

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
 категория: ДС

УТВЕРЖДАЮ  
 (подпись)  
 (ФИО)  
 (дата)

| Прием пищи                   | Наименование блюда            | Вес блюда                            | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |     |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|-----|
| День 1                       | ЗАВТРАК                       | Суп молочный с макаронными изделиями | 150              | 5,18  | 5,83   | 17,73                   | 144,18      | 139 |
|                              |                               | Кофейный напиток с молоком           | 180              | 2,52  | 2,25   | 12,24                   | 79,2        | 465 |
|                              |                               | Хлеб пшеничный                       | 40               | 3,16  | 0,40   | 19,32                   | 85,44       | 573 |
|                              |                               | Яйцо вареное                         | 40               | 5,08  | 4,60   | 0,28                    | 62,8        | 267 |
|                              |                               | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     | 410              | 15,94 | 13,08  | 49,57                   | 371,62      |     |
| 10:00                        | Сок или фрукт                 | 100                                  | 0,50             | 0,10  | 10,10  | 43                      | 501         |     |
| ИТОГО ЗА 10:00               |                               | 100                                  | 0,50             | 0,10  | 10,10  | 43                      |             |     |
| ОБЕД                         | Салат из капусты белокачанной | 50                                   | 0,77             | 3,04  | 4,66   | 49,08                   | 1           |     |
|                              | Рассольник ленинградский      | 180                                  | 1,53             | 3,87  | 12,33  | 90,68                   | 100         |     |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая    | 130                                  | 7,37             | 5,51  | 32,67  | 209,87                  | 202         |     |
|                              | Шницель натуральный рубленый  | 70                                   | 9,35             | 27,90 | 0,18   | 289,34                  | 319         |     |
|                              | Соус томатный                 | 10                                   | 0,13             | 0,31  | 0,82   | 6,67                    | 419         |     |
|                              | Чай с сахаром                 | 180                                  | 0,18             | 0,09  | 8,37   | 34,2                    | 457         |     |
|                              | Хлеб ржаной                   | 50                                   | 4,00             | 0,75  | 20,05  | 103                     | 574         |     |
|                              | ИТОГО ЗА ОБЕД                 | 670                                  | 23,33            | 41,47 | 79,08  | 782,84                  |             |     |
| УПЛОТНЕНИЕ                   | Котлета "Здоровья"            | 150                                  | 36,81            | 26,13 | 4,76   | 402,11                  | 163         |     |
|                              | Молоко кипяченое              | 200                                  | 5,80             | 5,30  | 9,10   | 107                     | 469         |     |
|                              | Гренки из пшеничного хлеба    | 50                                   | 3,95             | 0,50  | 24,15  | 106,8                   | 143         |     |
|                              | Соус молочный для запекания   | 50                                   | 1,84             | 4,20  | 3,45   | 58,95                   | 402         |     |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 450                           | 48,40                                | 36,13            | 41,46 | 674,86 |                         |             |     |



|                                     |                                     |             |              |              |               |                |            |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                     | <b>1630</b> | <b>88,17</b> | <b>90,78</b> | <b>180,21</b> | <b>1872,32</b> |            |
| <b>День 2</b>                       |                                     |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша манная молочная жидкая         | 150         | 4,54         | 4,83         | 22,86         | 152,92         | 230        |
|                                     | Молоко кипяченое                    | 200         | 5,80         | 5,30         | 9,10          | 107            | 469        |
|                                     | Гренки из пшеничного хлеба          | 50          | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 106,8          | 143        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                     | <b>400</b>  | <b>14,29</b> | <b>10,63</b> | <b>56,11</b>  | <b>366,72</b>  |            |
| 10:00                               | Сок или фрукт                       | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 43             | 501        |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |                                     | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43</b>      |            |
| <b>ОБЕД</b>                         | Салат из свёклы с солеными огурцами | 50          | 0,65         | 3,05         | 3,10          | 42             | 31         |
|                                     | Суп картофельный с клецками         | 180         | 1,91         | 2,52         | 6,80          | 57,6           | 115        |
|                                     | Каша рисовая рассыпчатая            | 130         | 3,09         | 4,06         | 31,76         | 175,99         | 205        |
|                                     | Азу                                 | 70          | 10,94        | 11,60        | 4,06          | 164,88         | 325        |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов         | 180         | 0,05         | 0,00         | 11,59         | 44,12          | 495        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                     | <b>50</b>   | <b>4,00</b>  | <b>0,75</b>  | <b>20,05</b>  | <b>103</b>     | <b>574</b> |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Кнели рыбные припущенные            | 70          | 10,46        | 1,51         | 4,05          | 70,71          | 302        |
|                                     | Кофейный напиток с молоком          | 180         | 2,52         | 2,25         | 12,24         | 79,2           | 465        |
|                                     | Хлеб пшеничный                      | 40          | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 85,44          | 573        |
|                                     | Пюре картофельное                   | 130         | 3,51         | 5,20         | 7,54          | 91             | 377        |
|                                     | Печенье                             | 40          | 3,00         | 3,92         | 29,76         | 166            | 582        |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                     | <b>460</b>  | <b>22,65</b> | <b>13,28</b> | <b>72,91</b>  | <b>492,35</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                     | <b>1620</b> | <b>58,08</b> | <b>45,99</b> | <b>216,48</b> | <b>1489,66</b> |            |
| <b>День 3</b>                       |                                     |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Омлет натуральный                   | 180         | 16,18        | 26,15        | 4,14          | 317,05         | 268        |
|                                     | Кофейный напиток с молоком          | 180         | 2,52         | 2,25         | 12,24         | 79,2           | 465        |
|                                     | Бутерброды с маслом (2-й вариант)   | 45          | 2,16         | 13,32        | 13,50         | 181,8          | 70         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                     | <b>405</b>  | <b>20,86</b> | <b>41,72</b> | <b>29,88</b>  | <b>578,05</b>  |            |
| 10:00                               | Сок или фрукт                       | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 43             | 501        |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |                                     | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43</b>      |            |
| <b>ОБЕД</b>                         | Винегрет овощной                    | 80          | 1,10         | 4,95         | 6,94          | 77,33          | 47         |
|                                     | Щи из свежей капусты с картофелем   | 180         | 1,22         | 3,73         | 6,25          | 63,99          | 104        |
|                                     | Птица в соусе с томатом             | 100         | 11,84        | 15,12        | 3,26          | 196,4          | 367        |
|                                     | Каша пшеничная рассыпчатая          | 130         | 10,13        | 3,95         | 56,00         | 285,74         | 177        |
|                                     | Чай с сахаром                       | 180         | 0,18         | 0,09         | 8,37          | 34,2           | 457        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                     | <b>50</b>   | <b>4,00</b>  | <b>0,75</b>  | <b>20,05</b>  | <b>103</b>     | <b>574</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                     | <b>720</b>  | <b>28,47</b> | <b>28,59</b> | <b>100,87</b> | <b>760,66</b>  |            |
| <b>УПЛОТНЕНН</b>                    | Ватрушка "Лакомка"                  | 70          | 11,76        | 16,24        | 20,16         | 273,47         | 546        |
|                                     | Капуста тушеная                     | 130         | 3,38         | 3,77         | 14,47         | 106,72         | 380        |
|                                     | Кисломолочный напиток               | 180         | 5,40         | 1,80         | 7,20          | 72             | 470        |



|                              |                                                              |      |       |        |        |        |     |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|------|-------|--------|--------|--------|-----|
| Зразы "Школьные"             |                                                              | 70   | 10,64 | 11,14  | 5,85   | 164,4  | 100 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                                              | 450  | 31,18 | 32,95  | 47,68  | 616,59 |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                                                              | 1675 | 81,01 | 103,36 | 188,53 | 1998,3 |     |
| День 4                       |                                                              |      |       |        |        |        |     |
| ЗАВТРАК                      | Каша "Дружба"                                                | 170  | 4,32  | 5,47   | 22,88  | 158,07 | 229 |
|                              | Какао с молоком                                              | 180  | 2,97  | 2,61   | 12,42  | 84,6   | 462 |
|                              | Бутерброд с повидлом                                         | 50   | 1,98  | 0,25   | 12,07  | 53,4   | 73  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК             |                                                              | 400  | 9,27  | 8,33   | 47,37  | 296,07 |     |
| 10:00                        | Сок или фрукт                                                | 100  | 0,40  | 0,40   | 9,80   | 47     | 82  |
| ИТОГО ЗА 10:00               |                                                              | 100  | 0,40  | 0,40   | 9,80   | 47     |     |
| ОБЕД                         | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной | 50   | 1,05  | 3,15   | 4,10   | 49     | 43  |
|                              | Борщ с капустой и картофелем                                 | 180  | 1,44  | 3,73   | 9,52   | 77,53  | 95  |
|                              | Макаронные изделия отварные                                  | 130  | 5,06  | 4,12   | 30,85  | 180,6  | 256 |
|                              | Печень говяжья по-строгановски                               | 70   | 16,11 | 9,28   | 5,64   | 171,57 | 356 |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                                  | 180  | 0,05  | 0,00   | 11,59  | 44,12  | 495 |
|                              | Хлеб ржаной                                                  | 50   | 4,00  | 0,75   | 20,05  | 103    | 574 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                |                                                              | 660  | 27,71 | 21,03  | 81,75  | 625,82 |     |
| УПЛОТНЕНН                    | Салат из моркови                                             | 50   | 0,60  | 3,00   | 5,60   | 52     | 21  |
|                              | Запеканка из творога                                         | 150  | 24,92 | 19,41  | 18,39  | 345,62 | 279 |
|                              | Соус молочный сладкий                                        | 10   | 0,26  | 0,49   | 1,63   | 11,89  | 406 |
|                              | Молоко кипяченое                                             | 200  | 5,80  | 5,30   | 9,10   | 107    | 469 |
|                              | Гренки из пшеничного хлеба                                   | 50   | 3,95  | 0,50   | 24,15  | 106,8  | 143 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                                              | 460  | 35,53 | 28,70  | 58,87  | 623,31 |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                                                              | 1620 | 72,91 | 58,46  | 197,79 | 1592,2 |     |
| День 5                       |                                                              |      |       |        |        |        |     |
| ЗАВТРАК                      | Суп молочный с макаронными изделиями                         | 180  | 5,18  | 5,83   | 17,73  | 144,18 | 139 |
|                              | Молоко кипяченое                                             | 180  | 5,80  | 5,30   | 9,10   | 107    | 469 |
|                              | Хлеб пшеничный                                               | 40   | 3,16  | 0,40   | 19,32  | 85,44  | 573 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК             |                                                              | 400  | 14,14 | 11,53  | 46,15  | 336,62 |     |
| 10:00                        | Сок или фрукт                                                | 100  | 0,50  | 0,10   | 10,10  | 43     | 501 |
| ИТОГО ЗА 10:00               |                                                              | 100  | 0,50  | 0,10   | 10,10  | 43     |     |
| ОБЕД                         | Салат из свёклы с яблоками                                   | 50   | 0,50  | 3,00   | 5,50   | 51     | 28  |
|                              | Суп картофельный с бобовыми                                  | 180  | 4,07  | 2,70   | 15,53  | 102,96 | 113 |
|                              | Пюре картофельное                                            | 130  | 3,51  | 5,20   | 7,54   | 91     | 377 |
|                              | Рыба, тушенная в томате с овощами                            | 70   | 8,24  | 2,46   | 4,51   | 73,37  | 299 |
|                              | Чай с сахаром                                                | 180  | 0,18  | 0,09   | 8,37   | 34,2   | 457 |
|                              | Хлеб ржаной                                                  | 50   | 4,00  | 0,75   | 20,05  | 103    | 574 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                |                                                              | 660  | 20,50 | 14,20  | 61,50  | 455,53 |     |



|                              |                              |      |       |       |        |         |     |
|------------------------------|------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| УПЛОТНЕНН                    | Рагу из овощей (1-й вариант) | 170  | 4,25  | 5,95  | 17,00  | 138,55  | 176 |
|                              | Чай с сахаром                | 180  | 0,18  | 0,09  | 8,37   | 34,2    | 457 |
|                              | Манник                       | 100  | 5,81  | 5,84  | 33,16  | 207,03  | 550 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                              | 450  | 10,24 | 11,88 | 58,53  | 379,78  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                              | 1610 | 45,38 | 37,71 | 176,28 | 1214,93 |     |

|                              |                                              |      |       |       |        |        |      |
|------------------------------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|
| День 6                       |                                              |      |       |       |        |        |      |
| ЗАВТРАК                      | Каша манная молочная жидкая                  | 150  | 4,54  | 4,83  | 22,86  | 152,92 | 230  |
|                              | Какао с молоком                              | 180  | 2,97  | 2,61  | 12,42  | 84,6   | 462  |
|                              | Сыр (порциями)                               | 30   | 7,80  | 7,95  | 1,05   | 106,68 | 75   |
|                              | Хлеб пшеничный                               | 40   | 3,16  | 0,40  | 19,32  | 85,44  | 573  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК             |                                              | 400  | 18,47 | 15,79 | 55,65  | 429,64 |      |
| 10:00                        | Сок или фрукт                                | 100  | 0,50  | 0,10  | 10,10  | 43     | 501  |
| ИТОГО ЗА 10:00               |                                              | 100  | 0,50  | 0,10  | 10,10  | 43     |      |
| ОБЕД                         | Салат "Здоровье"                             | 50   | 1,85  | 1,81  | 7,09   | 51,67  | 21   |
|                              | Суп-пюре из картофеля                        | 180  | 4,18  | 4,28  | 12,35  | 104,58 | 131  |
|                              | Гренки из пшеничного хлеба                   | 50   | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 106,8  | 143  |
|                              | Капуста тушеная                              | 65   | 3,38  | 3,77  | 14,47  | 106,72 | 380  |
|                              | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0      | 484  |
|                              | Котлеты "Пермские"                           | 70   | 11,52 | 10,88 | 4,96   | 162,06 | 341  |
|                              | Пюре картофельное                            | 65   | 3,51  | 5,20  | 7,54   | 91     | 377  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                |                                              | 790  | 28,39 | 26,44 | 70,56  | 622,83 |      |
| УПЛОТНЕНН                    | Суфле из печени                              | 120  | 27,52 | 8,36  | 10,90  | 230,66 | 35/8 |
|                              | Соус сметанный                               | 10   | 0,16  | 0,66  | 0,37   | 8,2    | 408  |
|                              | Молоко кипяченое                             | 200  | 5,80  | 5,30  | 9,10   | 107    | 469  |
|                              | Ватрушки с повидлом                          | 70   | 4,08  | 1,63  | 40,60  | 193,67 | 530  |
|                              | Салат из моркови                             | 50   | 0,60  | 3,00  | 5,60   | 52     | 21   |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                              | 450  | 38,16 | 18,95 | 66,57  | 591,53 |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                                              | 1740 | 85,52 | 61,28 | 202,88 | 1687   |      |

|                  |                                          |     |       |       |       |        |     |
|------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| День 7           |                                          |     |       |       |       |        |     |
| ЗАВТРАК          | Каша пшеничная молочная жидкая           | 150 | 5,46  | 5,45  | 26,13 | 175,32 | 235 |
|                  | Какао с молоком                          | 180 | 2,97  | 2,61  | 12,42 | 84,6   | 462 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,32 | 85,44  | 573 |
|                  | Сыр (порциями)                           | 30  | 7,80  | 7,95  | 1,05  | 106,68 | 75  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                          | 400 | 19,39 | 16,41 | 58,92 | 452,04 |     |
| 10:00            | Сок или фрукт                            | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47     | 82  |
| ИТОГО ЗА 10:00   |                                          | 50  | 0,56  | 3,10  | 3,04  | 42,99  | 3   |
| ОБЕД             | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 50  | 0,56  | 3,10  | 3,04  | 42,99  | 3   |
|                  | Суп картофельный с рыбой                 | 180 | 47,54 | 10,85 | 27,94 | 427,46 | 119 |



|                                     |                                          |             |               |              |               |                |     |
|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                                     | Каша пшеничная рассыпчатая               | 130         | 10,13         | 3,95         | 56,00         | 285,74         | 177 |
|                                     | Фрикадельки мясные                       | 70          | 15,66         | 13,43        | 0,62          | 185,68         | 145 |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов              | 180         | 0,05          | 0,00         | 11,59         | 44,12          | 495 |
|                                     | Хлеб ржаной                              | 50          | 4,00          | 0,75         | 20,05         | 103            | 574 |
|                                     | Совус сметанный                          | 10          | 0,16          | 0,66         | 0,37          | 8,2            | 408 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                |                                          | <b>670</b>  | <b>78,10</b>  | <b>32,74</b> | <b>119,61</b> | <b>1097,19</b> |     |
| <b>УПЛОТНЕНИЕ</b>                   | Салат из моркови                         | 50          | 0,60          | 3,00         | 5,60          | 52             | 21  |
|                                     | Сырники из творога запеченные            | 160         | 27,31         | 17,79        | 29,17         | 384,29         | 286 |
|                                     | Молоко кипяченое                         | 200         | 5,80          | 5,30         | 9,10          | 107            | 469 |
|                                     | Гренки из пшеничного хлеба               | 50          | 3,95          | 0,50         | 24,15         | 106,8          | 143 |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                          | <b>460</b>  | <b>37,66</b>  | <b>26,59</b> | <b>68,02</b>  | <b>650,09</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                          | <b>1630</b> | <b>135,55</b> | <b>76,14</b> | <b>256,35</b> | <b>2246,32</b> |     |
| <b>День 8</b>                       |                                          |             |               |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Омлет натуральный                        | 160         | 16,18         | 26,15        | 4,14          | 317,05         | 268 |
|                                     | Молоко кипяченое                         | 200         | 5,80          | 5,30         | 9,10          | 107            | 469 |
|                                     | Гренки из пшеничного хлеба               | 40          | 3,95          | 0,50         | 24,15         | 106,8          | 143 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                          | <b>400</b>  | <b>25,93</b>  | <b>31,95</b> | <b>37,39</b>  | <b>530,85</b>  |     |
| <b>10:00</b>                        |                                          | 100         | 0,50          | 0,10         | 10,10         | 43             | 501 |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |                                          | <b>100</b>  | <b>0,50</b>   | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43</b>      |     |
| <b>ОБЕД</b>                         | Салат картофельный с зеленым горошком    | 50          | 1,30          | 3,15         | 6,18          | 58,34          | 42  |
|                                     | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 180         | 2,02          | 3,94         | 13,52         | 97,9           | 129 |
|                                     | Пюре из гороха                           | 130         | 13,38         | 1,30         | 32,31         | 194,48         | 388 |
|                                     | Биточки из курицы                        | 80          | 15,97         | 17,63        | 10,22         | 262,23         | 372 |
|                                     | Чай с сахаром                            | 180         | 0,18          | 0,09         | 8,37          | 34,2           | 457 |
|                                     | Хлеб ржаной                              | 50          | 4,00          | 0,75         | 20,05         | 103            | 574 |
|                                     | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                     | <b>670</b>  | <b>36,85</b>  | <b>26,86</b> | <b>90,65</b>  | <b>750,15</b>  |     |
| <b>УПЛОТНЕНИЕ</b>                   | Пюре картофельное                        | 130         | 3,51          | 5,20         | 7,54          | 91             | 377 |
|                                     | Чай с сахаром                            | 180         | 0,18          | 0,09         | 8,37          | 34,2           | 457 |
|                                     | Манник                                   | 100         | 5,81          | 5,84         | 33,16         | 207,03         | 550 |
|                                     | салат "Школьный"                         | 50          | 2,19          | 5,13         | 7,61          | 84,81          | 39  |
| <b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                                          | <b>460</b>  | <b>11,69</b>  | <b>16,26</b> | <b>56,68</b>  | <b>417,04</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                          | <b>1630</b> | <b>74,97</b>  | <b>75,17</b> | <b>194,82</b> | <b>1741,04</b> |     |
| <b>День 9</b>                       |                                          |             |               |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша овсяная жидкая                      | 180         | 6,73          | 7,52         | 28,40         | 208,1          | 237 |
|                                     | Чай с молоком                            | 180         | 1,44          | 1,17         | 10,35         | 57,6           | 460 |
|                                     | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,16          | 0,40         | 19,32         | 85,44          | 573 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>             |                                          | <b>400</b>  | <b>11,33</b>  | <b>9,09</b>  | <b>58,07</b>  | <b>351,14</b>  |     |
| <b>10:00</b>                        |                                          | 100         | 0,40          | 0,40         | 9,80          | 47             | 82  |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>               |                                          | <b>100</b>  | <b>0,40</b>   | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47</b>      |     |



|                              |                                    |      |       |       |        |         |     |
|------------------------------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ОБЕД                         | Салат картофельный                 | 50   | 1,30  | 3,15  | 5,00   | 53,5    | 38  |
|                              | Суп картофельный с фрикадельками   | 180  | 6,44  | 6,89  | 5,40   | 109,44  | 123 |
|                              | Каша рисовая рассыпчатая           | 130  | 3,09  | 4,06  | 31,76  | 175,99  | 205 |
|                              | Печень, тушенная в соусе сметанном | 70   | 13,94 | 9,40  | 7,52   | 171,84  | 359 |
|                              | Компот из смеси сухофруктов        | 180  | 0,05  | 0,00  | 11,59  | 44,12   | 495 |
| Хлеб ржаной                  |                                    | 50   | 4,00  | 0,75  | 20,05  | 103     | 574 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                |                                    | 660  | 28,82 | 24,25 | 81,32  | 657,89  |     |
| УПЛОТНЕНН                    | Винегрет овощной                   | 80   | 1,10  | 4,95  | 6,94   | 77,33   | 47  |
|                              | Кофейный напиток с молоком         | 200  | 2,52  | 2,25  | 12,24  | 79,2    | 465 |
|                              | Котлета "Здоровье"                 | 70   | 11,22 | 11,69 | 1,49   | 156,13  | 163 |
|                              | Хлеб пшеничный                     | 40   | 3,16  | 0,40  | 19,32  | 85,44   | 573 |
|                              | Вафли                              | 60   | 2,34  | 18,36 | 37,50  | 324,6   | 580 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                    | 450  | 20,34 | 37,65 | 77,49  | 722,7   |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                                    | 1610 | 60,89 | 71,39 | 226,68 | 1778,73 |     |

День 10

|                              |                                  |        |        |        |         |          |     |
|------------------------------|----------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|-----|
| ЗАВТРАК                      | Каша рисовая молочная жидкая     | 180    | 4,54   | 5,72   | 28,26   | 182,63   | 236 |
|                              | Кофейный напиток                 | 180    | 1,26   | 1,08   | 10,26   | 56,7     | 464 |
|                              | Хлеб пшеничный                   | 40     | 3,16   | 0,40   | 19,32   | 85,44    | 573 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК             |                                  | 400    | 8,96   | 7,20   | 57,84   | 324,77   |     |
| 10:00                        | Сок или фрукт                    | 100    | 0,50   | 0,10   | 10,10   | 43       | 501 |
| ИТОГО ЗА 10:00               |                                  | 100    | 0,50   | 0,10   | 10,10   | 43       |     |
| ОБЕД                         | Салат витаминный                 | 50     | 0,64   | 2,58   | 3,00    | 38,44    | 2   |
|                              | Свекольник                       | 180    | 1,62   | 3,80   | 12,44   | 90,25    | 98  |
|                              | Пюре картофельное                | 130    | 3,51   | 5,20   | 7,54    | 91       | 377 |
|                              | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 70     | 11,31  | 3,68   | 2,66    | 89,78    | 298 |
|                              | Чай с сахаром                    | 180    | 0,18   | 0,09   | 8,37    | 34,2     | 457 |
| Хлеб ржаной                  |                                  | 50     | 4,00   | 0,75   | 20,05   | 103      | 574 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                |                                  | 660    | 21,26  | 16,10  | 54,06   | 446,67   |     |
| УПЛОТНЕНН                    | Картофель отварной в молоке      | 160    | 5,44   | 9,60   | 19,68   | 187,2    | 154 |
|                              | Кисломолочный напиток            | 180    | 5,40   | 1,80   | 7,20    | 72       | 470 |
|                              | Шанежка с яблоками               | 70     | 3,50   | 3,92   | 29,68   | 168      | 539 |
|                              | Хлеб пшеничный                   | 40     | 3,16   | 0,40   | 19,32   | 85,44    | 573 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                  | 450    | 17,50  | 15,72  | 75,88   | 512,64   |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                                  | 1610   | 48,22  | 39,12  | 197,88  | 1327,08  |     |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:         |                                  | 16375  | 750,70 | 659,40 | 2037,90 | 16947,58 |     |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:  |                                  | 1637,5 | 75,07  | 65,94  | 203,79  | 1694,76  |     |