

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>	Макароны с сыром	130	2,85	8,7	19,68	188,9	17
<b>День 1 завтрак</b>	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\	3,77\	35,79\	190,17\	47
			0,84\	0,99\	23,19\	106,7\	
			1,77	1,41	22,5	109,8	
	Кисель	150	0	0	24	116	37
<i>Итого за завтрак</i>		310	6,23	12,47	55,47	495,07	
<b>2й завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом и сметаной	150\7,5\4,5	7,91	5,81	10,98	128	5
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171	49
	Картофельное пюре	120	2,2	5,1	20,2	136	16
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,02	17,32\17,99	79,6\87,5	
<i>Итого за обед</i>		555	24,23	22,2	98,65	685,1	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	7
	Пирожки с капустой	70	4,51	5,04	28,47	189	53
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	41
<i>Итого за полдник</i>		370	11,48	12,34	53,49	383	
<b>Итого за день</b>		1435	42,74	47,01	230,21	1630,17	

<b>День 2</b> <i>завтрак</i>	Каша пшеничная молочная с маслом	150\5	3,56	5,25	21	145,5	34
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	21
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	36
<i>Итого за завтрак</i>		335	8,72	11,84	46,09	325,83	
<i>2й завтрак</i>	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне	150\10,5	4,12	3,48	13,87	85,38	1
	Жаркое по-домашнему	150	9,34	8,5	12,94	172,5	8
	Свекла отварная порционная	40	0,68	0,08	3,2	17,6	60
	Кисель	150	0	0	24	116	37
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,0 2	17,32\17, 99	79,6\87, 5	
<i>Итого за обед</i>		595,5	18,97	13,52	89,32	558,58	
<i>Уплотнен ный полдник</i>	Запеканка морковная с творогом со сметаной	150\20	14,3	13,6	30,5	286,5	24
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,55	6,92	86,68	39
<i>Итого за полдник</i>		320	18,52	17,15	37,42	373,1	
<i>Итого за день</i>		1350,5	46,61	42,51	184,13	1303,59	
<b>День 3</b> <i>завтрак</i>	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	150\5	5,03	4,13	17,25	126	30
	Бутерброд с сыром	30\10	4,33	6,82	12,13	127,33	22
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	38

<i>Итого за завтрак</i>		345	11,7	12,95	40,01	323,33	
<b>2й завтрак</b>	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	3,15	4,6	17,3	102,2	3
	Картофельная запеканка с мясом	130	17,48	20,72	14,18	226,8	59
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	60
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	42
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,02	17,32\17,99	79,6\87,5	
<i>Итого за обед</i>		555	25,9	28,02	80,79	561,17	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суфле рыбное	50	8,2	6,14	1,4	93	50
	Рис отварной	110	2,74	4,48	27,5	165,51	54
	Булочка «Домашняя» молочная	50	5,3	4,7	36,42	208,25	27
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	41
<i>Итого за полдник</i>		360	18,89	17,65	76,63	543,76	
<i>Итого за день</i>		1410	60,99	58,69	203,13	1473,26	
<b>День 4 завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом	150\5	4,5	10	22	199	29
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	38
<i>Итого за завтрак</i>		330	8,69	12,73	45,48	331,5	

<b>2й завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150\8\5	2,95	4,8	6,87	94,49	6
	Куры по-татарски	150	7,5	9	13,5	172,5	9
	Свекла отварная порционная	40	0,68	0,08	3,2	17,6	60
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,02	17,32\17,99	79,6\87,5	
<b>Итого за обед</b>		578	16,38	15,34	79,33	534,69	
<b>Уплотненный полдник</b>	Творожная запеканка со сметаной	130\20	14,25	11,5	39,47	361,49	25
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,55	6,92	86,68	39
<b>Итого за полдник</b>		300	18,47	15,05	46,39	448,17	
<b>Итого за день</b>		1408	44,34	43,12	193,8	1381,36	
<b>День 5 завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	150\5	4,28	5,85	22,39	153	50
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	21
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	36
<b>Итого за завтрак</b>		335	9,44	12,44	47,48	333,33	
<b>2й завтрак</b>	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
<b>Обед</b>	Суп лапша домашняя с курицей	150	4	3	10,7	86,8	4
	Котлеты из говядины	50	6,4	6,78	5,22	107,5	10
	Капуста тушеная	120	3,05	6,45	6,7	114,91	14

	Кисель	150	0	0	24	116	37
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,0 2	17,32\17, 99	79,6\87, 5	
Итого за обед		545	18,28	17,69	81,93	592,31	
Уплотнен ный полдник	Рыба запеченная в омлете	120	19,61	6,56	3,86	153	52
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\ 0,84\ 1,77	3,77\ 0,99\ 1,41	35,79\ 23,19\ 22,5	190,17\ 106,7\ 109,8	47
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	45
Итого за полдник		300	20,49	10,34	46,64	371,17	
Итого за день		1330	42,71	44,54	181,75	1341,81	
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b> завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150\5	4,4	4,07	19,38	132	28
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	45
Итого за завтрак		330	6,29	4,81	39,22	222,5	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне	150\10,5	4,12	3,48	13,87	85,38	1
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171	49
	Картофельное пюре	120	2,2	5,1	20,2	136	16
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,0 2	17,32\17, 99	79,6\87, 5	

Итого за обед		565,5	20,44	19,87	101,54	642,48	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сметаной	130\20	19,55	13,6	19,82	285,4	23
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,55	6,92	86,68	39
Итого за полдник		300	23,77	17,15	26,74	372,08	
Итого за день		1395,5	51,3	41,83	190,1	1304,06	
День 7 завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150\5	3,56	5,25	21,3	144	35
	Бутерброд с сыром	30\10	4,33	6,82	12,13	127,33	22
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	38
Итого за завтрак		345	10,23	14,07	44,06	341,33	
2й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
Обед	Борщ с мясом и сметаной	150\7.5\4,5	7,91	5,81	10,98	128	5
	Бефстроганов	50	10,8	8,81	1,11	127,14	55
	Макароны отварные с маслом	120\5	4,58	3,52	30,71	137,9	18
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	45
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,02	17,32\17,99	79,6\87,5	
Итого за обед		550	28,16	19,61	85,1	588,14	
Уплотненный полдник	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6	15
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\0,84\	3,77\0,99\	35,79\23,19\	190,17\106,7\	47

			1,77	1,41	22,5	109,8	
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,55	6,92	86,68	39
Итого за полдник		330	8,57	11,05	62,45	403,45	
Итого за день		1375	51,46	44,8	197,31	1377,92	
<b>День 8 завтрак</b>	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	150\5	5,03	4,13	17,25	126	30
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	21
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	41
Итого за завтрак		335	9,69	10,33	40,69	294,33	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
Обед	Рассольник Ленинградский на м\к бульоне со сметаной	150\6\4	1,19	3,07	10,15	79,14	46
	Жаркое по-домашнему	150	9,34	8,5	12,94	172,5	8
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	42
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,02	17,32\17,99	79,6\87,5	
Итого за обед		536	15,48	13,15	70,32	463,74	
Уплотненный полдник	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60\45	8,05	2,13	5,46	68,44	11
	Рис отварной	110	2,74	4,48	27,5	165,51	54
	Пирожки с картофелем	70	4,51	5,04	28,47	189	53
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	38
Итого за полдник		435	17,64	13,65	72,06	492,95	

Итого за день		1506	43,61	37,13	205,67	1318,02	
День 9 завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150\5	3,75	6,15	22,73	161,3	31
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	36
Итого за завтрак		330	8,75	9,6	48,54	312,8	
2й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150\8\5	2,95	4,8	6,87	94,49	6
	Плов из птицы	150	9,4	9,36	26,03	222,61	56
	Икра свекольная	40	0,7	3,2	4	47,99	13
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,02	17,32\17,99	79,6\87,5	
Итого за обед		578	18,3	18,82	92,66	615,19	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	130	11,6	11	9,7	204	27
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\0,84\1,77	3,77\0,99\1,41	35,79\23,19\22,5	190,17\106,7\109,8	47
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	38
Итого за полдник		310	14,76	13,99	56,12	380,7	
Итого за день		1368	46,31	42,48	203,02	1353,69	



<b>День 10</b> <i>завтрак</i>	Каша рисовая молочная с маслом	150\5	4,28	5,85	22,39	153	50
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	21
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	36
<i>Итого за завтрак</i>		335	9,44	12,44	41,48	333,33	
<i>2й завтрак</i>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками на м\к бульоне	150	4,86	5,67	7,74	101,3	2
	Шницели из говядины	50	6,4	6,78	5,22	107,5	10
	Капуста тушеная	120	3,05	6,45	6,7	114,91	14
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	42
	Хлеб: ржаной, пшеничный	40\35	2,24\2,59	0,44\1,0 2	17,32\17, 99	79,6\87, 5	
<i>Итого за обед</i>		545	19,26	20,48	66,89	535,81	
<i>Уплотнен ный полдник</i>	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,72	6,48	6,72	170	57
	Булочка «Домашняя» молочная	50	5,3	4,7	36,42	208,25	27
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	41
<i>Итого за полдник</i>		320	20,67	13,51	43,14	455,25	
<i>Итого за день</i>		1400	50,17	46,43	174,11	1391,39	

**Возрастная категория:** 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>	Макароны с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	17
<b>День 1</b> <i>завтрак</i>	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\0,84\1,77	3,77\0,99\1,41	35,79\23,19\22,5	190,17\106,7\109,8	47
	Кисель	180	0	0	28,8	139	37
<i>Итого за завтрак</i>		360	6,67	13,78	87,3	547,17	
<i>2й завтрак</i>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<i>Обед</i>	Борщ с мясом и сметаной	200\10\6	9,89	7,27	13,73	160	5
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	49
	Картофельное пюре	150	2,76	6,33	25,21	169	16
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	

Итого за обед		715	31,81	28,66	127,99	888	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	180	5,19	5,96	16,45	140,4	7
	Пирожки с капустой	80	5,15	5,76	32,54	216	53
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	41
Итого за полдник		440	13,01	14,06	63,3	445,5	
Итого за день		1715	52,29	56,5	301,19	1947,67	
День 2 завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200\5	4,5	7	28	194	34
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	21
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	36
Итого за завтрак		425	10,98	14,16	60,78	415,66	
2й завтрак	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне	180\12,5	4,94	4,18	16,64	102,46	1
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	8
	Свекла отварная порционная	60	1,02	0,12	4,8	26,4	60
	Кисель	180	0	0	30	129	37
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
Итого за обед		737,5	25,29	17,76	118,62	724,86	
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сметаной	150\30	17,48	15,43	35,67	351	24
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	39

<i>Итого за полдник</i>		360	22,64	19,71	44,08	446,34	
<i>Итого за день</i>		1622,5	59,31	51,63	234,78	1632,86	
<b>День 3 завтрак</b>	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	200\5	6,7	5,5	23	168	30
	Бутерброд с сыром	40\15	6,29	8,40	16,96	168,66	22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
<i>Итого за завтрак</i>		440	15,84	16,31	54,32	427,66	
<b>2й завтрак</b>	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	180\15	4,05	7,5	22,23	147	3
	Картофельная запеканка с мясом	170	23,31	27,63	18,91	302,5	59
	Соус томатный	35	0,37	1,3	2,43	23,41	60
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	42
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28 ,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		735	34,76	38,74	109,38	769,91	
<b>Уплотнен ный полдник</b>	Суфле рыбное	75	12,3	9,2	2,1	140	50
	Рис отварной	130	3,24	5,3	32,6	195,61	54
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	58
	Булочка «Домашняя» молочная	60	6,4	5,6	43,7	249,9	27
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	41

Итого за полдник		495	25,3	24,39	95,8	705,51	
Итого за день		1820	80,4	79,51	265,2	1948,08	
<b>День 4 завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом	200\5	6	13,74	29,3	265	29
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
Итого за завтрак		410	10,7	16,88	56,51	418,5	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\0,84\1,77	3,77\0,99\1,41	35,79\23,19\22,5	190,17\106,7\109,8	47
Итого за 2й завтрак		230	4,18	3,77	58,39	257,17	
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180\10\6	3,54	8,48	8,24	113,4	6
	Куры по-татарски	200	10	12	18	230	9
	Свекла отварная порционная	60	1,02	0,12	4,8	26,4	60
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
Итого за обед		741	21,94	22,75	105,19	705,8	
Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сметаной	150\30	16,44	13,27	45,54	417,1	25
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	39

Итого за полдник		360	21,6	17,55	53,95	512,44	
Итого за день		1741	58,42	60,95	274,04	1893,91	
<b>День 5 завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	200\5	5,7	7,8	29,85	204	50
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	21
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	36
Итого за завтрак		425	12,18	14,96	62,63	425,66	
2й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
Обед	Суп лапша домашняя с курицей	200\15	4,96	3,6	14,44	109,8	4
	Котлеты из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	10
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	14
	Кисель	180	0	0	30	129	37
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28 ,27	99,5\137,5	
Итого за обед		720	23,99	21,96	108,65	746	
Уплотнен ный полдник	Рыба запеченная в омлете	150	24,51	8,19	4,82	192	52
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\	3,77\	35,79\	190,17\	47
			0,84\	0,99\	23,19\	106,7\	
			1,77	1,41	22,5	109,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	45
Итого за полдник		360	27,95	11,98	50,6	422,17	
Итого за день		1655	68,65	48,97	227,58	1638,83	

<b>Неделя 2</b>  <b>День 6</b> <i>завтрак</i>	Каша гречневая молочная с маслом	200\5	5,89	5,42	25,84	176	28
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	45
<i>Итого за завтрак</i>		410	7,8	6,17	48,68	278,5	
<i>2й завтрак</i>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне	180\12,6	4,94	4,18	16,64	102,46	1
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	49
	Картофельное пюре	150	2,76	6,33	25,21	169	16
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28 ,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		707,6	26,86	25,57	130,9	830,46	
<i>Уплотнен ный полдник</i>	Запеканка из творога со сметаной	150\30	22,55	16,07	22,05	317,6	23
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	39
<i>Итого за полдник</i>		360	27,71	20,35	30,46	412,94	
<i>Итого за день</i>		1652,6	63,56	52,09	202,18	1588,9	
<b>День 7</b> <i>завтрак</i>	Каша ячневая молочная с маслом	200\5	4,5	7	28,5	195	35
	Бутерброд с сыром	40\15	6,29	8,4	16,96	168,66	22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38

<i>Итого за завтрак</i>		426	13,64	17,81	59,82	454,66	
<b>2й завтрак</b>	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
<b>Обед</b>	Борщ с мясом и сметаной	200\10\6	9,89	7,27	13,73	160	5
	Бефстроганов	70	15,12	12,34	1,56	178	55
	Макароны отварные с маслом	150\5	5,73	4,39	38,39	172,36	18
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	45
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		710	37,67	26,17	113,59	787,36	
	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	168,8	15
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\0,84\1,77	3,77\0,99\1,41	35,79\23,19\22,5	190,17\106,7\109,8	47
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	39
<i>Итого за полдник</i>		410	13,22	13,02	70,52	454,31	
<i>Итого за день</i>		1695	69,03	57,07	249,63	1741,33	
<b>День 8 завтрак</b>	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	200\5	6,7	5,5	23	168	30
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	21
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	41
<i>Итого за завтрак</i>		425	12,18	11,81	54,27	371,66	
<b>2й завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	



Обед	Рассольник Ленинградский на м\к бульоне со сметаной	200\10\5	1,59	4,09	13,54	97,4	46
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	8
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	42
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28 ,27	99,5\137,5	
Итого за обед		720	21,08	17,71	96,61	624,4	
Уплотнен ный полдник	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80\45	8,41	2,85	7,28	91,25	11
	Рис отварной	130	3,24	5,3	32,6	195,61	54
	Пирожки с картофелем	80	5,15	5,76	32,54	216	53
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
Итого за полдник		515	19,65	16,32	86,78	593,86	
Итого за день		1860	53,71	45,84	260,27	1656,92	
День 9 завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200\5	5	8,2	30,3	215	31
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	36
Итого за завтрак		410	10,52	12,12	58,97	384,5	
2й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180\10,6	3,54	8,48	8,24	113,4	6

	Плов из отварной птицы	200	12,53	12,49	34,7	296,81	56
	Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	13
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
Итого за обед		735,6	24,5	27,96	123,14	819,54	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,4	12,7	11,2	235,5	27
	Ватрушки с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
Итого за полдник		400	21,85	19,41	50,04	508,8	
Итого за день		1695,6	61,37	59,56	237,85	1757,84	
День 10 завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200\5	5,7	7,8	29,85	204	50
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	21
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	36
Итого за завтрак		425	12,18	14,96	62,63	425,66	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
Обед	Суп картофельный с клецками на м\к бульоне	180\18	5,83	5,83	9,29	121,6	2
	Шницели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	10
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	14
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	42

	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28 ,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		723	25,02	24,35	89,39	688,8	
<i>Уплотнен ный полдник</i>	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,9	8,1	8,4	192	57
	Булочка «Домашняя» молочная	60	6,4	5,6	43,7	249,9	27
	Чай с молоком	180	2,87	2,34	14,31	89	41
<i>Итого за полдник</i>		390	25,17	16,04	66,41	530,9	
<i>Итого за день</i>		1738	63,17	55,35	241,03	1777,7	