

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	День 1														
	Завтрак														
2/2008	1. Бутерброд с джемом	40	1,85	3,245	22,424	125,44	0,026	0,014	1,32			0,376	9,49	17,72	5,122
	2. Каша пшеничная жидкая	180	6,234	7,385	28,818	206,594	0,094	0,037				1,395	0,776	82,553	0,024
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,09	11,218	79,913						0,018	0,12		
	Всего:	400	10,917	12,72	62,46	411,948	0,119	0,051	1,32			1,789	10,386	100,273	5,146
	2й Завтрак														
435	1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Обед														
/2008	1. Огурец свежий куском	50	0,4		1,25	7	0,015	0,01	3,5			0,25	8,5	15	7
85/120/2012	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью	200/10/1	3,934	3,043	11,682	90,105	0,077	0,075	9,679			0,904	18,905	66,228	21,483
249	3. Рыба запеченная в омлете	70	11,597	4,544	2,109	95,783	0,032	0,177				1,454	30,169	230,821	17,828
125	4. Картофельное пюре с морковью	150	2,763	5,593	16,871	129,016	0,075	0,066	3,62			0,886	20,311	59,623	26,771
к/к/к/к	5. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	6. Батон	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
442/2008	7. Сок из фруктов и (или) овощей (Персиковый)	180	0,54		29,7	122,4									
	Всего:	726	23,984	14,705	92,101	608,305	0,294	0,366	16,799			4,894	92,635	431,322	91,432

	Полдник														
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
311	1. Плов из птицы	130	12,759	16,153	23,681	291,414	0,032	0,02	1,17			0,845	24,725	87,761	46,617
451/2008	2. Пирожок печеный с капустой	65	4,951	4,995	32,01	193	0,077	0,033	8,2			0,842	31,877	58,156	21,037
	3. Чай с молоком	180	2,508	2,024	10,007	68,262	0,001	0,01	0,1			0,838	5,07	8,24	4,4
	4. Хлеб ржаной	15	0,975	0,15	5,97	33	0,029	0,014				0,525	4,05	18,45	6,9
	5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,016	0,024	4			1,84	15,2	12,8	9,6
	Всего:	470	21,512	23,562	79,908	623,276	0,154	0,1	13,469			4,89	80,922	185,406	88,554
	Всего за 1й день:		61,634	55,487	242,029	1740,728	0,568	0,517	31,588			11,573	183,943	717,001	185,132
	День 2														
	Завтрак														
	1. Бутерброд с сыром	40	5,799	5,846	12,137	126,362	0,032	0,058	0,274			0,417	175,346	107,223	11,527
	2. Каша рисовая жидкая	180	4,481	6,07	27,337	181,905	0,021	0,015				0,286	2,744	40,905	13,368
272/2014	3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919						0,025	0,168		
	Всего:	400	13,546	14,57	52,453	398,187	0,053	0,073	0,274			0,728	178,258	148,128	24,895
	2й Завтрак														
435	1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,2	95,4									
	Обед														
	1. Салат из моркови и яблок	50	0,418	2,609	3,851	41,13	0,012	0,015	0,54			0,314	18,268	26,595	18,876
84/2008	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью	200/10/10	4,411	4,638	7,439	89,999	0,053	0,054	25,03			0,616	39,229	38,03	17,588
	3. Макароны изделия отварные	150/5	5,433	4,703	37,105	212,75	0,089	0,047				1,06	22,65	56,6	8,945
	4. Печень по-строгановски	60/30	15,568	7,51	6,916	157,903	0,202	1,574	12,827			5,442	15,857	252,372	16,226
401/2012	5. Компот из изюма	180	0,313	0,068	18,929	78,116	0,02	0,011				0,438	11,08	17,544	5,712
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8

	7. Батон	25	2	0,875	13,25	70	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	Всего:	750	30,092	20,703	99,43	715,899	0,461	1,736	38,397			9,171	119,934	444,29	84,397

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге - тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами ны					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Полдник														
	1. Пюре картофельное	120	2,363	4,077	14,737	105,237	0,064	0,05	3,277			0,706	8,41	45,714	17,843
242/2008	2. Шницель рыбный натуральный	60	8,224	6,571	0,98	94,8	0,007	0,019	0,48			0,541	20,187	40,337	25,811
479/2008	3. Булочка "творожная"	70	7,752	3,691	31,786	191,545	0,071	0,072				0,807	15,126	59,075	9,38
	4. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224						0,036	0,24		
	5. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
/2008	6. Апельсин свежий	80	0,585	0,167	5,433	28,752	0,033	0,025	50,149			0,251	28,418	19,224	10,866
	Всего:	530	20,959	15,009	83,305	573,558	0,213	0,185	53,906			3,041	77,78	188,949	73,1
	Всего за 2й день:		69,818	54,782	242,388	1783,043	0,728	1,994	92,577			12,94	375,973	781,368	182,392
	День 3														
	Завтрак														
	1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,122	2,065	2,278	32,182	0,03	0,015	1,78			0,359	12,541	31,795	15,223
214/2008	2. Омлет натуральный	140	13,273	20,843	2,364	250,15	0,11	0,771				5,059	118,944	393,31	43,822
	3. Чай с молоком	190	2,647	2,136	10,529	71,916	0,001	0,011	0,11			0,921	5,571	9,064	4,84
	4. Батон	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6

	Всего:	390	18,643	25,744	25,771	410,248	0,163	0,803	1,89			6,539	140,856	447,169	66,485
	2й Завтрак														
435	1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Обед														
/2008	1. Огурец свежий куском	50	0,4		1,25	7	0,015	0,01	3,5			0,25	8,5	15	7
95/2008	2. Суп из овощей с птицей, сметаной и с зеленью	200/10/10	4,369	6,346	8,534	108,953	0,053	0,05	7,846			0,58	28,247	39,089	16,527
246	3. Гуляш из отварного мяса	70/70	22,067	13,702	4,845	230,997	0,102	0,211	0,934			2,241	23,792	218,553	35,267
323/2008	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92	0,297	0,143				4,633	14,4	206,57	138,02
ТК№047	5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8	0,007	0,011	1,8			0,864	7,08	5,76	4,32
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	7. Батон	25	2	0,875	13,25	70	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	Всего:	795	39,649	27,733	94,942	797,67	0,558	0,459	14,08			9,868	94,869	538,122	218,185
	Полдник														
306/2008	1. Голубцы ленивые	150	13,951	10,422	10,942	193,366	0,078	0,142	20,357			2,103	68,116	176,662	54,201
	2. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
442/2008	3. Сок из фруктов и (или) овощей(Абрикосовый)	180	0,9		22,86	99									
/2008	4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6	0,012	0,003				0,18	3	9,9	0,6
	5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	0,033	0,041	8,167			0,49	6,533	22,867	34,3
	Всего:	450	18,546	20,21	77,662	577,367	0,161	0,204	28,523			3,473	83,05	234,029	98,301
	Всего за 3й день:		82,058	78,187	205,935	1882,484	0,881	1,466	44,493			19,88	318,775	1219,32	382,971

	День 4														
	Завтрак														
	1. Бутерброд с маслом	40	2,825	5,35	18,59	135,4	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
	2. Каша манная жидкая	180	5,37	7,167	26,974	193,994	0,039	0,017				0,297	6,278	24,49 6	4,974
028/2014	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,149	2,323	12,499	88,947						0,02	0,134		
	Всего:	420	11,344	14,84	58,063	418,341	0,077	0,032				0,677	13,66 2	48,19 6	9,544
	2й Завтрак														
435	1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,2	95,4									
	Обед														
/2008	1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5			0,3	11,5	12	7
84	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,742	3,894	11,162	102,769	0,083	0,097	6,476			1,215	19,10 3	92,00 8	28,87 4
269/2012	3. Пудинг рыбный запеченный	70	12,097	5,419	6,331	122,741	0,018	0,052				0,356	7,8	26,51 8	2,484
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,899	7,229	15,305	138,541	0,083	0,062	11,10 8			1,051	35,74 6	59,33	36,36 1
401/2008	5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736						0,036	0,24		
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	7. Батон	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,01 1				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	735	26,408	18,275	89,11	640,286	0,29	0,25 8	20,08 4			4,357	89,14	249,5 0 6	93,06 9
	Полдник														
224/2008	1. Запеканка из творога с джемом	150/13	23,077	12,127	33,86	334,471	0,022	0,04 9	1,164			0,731	27,14 3	53,01 5	22,26
434/2008	2. Молоко кипяченое	200	5,725	4,62	9,173	101,17									
	3. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0,01 2				0,18	2,7	12,3	
	4. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6									
	Всего:	473	30,892	18,477	73,372	583,04	0,046	0,06 1	1,164			0,911	29,84 3	65,31 5	22,26
	Всего за 4й день:		73,863	56,091	227,745	1737,067	0,414	0,35	21,24			5,946	132,6 4	363,0 1	124,8 7

								2	9				4	7	2
	День 5														
	Завтрак														
	1. Бутерброд с сыром	40	5,799	5,846	12,137	126,362	0,032	0,058	0,274			0,417	175,346	107,223	11,527
	2. Каша "дружба"молочная	180	5,355	7,808	23,848	187,118	0,045	0,013				0,357	3,875	35,151	11,872
	3. Чай с молоком	200	2,786	2,248	11,151	75,969	0,001	0,011	0,11			0,922	5,579	9,064	4,84
	Всего:	420	13,941	15,902	47,135	389,449	0,077	0,082	0,384			1,696	184,8	151,438	28,239
	2й Завтрак														
435	1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	60	0,755	3,641	4,154	52,398	0,006	0,015	0,912			0,82	25,188	38,244	23,82
91/2008	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	3,995	5,739	12,321	117,407	0,063	0,054	5,407			0,681	22,704	54,12	18,368
291/2012	3. Запеканка картофельная с мясом	150	12,594	9,894	21,643	225,602	0,162	0,171	11,644			2,228	25,728	177,988	50,691
ТК №022	4. Напиток витаминизированный	180													
к/к/к/к	5. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	6. Батон	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	675	22,094	20,799	68,607	559,407	0,327	0,277	17,963			5,129	88,37	330,002	111,229
	Полдник														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072	0,03	0,02	12,575	0,08	0,196	0,503	7,042	13,078	10,06
208/2012	2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,936	9,599	32,316	247,627	0,107	0,24				2,148	49,026	145,892	20,92
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,125	0,05	5,915	26,95	0,003	0,005	1,25			0,365	5,1	5,425	2,75

	4. Хлеб ржаной	15	0,975	0,15	5,97	33	0,029	0,014				0,525	4,05	18,45	6,9
	5. Ватрушка с творогом	70	8,53	4,755	32,801	208,318	0,076	0,081				0,858	15,82 2	62,74 1	8,782
	6. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,016	0,024	4			1,84	15,2	12,8	9,6
	Всего:	545	18,44	14,895	87,153	565,567	0,26	0,384	17,82 5	0,08	0,19 6	6,238	96,23 9	258,3 8 6	59,01 2
	Всего за 5й день:		59,694	56,096	210,456	1611,623	0,665	0,743	36,17 1	0,08	0,19 6	13,06 3	369,4 0 9	739,8 2 5	198,4 8
	День 6														
	Завтрак														
	1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	0,07	0,44				2,5	55	192	12
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая	200	6,192	6,997	28,091	200,201	0,125	0,016				0,823	8,649	70,07 5	24,66 9
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,09	11,218	79,913						0,018	0,12		
	4. Батон обогащенный	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	455	17,794	15,712	58,189	451,914	0,233	0,467				3,691	70,41 9	284,8 2 5	41,21 9
	2й Завтрак														
435	1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Обед														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072	0,03	0,02	12,57 5	0,08	0,19 6	0,503	7,042	13,07 8	10,06
99/2008	2. Суп картофельный с горохом игренками	200/10	6,137	2,665	24,833	148,625	0,198	0,066	4,52			1,76	32,75	93,43 5	33,49 3
280	3. Рулет с луком и яйцом	70	9,925	8,513	6,216	141,226	0,062	0,171	2,44			1,729	35,14 8	140,4 1 8	30,7
338/2008	4. Овощи в молочном соусе	150	3,313	5,76	14,36	122,578	0,07	0,061	9,688			0,792	35,92 6	54,77 5	25,45 1

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами ны					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
406/2008	5. Кисель из кураги	180	0,95	0,054	34,1	141,44	0,018	0,036	0,72			0,618	29,08	26,28	18,9
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	7. Батон	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	725	25,629	18,618	111,91	729,941	0,474	0,392	29,943	0,08	0,196	6,802	154,696	387,635	136,955
	Полдник														
/2008	1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5			0,3	11,5	12	7
263	2. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,693	3,397	5,636	92,369	0,023	0,075				0,505	10,98	37,663	3,274
125/2008	3. Картофельное пюре с морковью	130	2,365	4,776	14,55	110,662	0,065	0,057	3,138			0,768	17,583	51,658	23,192
	4. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	5. Батон	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
/2008	6. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6	0,037	0,047	9,333			0,56	7,467	26,133	39,2
442/2008	7. Сок из фруктов и (или) овощей(Яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8									
	Всего:	565	18,858	10,295	85,325	523,93	0,211	0,218	14,971			3,183	59,579	174,804	86,416
	Всего за бй день:		67,501	49,125	262,985	1802,985	0,918	1,076	44,914	0,08	0,196	13,676	284,694	847,265	264,59
	День 7														
	Завтрак														
	1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,122	2,065	2,278	32,182	0,03	0,015	1,78			0,359	12,541	31,795	15,223
214/2008	2. Омлет натуральный	140	13,273	20,843	2,364	250,15	0,11	0,771				5,059	118,944	393,31	43,822
	3. Чай с молоком	200	2,786	2,248	11,151	75,969	0,001	0,011	0,11			0,922	5,579	9,064	4,84

	4. Батон обогащенный	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	415	19,982	26,381	34,342	456,301	0,179	0,808	1,89			6,69	143,714	456,919	68,435
	2й Завтрак														
435	1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,2	95,4									
	Обед														
	1. Салат картофельный	50	0,793	5,133	5,728	72,357	0,033	0,028	5,21			0,665	23,056	47,974	28,654
43/2008	2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	4,631	4,482	7,084	88,545	0,054	0,07	14,289			0,863	35,922	64,845	19,93
308/2012	3. Фрикадельки из птицы	70	12,267	10,132	7,509	171,144	0,014	0,004				0,127	2,413	8,255	1,651
	4. Пюре из свеклы	130	1,788	3,892	10,332	83,517	0,011	0,034	0,907			1,318	36,299	40,997	20,547
401/2008	5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736						0,036	0,24		
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	7. Батон	25	2	0,875	13,25	70	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	Всего:	710	23,949	24,971	80,814	657,298	0,197	0,17	20,406			4,308	110,78	215,218	87,831
	Полдник														
306/2008	1. Голубцы ленивые	150	13,951	10,422	10,942	193,366	0,078	0,142	20,357			2,103	68,116	176,662	54,201
479/2008	2. Булочка "творожная"	70	7,752	3,691	31,786	191,545	0,071	0,072				0,807	15,126	59,075	9,38
ТК №022	3. Напиток витаминизированный	180													
	4. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6									
	Всего:	500	23,323	14,633	58,528	466,511	0,187	0,233	20,357			3,61	88,642	260,337	72,781
	Всего за 7й день:		72,474	70,486	180,884	1675,511	0,563	1,21	42,652			14,609	343,13	932,47	229,04

													6	4	7
	День 8														
	Завтрак														
	1. Бутерброд с сыром	40	5,799	5,846	12,137	126,362	0,03 2	0,058	0,274			0,417	175,3 4 6	107,2 2 3	11,52 7
	2. Каша манная жидкая	180	5,37	7,167	26,974	193,994	0,03 9	0,017				0,297	6,278	24,49 6	4,974
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,09	11,218	79,913						0,018	0,12		
	Всего:	400	14,002	15,102	50,328	400,269	0,07 1	0,075	0,274			0,732	181,7 4 4	131,7 1 9	16,5
	2й Завтрак														
435	1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Обед														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072	0,03	0,02	12,57 5	0,08	0,19 6	0,503	7,042	13,07 8	10,06
100	2. Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей и зеленью	200/10/1	4,994	4,483	15,72	123,251	0,072	0,048	6,28			0,753	16,78 6	43,74 2	17,69
34	3. Пудинг из печени с морковью	80	16,627	9,273	6,891	177,548	0,221	1,671	13,00 1			6,049	25,98 4	291,5 5 7	22,44 6
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,899	7,229	15,305	138,541	0,083	0,062	11,10 8			1,051	35,74 6	59,33	36,36 1
405/2008	5. Кисель из яблок	180	0,122	0,108	31,558	128,33						0,054	0,36		
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	7. Батон	25	2	0,875	13,25	70	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	Всего:	726	29,145	22,369	96,575	715,742	0,491	1,836	42,96 4	0,08	0,19 6	9,709	98,76 9	460,8 5 7	103,6 0 6
	Полдник														
224/2008	1. Запеканка из творога с джемом	150/13	23,077	12,127	33,86	334,471	0,022	0,049	1,164			0,731	27,14 3	53,01 5	22,26
434/2008	2. Молоко кипяченое	200	5,725	4,62	9,173	101,17									
/2008	3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0,012				0,18	2,7	12,3	
	4. Фрукты свежие		0,677	0,588	17,025	79,515	0,018	0,027	4,455			2,049	16,92	14,25	10,69

													9	6	2
	Всего:	393	31,248	18,744	82,557	624,955	0,064	0,088	5,619			2,96	46,772	79,571	32,952
	Всего за 8й день:		79,615	60,715	237,021	1838,167	0,626	1,999	48,857	0,08	0,196	13,402	327,285	672,147	153,058
	День 9														
	Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	2,025	5	13,29	107,4	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
189/2008	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,562	8,044	26,95	206,391	0,134	0,035				1,094	16,138	98,637	38,461
	3. Чай с молоком	180	2,508	2,024	10,007	68,262	0,001	0,01	0,1			0,838	5,07	8,24	4,4
	Всего:	410	11,095	15,068	50,247	382,052	0,162	0,057	0,1			2,192	26,558	124,077	46,131
	2й Завтрак														
435	1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,2	95,4									
	Обед														
/2008	1. Огурец свежий куском	50	0,4		1,25	7	0,015	0,01	3,5			0,25	8,5	15	7
76/2008	2. Борщ с капустой и картофелем,говядиной, сметаной и зеленью	200/10/10	4,333	4,574	10,679	101,921	0,059	0,083	16,916			1,173	40,475	68,438	23,56
228/2008	3. Рыба (филе) отварная	70	13,336	0,473	0,385	59,142	0,059	0,115	0,521			0,535	21,424	162,482	24,287
378/2008	4. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772	0,009	0,067	0,6			0,336	9,26	26,08	1,836
	5. Пюре картофельное	130	2,524	4,329	15,873	112,559	0,069	0,054	3,549			0,764	9,104	49,502	19,323
	6. Батон	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
к/к/к/к	7. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
442/2008	8. Сок из фруктов и (или) овощей(Абрикосовый)	180	0,9		22,86	99									
	Всего:	735	27,044	23,099	81,719	657,395	0,307	0,367	25,086			4,458	103,514	381,152	94,357
	Полдник														
	1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	0,07	0,44				2,5	55	192	12

	2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,878	13,062	3,643	160,365	0,02	0,026	7,197			0,853	39,19 9	57,90 2	38,26 8
436/2008	3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124	0,004	0,002	3,84			0,1	4,12	2,112	1,152
477/2008	4. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333	0,095	0,022				0,72	12,04 8	52,53 6	12,14 4
	5. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6	0,037	0,047	9,333			0,56	7,467 3	26,13 3	39,2
	Всего:	485	22,328	21,278	86,749	637,222	0,264	0,555	20,37			5,432	123,2 3 3	355,2 8 3	111,9 6 4
	Всего за 9й день:		65,688	63,945	225,915	1772,069	0,733	0,978	45,55 6			12,08 2	253,3 0 5	860,5 1 2	252,4 5 1
	День 10														
	Завтрак														
	1. Бутерброд с маслом	40	2,825	5,35	18,59	135,4	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
	2. Каша рисовая жидкая	180	4,481	6,07	27,337	181,905	0,021	0,015				0,286	2,744	40,90 5	13,36 8
272/2014	3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919						0,025	0,168		
	Всего:	400	10,572	14,075	58,906	407,224	0,06	0,031				0,671	10,16 2	64,60 5	17,93 8
	2й Завтрак														
435	1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Всего:	180	5,22	4,5	7,56	97,2									
	Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	60	0,755	3,641	4,154	52,398	0,006	0,015	0,912			0,82	25,18 8	38,24 4	23,82
	2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1 0	5,508	5,033	12,956	119,64	0,08	0,088	5,75			1,037	24,55 2	89,72 5	23,42 6
	3. Котлеты рубленые из птицы	70	10,512	15,128	7,644	208,499	0,014	0,007				0,384	13,06 2	31,69 6	18,36 5
129/2008	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,555	2,008	11,205	73,708	0,054	0,062	13,14 1			0,638	49,98	51,94 1	26,20 1
к/к/к/к	5. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	6. Батон	35	2,8	1,225	18,55	98	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
442/2008	7. Сок из фруктов и (или) овощей(Персиковый)	180	0,54		29,7	122,4									

	Всего:	745	24,62	27,334	96,149	740,645	0,25	0,208	19,803			4,279	127,532	271,256	110,162
	Полдник														
/2008	1. Огурец свежий куском	50	0,4		1,25	7	0,015	0,01	3,5			0,25	8,5	15	7
	2. Жаркое по-домашнему	140	15,474	9,532	12,135	196,352	0,124	0,17	7,203			2,15	22,462	187,575	45,243
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,125	0,05	5,915	26,95	0,003	0,005	1,25			0,365	5,1	5,425	2,75
	4. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
/2008	5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4	0,04	0,012				0,36	11,2	30	5,6
/2008	6. Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38			0,1	35	17	11
	Всего:	530	20,499	12,542	62,16	492,702	0,279	0,245	49,953			3,925	87,661	279,6	80,793
	Всего за 10й день:		60,911	58,451	224,775	1737,771	0,589	0,484	69,756			8,875	225,356	615,462	208,893
	Всего за 10 дней:		693,256	603,365	2260,131	17581,449	6,685	10,82	477,813	0,241	0,589	126,045	2814,522	7748,391	2181,886
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		15,8	30,9	51,4										