
	5.Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	0	
	6.Компот из сухофруктов 480	150	0,2	0	9,5	60	3,3	168
						<b>429,25</b>		
Полдник: 15.30-16.00	1.Пирожок с капустой	50	6,83	9,9	29,48	120	1,31	8
	2.Какао с молоком 200	150	1,77	1,93	15,95	80,92	0,02	171
						<b>200,92</b>		
Итого за девятый		1150	42,1	40,04	175,58	<b>1042,17</b>	20,45	
День10								
Завтрак: 9.00-9.30	1.Суп молочный с вермишелью	200	6,25	9,25	18,8	160	0,125	7
	2.Чай с сахаром(лимоном)	150	1,5	0	9,8	25	1,2	181
	3.Батон пшеничный	30	2,4	0,7	13,9	71	0	
	4.масло порционное	5	0,55	3,6	0,05	42	0	
	5.сыр	10	2,32	2,95	0	34	0,08	
	Итого:395					<b>332</b>		
2Завтрак: 09.50-10.05	1.Фрукты свежие Банан 85	85	0,5	1,5	21	<b>70</b>	10	

обед: 12.00-12.30	1.Суп овощной	170		0,3					
	2.Картофель отварной	80	2,3	2,69	5,45	35,2	8,92	8	
	3.Котлета мясная	70	1,09	10,72	6,14	60,64	1,09	141	
	4.зелёный горошек	20	11,04	1,02	5,27	161,64	0,85	113	
	5..Хлеб пшеничный	20	1,01	0,3	2,01	25,96	3,30	135	
	6.Хлеб ржаной	20	2,8	0,26	19	46,2	0		
	7.Компот из сух-в 480	100	1,36	0	7,96	40,2	0		
			0,28		13,55	56,89	1,65		
						<b>426,73</b>			
Полдник:15.30-16.00	1.Сырники с творогом со сметаной	50	6	3,1	6,06	105	0,3	88	
	2.Кофейный напиток с молоком 200	150	0,4	0,6	9,35	75,32	0,2	177	
						<b>180,32</b>			
Итого за десятый день:		1175	39,8	36,99	135,34	<b>1009,05</b>	27,72		
и т.д. по дням		1150	42,1	40,04	175,58	<b>1042,17</b>	20,45		
		1175	39,8	36,99	135,34	<b>1009,05</b>	27,72		
Итого за весь период		2325	81,9	77,03	310,92	2051,22	48,17		
Среднее значение за период		1162,5	40,95	38,5	155,46	1025,61	24,08		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности									

Итого за 10 дней калорийность: **10355,04**  
Средняя калорийность за 10 дней: 1035,504