

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1»

391962, Рязанская область, г. Рязск, ул. Кольцова, д. 28а; тел.: 8(49132)30-2-34



МЕНЮ

примерное циклическое двухнедельное для детей 1-3 лет (осенне-зимний период), посещающих
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Рязский детский сад № 1»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Омлет натуральный	100.0	5.73	11.04	1.1	127.0	215
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	5.0/30.0	2.45	7.55	14.69	139.0	3
Итого за 1-й завтрак		285.0	8.22	18.6	22..78	294.0	399
2-ой завтрак	Сок фруктовый(мульти)	100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	399
итого за 2-й завтрак		100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	
обед	Щи со сметаной на м/б	150.0	1.39	3.9	6.78	118.0	67

	мясные(говядина)						
	Соус сметанный	10.0	0.56	2.0	2.34	30.0	354
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120.0	4.5	6.4	21.9	263.0	165
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.89	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		580.0	19.11	22.57	84.38	758.5	
полдник	Каша молочная «Дружба»	150.0	4.92	5.88	26.38	177.33	168
	Кофейный напиток на молоке	150.0	2.34	2.0	10.63	70.0	395
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
итого за полдник		330.0	9.1	8.52	49.56	311.65	
Итого за день			39.42.	52.31	164.33	1434.15	
День 2							
завтрак	Каша молочная пшенная	150.0	3.9	4.55	19.3	133.5	168
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	5.0/30.0	2.45	7.55	14.69	136.0	1
итого за завтрак		335.0	6.39	12.11	40.98	297.5	
2-ой завтрак	Сок фруктовый(мульти)	100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	399
итого за завтрак		100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	
обед	Суп вермишелевый на кур./б	150.0	5.2	7.1	19.09	190.0	73

	Плов с мясом курицы	150.0	26.6	28.5	23.3	456.3	304
	Салат из моркови	50.0	0.6	0.04	5.3	24.0	41
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.89	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
Итого за обед		570.0	37.08	36.68	101.86	907.22	
Полдник	Плюшка с сахаром	60.0	5.43	3.3	36.61	197.4	466
	Какао на молоке	150.0	3.15	2.72	12.96	89.0	397
итого за полдник		210.0	8.58	6.02	49.57	286.4	
Итого за день			53.25	55.01	199.21	1591.12	
День 3							
завтрак	Каша молочная рисовая	150.0	3.1	4.2	18.08	129.6	173
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с сыром	10.0/30.0	4.73	6.88	14.56	139.0	5
итого за завтрак		340.0	7.87	11.09	39.63	296.6	
2-ой завтрак	Конфеты	30.0	1.92	10.7	16.5	161.0	369
итого за завтрак		30.0	1.92	10.7	16.5	161.0	
обед	Суп-уха	150.0	3.5	6.4	21.9	123.0	87
	Котлета рыбная	60.0	6.5	3.25	25.3	100.0	258/259
	Картофельное пюре	120.0	3.05	5.24	18.06	142.0	34
	Соус сметанный	10.0	0.56	2.0	2.34	30.0	354
	Салат из соленых огурцов	40.0	0.34	2.04	1.04	23.9	18

	с луком						
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.9	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		590.0	20.6	21.34	124.37	664.23	
полдник	Творожные шарики	100.0	19.6	16.7	43.1	475.3	237
	Кофейный напиток на молоке	150.0	2.34	2.0	10.63	70.0	395
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
итого за полдник		280.0	21.94	18.7	53.73	647.62	
Итого за день			50.49	61.19	221.62	1667.13	
День 4							
завтрак	Каша молочная манная	150.0	3.6	3.1	16.81	126.66	170
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	5.0/30.0	2.45	7.55	14.69	136.0	3
итого за завтрак		335.0	6.09	16.75	38.49	329.15	
2-ой завтрак	Апельсин	100.0	0.63	0.14	15.6	66.0	368/371
итого за завтрак		100.0	0.63	0.14	15.6	66.0	
обед	Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	150.0	4.39	4.21	13.1	107.8	81
	Тефтели куриные	60.0	4.7	4.5	5.2	77.5	286
	Соус сметанный	10.0	0.56	2.0	2.34	30.0	354
	Рис отварной с маслом	120.0	3.47	5.12	34.93	200.0	186
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.89	97.0	376

	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		530.0	15.79	18.52	97.86	625.1	
полдник	Картофельное пюре	120.0	2.04	9.27	12.66	142.2	34
	Соленый огурец	40.0	0.34	2.04	1.04	23.9	19
	Какао на молоке	150.0	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	-
итого за полдник		340.0	10.67	7.72	51.62	324.32	
Итого за день			33.18	43.13	203.57	1344.5	
День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	150.0	4.79	4.34	15.69	121.0	93
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	5.0/30.0	2.45	7.55	14.62	136.0	3
итого за завтрак		335.0	7.28	11.36	37.3	285.0	
2-ой завтрак	Апельсин	100.0	0.63	0.14	15.6	64.0	368/371
итого за завтрак		100.0	0.63	0.14	15.6	64.0	
обед	Свекольник со сметаной на м/б	150./5.0	4.1	7.16	20.93	145.0	34
	Гуляш из филе курицы	60.0	7.71	6.2	1.98	94.5	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120.0	4.5	6.4	21.9	263.0	165
	Салат из белокочанной	50.0	0.64	2.3	4.09	39.7	20

	капусты						
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.89	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
итого за обед		570.0	19.28	19.14	90.31	745.37	
полдник	Пирожок с повидлом	60.0	5.05	8.03	33.52	177.09	86
	Кофейный напиток на молоке	150.0	2.34	2.0	10.63	70.0	395
итого за полдник		210.0	7.39	10.03	44.15	247.09	
Итого за день			34.58	75.25	187.36	1341.46	
День 6							
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	120.0	5.68	4.36	26.11	171.0	205
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	5.0/30.0	2.45	7.55	14.69	136.0	3
итого за завтрак		305.0	8.17	11.92	47.79	335.0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый (мульти)	100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	399
итого за завтрак		100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	
обед	Щи со сметаной на м/б	150.0/5.0	1.39	3.9	67.8	118.0	67
	Тефтели мясные (говядина)	60.0	9.32	7.07	9.64	139.0	282
	Соус сметанный	10.0	0.56	2.0	2.34	30.0	354
	Каша гречневая	120.0	4.5	6.4	21.9	263.0	165

	рассыпчатая с маслом						
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.9	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		530.0	18.61	19.77	165.99	722.6	
полдник	Каша молочная с хлопьями «Геркулес»	150.0	3.6	4.05	16.1	123.7	93
	Какао на молоке	150.0	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	-
итого за полдник		330.0	8.59	7.41	41.61	277.02	
Итого за день			37.35	39.28	279.07	1434.62	
День 7							
завтрак	Каша молочная манная	150.0	3.6	3.1	16.81	126.66	170
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	5.0/30.0	2.45	7.55	14.62	136.0	3
итого за завтрак		335.0	6.09	10.66	38.42	290.66	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	399
итого за завтрак		100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	
обед	Суп вермишелевый на кур./б.	150.0	5.2	7.1	19.09	190.0	73
	Плов с мясом курицы	150.0	26.6	28.5	23.3	456.3	304
	Салат из вареной свеклы	45.0	0.65	2.77	3.03	39.7	33
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.89	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-

	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	-
итого за обед		565.0	37.13	39.41	99.59	922.92	
полдник	Булочка домашняя	60.0	5.05	9.63	33.52	177.7	274
	Кофейный напиток на молоке	150.0	2.34	2.0	10.63	70.0	395
итого за полдник		210.0	7.39	11.63	44.15	247.7	
Итого за день			50.75	61.24	192.29	1496.96	
День 8							
завтрак	Каша молочная рисовая	150.0	3.1	4.2	18.08	129.0	173
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	5.0/30.0	2.45	7.55	14.62	136.0	3
итого за завтрак		340.0	7.87	11.09	39.63	296.0	
2-ой завтрак	Конфеты	30.0	1.92	10.7	16.5	161.0	369
итого за завтрак		30.0	1.92	10.7	16.5	161.0	
обед	Суп рыбный с пшеном	150.0	4.5	6.4	21.9	133.8	87
	Биточки рыбные	60.0	6.5	3.25	25.3	100.0	258/259
	Картофельное пюре	120.0	3.05	5.24	18.06	142.0	34
	Соус сметанный	10.0	0.56	2.0	2.34	30.0	354
	Салат из соленых огурцов с луком	50.0	0.34	2.04	1.04	23.9	18
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.9	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за		610.0	19.63	19.97	122.82	666.62	

обед							
полдник	Запеканка из творога	100.0	19.6	16.7	43.1	475.3	237
	Какао на молоке	150.0	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
итого за полдник		280.0	22.75	19.42	56.06	666.62	
Итого за день			50.33	60.54	166.33	1687.92	
День 9							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	150.0	4.92	588	26.38	177.3	168
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	5.0/30.0	2.45	7.55	14.69	136.0	3
итого за завтрак		335.0	7.41	13.44	61.5	341.3	
2-ой завтрак	Яблоко	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	368/369
итого за завтрак		90.0	0.4	0.4	9.8	44.0	
обед	Рассольник со сметаной на м/бульоне.	150,0	4.1	7.16	20.93	145.0	73
	Гуляш мясной	60.0	7.71	6.2	1.98	94.5	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	120.0	5.68	4.36	26.11	171.0	205
	Салат из моркови	50.0	0.6	0.04	5.3	24.0	15
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.89	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		570.0	31.45	57.41	112.92	752.3	

полдник	Омлет натуральный	100.0	5.73	11.04	1.1	127.0	215
	Кофейный напиток на молоке	150.0	2.34	2.0	10.63	70.0	395
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	-
итого за полдник		280.0	9.91	13.68	24.28	261.3	
Итого за день			41.76	71.49	208.5	1398.9	
День 10							
завтрак	Каша молочная пшенная	150.0	3.9	4.55	19.3	133.5	168
	Чай с сахаром	150.0	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом	35.0	2.45	7.55	14.62	136.0	3
итого за завтрак		335.0	6.39	12.11	40.91	338.41	
2-ой завтрак	Яблоко	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	368/371
итого за завтрак		100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	
обед	Борщ со сметаной на кур/б	155.0	1.4	3.98	10.1	182.0	62
	Картофель тушеная с мясом курицы	150.0	19,7	3,13	16,5	195.0	132
	Салат из соленых огурцов	50.0	0.44	2.79	1,69	30.5	15
	Компот из сухофруктов	150.0	0.44	-	23.89	97.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
	Хлеб пшеничный	30.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
итого за обед		545.0	24.28	10.27	69.3	644.33	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1»

391962, Рязанская область, г. Ряжск, ул. Кольцова, д. 28а; тел.: 8(49132)30-2-34



МЕНЮ

**примерное цикличное двухнедельное для детей 3-7 лет (осенне-зимний период), посещающих
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Ряжский детский сад № 1»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Омлет натуральный	110.0	7.52	13.46	1.51	127.0	215
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	6.68	8.45	19.39	181.0	3
итого за завтрак		336.0	14.26	21.93	30.89	348.0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый(мульти)	100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	399
итого за		100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	

завтрак							
обед	Щи со сметаной на м/б	200.0/6 .0	1.74	4.88	8.48	136.0	67
	Биточки мясные (говядина)	70.0	12.44	9.24	12.56	183.0	282
	Соус сметанный	15.0	0.7	2.0	2.93	37.0	354
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150.0	8.98	9.49	27.31	283.0	165
	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	40.0	2.4	0.4	17.73	83.7	-
итого за обед		715.0	27.68	30.11	101.78	849.7	
полдник	Каша молочная «Дружба»	200.0	6.57	7.88	32.55	200.04	168
	Кофейный напиток на молоке	180.0	2.85	2.41	14.36	91.0	395
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
итого за полдник		420.0	11.26	10.93	59.46	355.36	
Итого за день			55.18	63.15	214.81	1653.06	
День 2							
завтрак	Каша молочная пшенная	200.0	5.2	6.1	26.61	179.0	168
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	6.68	8.45	19.39	181.0	3
итого за завтрак		426.0	11.94	14.57	55.99	400.0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый (мульти)	100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	399
итого за завтрак		100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	

обед	Суп вермишелевый на кур./б	200.0	6.17	8.4	22.3	215.0	73
	Плов с мясом курицы	180.0	29.47	31.2	38.1	506.0	304
	Салат из моркови	60.0	0.73	0.05	6.83	31.0	41
	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
итого за обед		710.0	41.28	40.69	127.18	1049.92	
полдник	Плюшка с сахаром	70.0	6.2	3.77	41.84	225.6	466
	Какао на молоке	200.0	3.67	3.19	15.82	107.0	397
итого за полдник		270.0	9.87	6.94	57.66	332.6	
Итого за день			65.07	62.38	263.81	1882.52	
День 3							
завтрак	Каша молочная рисовая	200.0	4.17	5.6	24.08	161.33	173
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с сыром	14.0/40.0	6.68	8.45	19.39	180.0	5
итого за завтрак		434.0	10.91	14.07	53.46	381.33	
2-ой завтрак	Конфеты	30.0	1.92	10.7	16.5	161.0	369
итого за завтрак		30.0	1.92	10.7	16.5	161.0	
обед	Суп-уха	200.0	4.3	6.5	25.3	150.3	87
	Котлета рыбная	70.0	7.8	4.35	28.3	114.0	258/259
	Картофельное пюре	150.0	4.0	7.3	22.7	183.0	34
	Соус сметанный	15.0	0.7	2.49	2.93	37.0	354

	Салат из соленых огурцов с луком	50.0	0.47	2.59	1.3	25.8	18
	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		755.0	21.23	22.21	140.48	808.02	
полдник	Творожные шарики	120.0	21.66	19.35	54.3	543.5	237
	Кофейный напиток на молоке	180.0	2.85	2.41	14.36	91.0	395
	Хлеб пшеничный	40.0	12.84	0.64	12.55	64.32	
итого за полдник		30.0	24.51	21.76	68.66	741.82	
Итого за день			58.57	68.74	279.1	1984.85	
День 4							
завтрак	Каша молочная манная	200.0	4.81	5.6	23.33	161.33	170
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	6.68	8.45	19.39	181.0	3
итого за завтрак		426.0	11.55	14.07	52.71	382.33	
2-ой завтрак	Апельсин	100.0	0.63	0.14	15.6	66.0	368/371
итого за завтрак		100.0	0.63	0.14	15.6	66.0	
обед	Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	200.0	5.49	5.27	16.32	134.8	81
	Тефтели куриные	70.0	5.5	6.3	5.2	77.5	286
	Соус сметанный	15.0	0.7	2.49	2.93	37.0	354
	Рис отварной с маслом	150.0	4.86	5.97	40.76	233.0	79

	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		670.0	19.33	22.26	110.06	735.1	
Полдник	Винегрет овощной	180.0	2.45	11.12	15.19	170.64	45
	Какао на молоке	200.0	3.67	3.19	15.82	107.0	397
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.32	-
итого за полдник		420.0	13.08	8.46	54.48	388.32	
Итого за день			44.59	44.93	232.85	1571.75	
День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200.0	5.75	5.21	15.69	145.2	93
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	6.68	8.45	19.39	181.0	3
итого за 1-й завтрак		426.0	12.49	13.68	45.07	366.2	
2-ой завтрак	Апельсин	100.0	0.63	0.14	15.6	66.0	368/371
итого за 2-й завтрак		100.0	0.63	0.14	15.6	66.0	
обед	Свекольник со сметаной на м/б	200.0/5.0	5.3	9.14	23.98	165.0	34
	Гуляш из филе курицы	70.0	10.32	8.1	2.62	125.0	277

	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150.0	8.98	9.49	27.31	283.0	165
	Салат из белокочанной .капусты	60.0	0.93	3.4	6.01	58.2	20
	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.2	
итого за обед		715.0	44.58	41.23	146.1	1045.0	
полдник	Пирожок с повидлом	70.0	6.06	9.2	37.09	181.6	86
	Кофейный напиток на молоке	180.0	2.85	2.41	14.36	91.0	395
итого за полдник		250.0	7.9	12.04	51.45	272.6	
Итого за день			65.6	67.09	258.22	1719.8	
День 6							
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150.0	7.57	4.63	34.82	217.0	205
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	6.68	8.45	19.39	181.0	3
итого за завтрак		376.0	14.31	13.1	64.2	438.0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый(мульти)	100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	399
итого за завтрак		100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	
обед	Щи на м/б со сметаной	200.0/5.0	1.74	4.88	8.48	136.0	67
	Тефтели мясные (говядина)	70.0	12.64	13.14	12.6	193.0	282

	Соус сметанный	15.0	0.7	2.49	2.93	37.0	354
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150.0	8.98	9.49	27.3	283.0	165
	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		665.0	27.13	30.4	98.71	882.6	
полдник	Каша молочная с хлопьями «Геркулес»	200.0	3.67	5.5	22.17	165.1	93
	Какао на молоке	200.0	3.67	3.19	15.82	107.0	397
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.2	-
итого за полдник		420.0	9.18	9.33	50.54	336.3	
Итого за день			52.6	53.01	236.13	1756.9	
День 7							
завтрак	Каша молочная манная	200.0	4.81	5.6	23.33	161.33	170
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	6.68	8.45	14.62	136.0	3
итого за завтрак		426.0	11.55	14.07	47.94	337.33	
2-ой завтрак	Сок фруктовый(мульти)	100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	399
итого за завтрак		100.0	1.98	0.18	22.68	100.0	
обед	Суп вермишелевый на кур./б	200.0	2.84	2.8	17.6	205.0	73
	Плов с мясом курицы	180.0	29.47	31.2	38.1	506.0	304

	Салат из отварной свеклы	60.0	0.68	0.12	4.3	21.0	33
	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.2	
итого за обед		670.0	36.06	34.52	107.4	1029.8	
полдник	Булочка домашняя	70.0	5.37	10.7	41.5	198.0	274
	Кофейный напиток на молоке	180.0	2.85	2.41	14.36	91.0	395
итого за полдник		250.0	8.22	13.11	55.86	289.0	
Итого за день			55.83	61.88	233.86	1756.13	
День 8							
завтрак	Каша молочная рисовая	200.0	4.17	5.6	24.08	161.33	173
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	6.68	8.45	14.62	139.0	5
итого за завтрак		434.0	10.91	14.07	53.46	381.33	
2-ой завтрак	Конфеты	30.0	1.92	10.7	16.5	161.0	369
итого за завтрак		30.0	1.92	10.7	16.5	161.0	
обед	Суп рыбный с пшеном	200.0	4.3	6.5	25.3	150.3	87
	Биточки рыбные	70.0	7.8	4.35	28.3	114.0	258/259
	Картофельное пюре	150.0	4.0	7.3	22.7	183.0	34
	Соус сметанный	15.0	0.7	2.49	2.93	37.0	354
	Салат из соленых огурцов с луком	60.0	0.47	2.59	1.3	25.8	18

	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		725.0	19.39	22.23	121.54	780.8	
полдник	Запеканка из творога	120.0	21.66	19.35	54.3	543.5	237
	Какао на молоке	180.0	3.67	3.19	15.82	107.0	397
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.32	
итого за полдник		300.0	25.33	22.54	70.12	757.82	
Итого за день			57.55	58.84	261.62	1973.63	
День 9							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	200.0	6.57	7.88	32.55	200.04	168
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	6.68	8.45	19.39	180.0	3
итого за завтрак		426.0	13.31	16.35	61.93	420.04	
2-ой завтрак	Яблоко	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	368/371
итого за завтрак		100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	
обед	Рассольник со сметаной на м/бульоне	200.0	5.3	9.14	23.98	165.0	73
	Гуляш мясной	70.0	10.32	8.1	2.62	125.0	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150.0	7.57	4.63	34.82	217.0	205
	Салат из моркови	60.0	0.73	0.05	6.83	31.0	15
	Компот из сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376

	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
итого за обед		710.0	43.08	33.2	142.42	921.6	
полдник	Омлет натуральный	110.0	7.52	13.46	1.51	157.0	215
	Кофейный напиток на молоке	180.0	2.85	2.41	14.36	91.0	395
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.32	-
итого за полдник		330.0	12.21	16.51	28.42	312.32	
Итого за день			69.0	66.46	242.57	1698.36	
День 10							
завтрак	Каша молочная пшенная	200.0	5.2	6.1	26.61	179.0	168
	Чай с сахаром	180.0	0.06	0.02	9.99	40.0	392
	Бутерброд с маслом	6.0/40.0	2.45	7.55	14.62	136.0	3
итого за завтрак		426.0	7.71	13.67	51.22	325.0	
2-ой завтрак	Яблоко	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	368/371
итого за завтрак		100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	
обед	Борщ со сметаной на кур./б	200.0/6.0	1.8	4.98	12.74	202.5	62
	Картофель тушеная с мясом курицы	180.0	26.33	5.57	20.95	245.0	32
	Салат из соленых огурцов	60.0	0.65	4.1	2.48	44.8	15
	Компот сухофруктов	180.0	0.67	-	29.67	158.0	376
	Хлеб ржаной	50.0	2.4	0.4	17.73	75.6	-
	Хлеб пшеничный	40.0	1.84	0.64	12.55	64.2	-
итого за		676.0	31.85	15.05	83.57	790.1	

