

Российская Федерация Красноярский край
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
"Детский сад №28 "Аленький цветочек" комбинированного вида"
662606, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Народная, д. 31 "А"
Тел. 8(39132)4-01-58, e-mail: dsaleni28"@yandex.ru



Примерное десяти дневное меню для детей в возрасте от 1 - 3 лет

№	Рец	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества ,г			Эн .ценность Ккал
				б	ж	у	
1 день							
Завтрак							
	262	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
	286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	1	Бутерброд с маслом	30,/5	2,31	4,4	14,96	105,2
2 завтрак							
		Фрукты свежие (или напиток Кисло-молочный Снежок/Йогурт)	100	0,3	0	17,5	69
Обед							
	88,24,28,29,92	Салат из свёклы(или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом,или чесноком) (по сезону)	30	0,51	2	5,94	32,54
	136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4
	416,423	Котлета(или тефтели) из говядины	60	4,47	5,12	15,49	120,4
	528	Соус красный основной					
	428,215	Капуста тушёная (или рагу овощное)	120	0,65	4,21	19,78	100,2
	588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
		Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
Уплотнённый полдник							
	320,137	Картофель и овощи,тушеные в соусе(или картофель в молоке)	180	2,9	2,84	25,12	128,43
	313,695	Булочка "Дорожная"(или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,5	234,5
	300	Чай с сахаром	150	4,2	4,5	25,5	129
		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
		Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
ИТОГО				39,538	48,5	273,42	1580,47
2 день							
Завтрак							
	52,53	Суп молочный с крупой геркулес (или макаронными изделиями)	150	0,99	3,05	10,97	69,6
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96	160,9
	262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
2 завтрак							
		Сок фруктовый (или Фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
Обед							
	31,32	Салат картофельный с зел. горошком (или сол. огурцами,или кваш.капустой)	30	0,62	3,03	4,56	46,9
	110	Борщ из св.капусты,с мясом,со сметаной (или свекольник)	150/10/5	1,26	4,03	13,98	83,1
	325	Котлета рыбная любительская	60	10,12	5,35	4,84	104,28
	537	Соус белый основной					
	427	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,6
	588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
		Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
Уплотнённый полдник							
	469,154	Запеканка из творога (или сырники запечённые)	80	13,94	3,67	17,14	155,4
	550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	881	Напиток из облепихи (смородины)	150	0,08	0	21,72	81,9
		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9

	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		74,868	38,77	212,19	1319,03
	3 день					
	Завтрак					
262,132	Каша молочная жидкая ячневая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	3,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
37	Салат и сол.огурцов(или из свеж. Или кваш. Капусты) (по сезону)	30	0,76	1,5	0,79	20,2
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,85	3,02	14,32	95,5
645,439	Плов из курицы (или курица отварная и рис припущенный)	70/120	21,8	18,8	35,46	385,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					
132,262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
335	Пирожок печёный	50	7,45	5,74	18,87	152
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	ИТОГО		55,058	58,54	228,09	1614,5
	4 день					
	Завтрак					
165,53	Суп молочный с клёцками (или макаронными изделиями)	150	6,92	7,05	32,9	220,7
1	Бутерброд с маслом	30,/5	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или Фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
9	Салат из моркови (или икра морковная или свекольная) (по сезону)	30	0,34	3,02	4,28	38,9
138	Суп гороховый	150	3,57	3,23	14,44	95,9
191	Печень по-строгановски	50/50	13,57	6,89	4	132,1
482	Капуста тушёная (или картофель и овощи, туш. в соусе)	120	0,65	4,21	19,78	100,2
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	120	4,85	4,16	28,35	163,8
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
300	Чай с ахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Печенье					
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		36,288	39,14	234,9	1391,35
	5 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая пшёная с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
83	Сельдь с луком	25,/4,/10	4,95	8,4	0,95	81
129	Рассольник ленинградский со сметаной(или Суп	150/5	1,7	4,08	12,42	89,3
180	Гуляш из говядины	50/25	15,51	12,82	3,55	190,7
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов)	150	0,1	0	18,89	71,5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					

154,469	Сырники из творога запечённые (или запеканка, или вареники ленивые)	100	18,3	2,76	22	183
337	Шанежка наливная	50	3,9	4,52	26,29	154,9
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		95,838	55,72	242,65	1666,8
	6 день					
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой геркулес (или клёцками)	150	0,99	3,05	10,97	69,6
1	Бутерброд с маслом	30,5	2,31	4,4	14,96	105,2
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или Фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
28,26,29,24	Салат из свеклы с чесноком(или сол.огурцами,или с яблоками, или из свёклы и моркови)	30	0,47	3	5,39	40,1
132	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,1	4,04	8,98	72,1
201	Тефтели из говядины паровые	60	10,04	6,66	4,74	117,84
550,553	Соус белый основной	20	0,29	1,01	1,27	15,2
469	Макароны отварные	100	3,66	3,2	26,35	142,4
881	Напиток из облепихи (смородины)	150	0,08	0	21,72	81,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					
345	Картофель запечённый в сметанном соусе (или тушёный в соусе)	120	8,01	5,22	19,62	133,1
	Вафли	15	0,51	4,53	9,71	79,5
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		38,188	42,66	206,13	1288,94
	7 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая пшёная с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	30,5	2,31	4,4	14,96	105,2
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	2 завтрак					
		100	0,3	0	17,5	69
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	95	0,57	0	5,29	23,9
	Обед					
32, 31	Салат картофельный с сол. огурцами (или кваш. капустой ,или зел. горошком))	30	0,56	1,52	4,27	31,5
186,224	Суп по - домашнему (или рисовый с мясом)	150/36	4,8	3,56	12,93	98,4
472	Картофельное пюре	100	2,16	3,45	17,68	106,3
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					
292,469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	18,1	0,7	20,1	157
1044	Гренки в яйчно - молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,4	26,59	188,4
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
645	Напиток кисло - молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1
	ИТОГО		62,668	41,13	237,12	1500,5
	8 день					
	Завтрак					
53	Суп молочный рисовый (или с макаронными изделиями)	150	4,52	5,97	19,24	144,4
1	Бутерброд с маслом	30,5	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
93	Винегрет овощной (по сезону)	30	0,53	2,02	3,39	31
213	Суп картофельный с клёцками,с мясом	150/10	2,41	3,14	16,2	97,4

439	Курица отварная	70	15,6	10,9	0,55	162
528	Соус красный основной					
482	Капуста тушеная	120	0,65	4,21	19,78	100,2
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					
132,262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
300	Чай с сахаром	150	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		42,758	44,98	231,99	1441,7
	9 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая ячневая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96	160,9
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или Фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
92,707,8 8,25	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушёная с яблоками) (по сезону)	30	0,53	2,01	3,39	31
186	Щи из свежей капусты со сметаной, мясом	150/10/7	0,82	4,02	8,54	67
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	100	5,82	4,08	31,31	177,5
463	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	4,08	31,31	177,5
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					
215	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,4
687	Пирожок печёный	50	2,94	2,68	21,41	116,1
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		70,778	46,43	235,14	1449,4
	10 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
62	Салат из свежей или квашеной капусты (по сезону)	30	0,09	3	4,69	41,4
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
402	Азу (или Жаркое по-домашнему)	60/120	20,14	16,67	20,22	306,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					
142,143	Залпеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	100	10	6,07	22,8	168
550	Соус молочный сладкий	20	0,38	1,07	2,74	21,5
	Печенье	15	1,13	1,77	11,15	62,6
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		44,708	44,83	220,68	1394,89
	Итого за весь период		432,56	481,7	2068,7	14646,89
	Среднее значение за период		43,26	48,17	206,87	1464,69

Российская Федерация Красноярский край
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
"Детский сад №28 "Аленький цветочек" комбинированного вида"
662606, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Народная, д. 81 "А"
Тел. 8(39132)4-01-58, e-mail: dsalenki 28"@yandex.ru



Примерное десяти дневное меню для детей в возрасте от 3-8 лет

№	Рец	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества ,г			Эн .ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1 день							
Завтрак							
262		Каша молочная жидкая манная с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
286		Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
1		Бутерброд с маслом	30,/7	2,32	6,05	14,97	120,2
2 завтрак							
		Фрукты свежие(или напиток кисло - молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	100	0,4	0	11,3	46
Обед							
88,24,28,29,92		Салат из свеклы(или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом,или чесноком) (по сезону)	60	1,02	4	11,88	64,8
136		Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
416,423		Котлета(или тефтели) из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166
528		Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	23,6
428,215		Капуста тушёная (или рагу овощное)	150	0,81	5,27	24,7	125
588		Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
		Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5
		Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5
Уплотнённый полдник							
320,137		Картофель и овощи,тушенные в соусе(или картофель в молоке)	200	3,23	3,16	27,92	142,7
313,695		Булочка "Дорожная"(или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,5	234,5
300		Чай с сахаром	180	4,2	4,5	25,5	129
		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5
ИТОГО				48,49	58,99	326,57	1888,5
2 день							
Завтрак							
52,53		Суп молочный с крупой геркулес	200	4,96	6,21	19,93	151,1
3		Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
262		Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
2 завтрак							
		Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
Обед							
31,32		Салат картофельный с зел. горошком (или сол. огурцами,или кваш.капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,8
110		Борщ из св.капусты,с мясом,со сметаной (или свекольник)	200/15/7	1,68	5,37	18,64	110,8
325		Котлета рыбная любительская	70	11,8	6,24	6,64	122
537		Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
427		Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159
588		Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
		Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5
		Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5
Уплотнённый полдник							
469,154		Запеканка из творога (или сырники запечённые)	120	20,9	5,5	25,7	233
550		Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
881		Напиток из облепихи (смородины)	180	0,09	0	26,13	98,5
		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5

		ИТОГО		48,6	52,28	273.69	1732,8
		3 день					
		Завтрак					
262,132	Каша молочная жидкая ячневая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193	
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3	
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9	
		2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,3	0	17,5	69	
		Обед					
37	Салат и сол.огурцов(или из свеж. Или кваш. Капусты) (по сезону)	60	1,53	3	1,49	40,2	
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,5	
645, 439	Плов из курицы (или курица отварная и рис припущенный)	70/150	22,1	19,87	44,29	431,3	
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5	
	Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5	
		Уплотнённый полдник					
132,262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)						
335	Пирожок печёный	70	10,4	8,04	26,4	213	
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5	
		ИТОГО		65,62	68,11	287,06	1957,8
		4 день					
		Завтрак					
165,53	Суп молочный с клёцками (или макаронными изделиями)	200	9,23	9,4	43,87	294,3	
1	Бутерброд с маслом	30,/7	2,32	6,05	14,97	120,2	
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7	
		2 завтрак					
	Сок фруктовый (или Фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69	
		Обед					
9,27	Салат из моркови(или икра морковная или свекольная) (по сезону)	60	0,69	6,05	8,69	78,2	
138	Суп гороховый	200	4,75	4,3	19,7	127,6	
191	Печень по-строгановски	75/75	20,36	10,34	6	198,2	
482	Капуста тушёная (или картофель и овощи, туш. в соусе)	130	0,61	2,01	20,15	81,8	
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6	
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5	
	Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5	
		Уплотнённый полдник					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	150	6,06	5,2	53,44	204,8	
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65	
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3	
	Печенье	40	2,25	3,54	22,29	125,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5	
		ИТОГО		52,76	53,33	311,58	1866,45
		5 день					
		Завтрак					
262	Каша молочная жидкая пшёная с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193	
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9	
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48	
		2 завтрак					
	Фрукты свежие (сок фруктовый)	100	0,3	0	17,5	69	
		Обед					
83	Сельдь с луком	30,/12,/5	5,93	10,28	1,14	120,6	
129	Рассольник ленинградский со сметаной(или Суп картофельный с крупой перловая)	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8	
180	Гуляш из говядины	70/70	21,7	18	4,97	267	
472	Картофельное пюре	130	2,59	4,14	21,22	127,6	
588	Напиток облепиховый (или компот из сухофруктов)	180	0,12	0	22,67	85,8	
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5	
	Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5	
		Уплотнённый полдник					

154,469	Сырники из творога запечённые (или запеканка, или вареники ленивые)	120	21,9	3,31	26,4	220
337	Шанежка наливная	70	5,5	10,47	36,89	254,6
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		51,3	72,35	295,42	1760,3
	6 день					
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой геркулес (или клёцками)	200	4,96	6,21	19,93	151,1
1	Бутерброд с маслом	30,/7	2,32	6,05	14,97	120,2
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
28,26,29,24	Салат из свёклы с чесноком(или сол.огурцами,или с яблоками, или из свёклы и моркови)	60	0,94	6	10,8	80,2
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	6	10,8	80,2
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,7	7,77	5,53	137
550,553	Соус белый основной	50	0,44	1,52	1,91	22,8
469	Макароны отварные	150	5,49	4,8	39,5	214
881	Напиток из облепихи (смородины)	180	0,09	0	26,13	98,5
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5
	Уплотнённый полдник					
345	Картофель запечённый в сметанном соусе (или тушёный в соусе)	180	12	7,83	29,4	200
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		56,51	67,2	293,99	1891,8
	7 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая пшёная с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	95	0,57	0	5,29	23,9
	Обед					
32, 31	Салат картофельный с сол. огурцами (или кваш. капустой ,или зел. горошком)	30	0,56	1,56	4,27	31,5
186,224	Суп по - домашнему (или рисовый с мясом)	150/36	4,8	3,56	12,93	98,4
472	Картофельное пюре	100	2,16	3,45	17,68	106,3
309	Рыба тушёная с овощами (или припущенная в молоке)	70/45	18,4	8,23	4,26	161
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	Уплотнённый полдник					
292,469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	18,1	0,7	20,1	157
1044	Гренки в яйчно - молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,4	26,59	188,4
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
645	Напиток кисло - молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1
	ИТОГО		62,668	41,13	237,12	1500,5
	8 день					
	Завтрак					
53	Суп молочный рисовый (или с макаронными изделиями)	200	6,03	7,96	25,65	192,5
1	Бутерброд с маслом	30,/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					

93	Винегрет овощной (по сезону)	60	1,06	4,02	6,78	62
213	Суп картофельный с клёцками,с мясом	200/15	3,33	4,25	21,6	130,9
439	Курица отварная	80	17,9	12,5	0,64	187
528	Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	187
482	Капуста тушеная	150	0,81	5,27	24,7	125
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5
	Уплотнённый полдник					
132,262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		52,25	55,68	284,74	1761
	9 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая ячневая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
92,707,8 8,25	Салат из моркови (или свёклы) с яблоками (или с изюмом, или морковь,тушеная с яблоками (по сезону)	60	59	4,04	10,81	70,3
186	Щи из свежей капусты со сметаной,мясом	200/7/15	1,09	5,43	11,31	89,8
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	11	10	6,99	160
463	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,98	4,9	37,57	213
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5
	Уплотнённый полдник					
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,8	132
687	Пирожок печёный	70	7,12	3,75	30	163
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		54,4	68,8	150,9	1772,7
	10 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	23,43	4,4	34,55	179,3
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	2 завтрак					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	Обед					
62	Салат из свежей или квашеной капусты (по сезону)	60	0,48	6	1,44	63,2
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,1
402	Азу (или жаркое по -домашнему)	70/150	23,7	19,88	25,23	368,6
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	45	1,18	0,18	12,45	53,5
	Уплотнённый полдник					
142,143	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	120	12	7,29	27,04	202
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,2
	Печенье	40	2,25	3,54	22,29	125,1
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		58,4	59,07	180,6	1811,7
	Итого за весь период		545,13	603,73	2680,88	18168,55
	Среднее значение за период		54,51	60,37	268,09	1816,86