

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети 1,5 – 3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Каша рисовая с маслом	130/3,6	3,6	4,7	19,3	133,9	0,4
	Кофейный напиток	190	2,8	2,9	10,7	80	0,6
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Итого:	353,6	8,2	11,45	42,8	307	1
II Завтрак	Сок плодовой	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
	Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	Суп из овощей с мясом и сметаной	150/20/4	1,2	3,8	6,4	64,6	5,1
			5,3	1,8	0	37,4	0
	Ежики из говядины	60/50	7,1	6,3	6,8	112,3	0,4
			0,6	2,2	2,8	33,4	0
	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	Свекла отварная	40	0,5	0	3,3	15,2	1,6
	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
Итого:	674	20,9	21,75	67,5	549,6	16,19	
Полдник							
	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	0,07
	Чай с сахаром	170	0,8	0	7,7	34,0	0
	Итого:	220	3,4	2,4	35,8	178,4	0,07
	ВСЕГО:	1367,6	33,1	35,6	157,1	1081,4	19,66

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	16,1	11,5	15,3	229,1	0,2
			1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Итого:	350	22	19,65	52	472,9	0,9
II Завтрак	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
	Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
Обед	Свекла вареная с огурцом соленым	40	0,4	3,1	2,1	37,9	1,7
	Суп карт. с рыбными фрикадельками	150/20	1,4	1,7	9,2	57,7	6,3
	Печень по-строгановски	100	13,1	9,9	2,7	152,3	24
	Рис отварной	60	1,6	2,2	14,0	82,2	0
	Горошек зел. консерв.	40	1,4	0,1	1,4	12,1	4,0
	Кисель из джема	170	0,09	0	16,2	65,1	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	610	19,79	17,35	55,8	458,5	36,1
Полдник	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Печенье	15	1,0	1,5	11,4	63,0	0
	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
	Итого:	225	11,8	12,6	28,2	273,5	0,7
	Всего за день	1345	54,19	50,2	151,7	1275,5	141,7

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Каша манная с маслом	130/3,6	4,0	4,7	18,6	132,7	0,4
	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Итого:	368,6	12,9	15,2	38,5	342,6	0,9
II Завтрак	Сок фруктовый	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
	Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	2,5
	Суп с макаронами и птицей	150/15	1,6	1,6	11,4	66,4	4
			3,4	2,9	0,08	40,0	0
	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	Овощи тушеные	110	2,3	3,2	12,1	86,4	13,0
	Компот из св. плодов	170	0,08	0	11,9	47,9	1,5
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	630	23,18	12,2	66,08	466,9	21,6
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	19,2	202	0,04
	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
	Конфета	15	0,3	0,6	11,1	52,8	0
	Итого:	255	9,59	6,1	30,39	255,5	0,07
	Всего за день	1373,6	46,27	33,5	145,97	1111,4	24,97

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Каша овсяная с маслом	130/3,6	4,5	5,9	18,1	143,5	0,4
	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	Чай с молоком	170	2,3	2,2	10,8	72,2	0,4
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Итого:	428,6	11,1	15,1	49,1	376,9	1,4
II Завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
	Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед	Горошек зеленый	50	1,7	0,1	1,7	14,3	5
	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	150/20/4	1,4	3,8	9,6	78,2	4
			5,3	1,8	0	37,4	0
	Жаркое подомашнему	160	15,7	7,6	18,5	205,2	9,9
	Свекла отварная	40	0,5	0	3,3	15,2	1,6
	Компот из кураги	170	0,4	0	15,2	62,4	0,3
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	649	28,6	13,9	71,3	524,6	20,8
Полдник	Пирог с капустой	50	2,6	2,6	20,9	117,4	2,4
	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
	Итого:	180	6	6,2	26,5	185,8	3
	Всего за день	1407,6	46,3	35,8	161,6	1153,9	122,7

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Лапша молочная	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
	Чай с сахаром	170	0,8	0	7,7	34,0	0
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	128	60,7	0
	Итого:	350	7,1	7,95	33,3	233,3	0,7
II Завтрак	Сок фруктовый	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
	Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	5,7	2,5
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/20	3,3	2,9	11,0	89,3	2,8
			5,3	1,8	0	37,4	0
	Тефтели рыбные	70/50	8,9	3,2	9,2	101,0	0,3
			0,7	1,7	2,8	39,0	0
	Картофель тушеный	80	1,6	2,8	11,0	75,6	4,6
	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	Кисель из джема	170	0,09	0	16,2	65,1	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
Итого:	690	24,69	14,85	76,3	553,3	20,6	
Полдник	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	Вафли	15	0,4	0,4	9,6	43,6	0
	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
	Итого	245	6,6	7,2	25,2	192	1,2
	Всего за день	1405	38,99	30,00	145,8	1025	24,9

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	130/3,6	4,0	5,0	20,7	143,8	0,4
	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Итого:	363,6	12,9	11,8	40,6	320,4	0,9
II Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
	Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед							
	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	6,5	7,5
	Щи из св. капусты с рыбой	150/25	1,2	3,8	5,3	60,2	7,2
			4,6	0,25	0	20,9	0
	Зраза из птицы	60	12,0	7,2	7,6	143,2	0,1
	Рагу из овощей	110	1,6	3,6	12,5	88,5	14,9
	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	600	23,6	15,55	62,3	483,6	29,79
Полдник							
	Ватрушка с конфитюром	50	3,1	2,0	29,3	147,6	0,07
	Кефир	150	4,2	4,8	6,1	84,8	1,1
	Итого:	200	7,3	6,8	35,4	232,4	1,17
	Всего за день	1313,6	44,40	34,75	153,00	1103,0	129,36

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	14
	Каша гречневая с маслом	130/3,6	5,1	5,3	21,0	152,1	185
	Чай с молоком	190	2,5	2,4	12	79,6	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Итого:	353,6	9,4	11,55	45,8	324,8	0,9
II Завтрак	Сок фруктовый	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
	Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	Свекла вареная с огурцом соленым	40	0,4	3,1	2,1	37,9	1,7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30	1,3	1,6	10,0	59,6	5,3
			6,0	3,4	0,3	55,8	0,15
	Рыба, запеченная в омлете	120	18,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	Горошек зел. консерв.	30	1,0	0	1,0	8	3
	Компот из св. плодов	170	0,08	0	11,9	47,9	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
Итого:	670	32,58	18,35	59,6	534,1	17,95	
Полдник	Лапшевник с творогом и маслом	80/ 2,5	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
	Итого:	212,5	11,6	10,3	25,5	241,1	0,7
Всего за день		1356,1	54,18	40,2	141,9	1146,1	21,95

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Помидор свежий	20	0,2	0,1	0,8	4,9	10
	Омлет с сыром	80	9,1	8,9	0,9	120,1	0,2
	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Итого:	395	16,2	18,7	31,4	358,9	11,3
II Завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
	Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	2,8	1,5
	Борщ с мясом и сметаной	150/20/ 4	1,2	3,7	7,2	66,9	4,5
			5,3	1,8	0	37,4	0
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	180	13,7	10,1	28,1	258,1	14,2
	Кисель из джема	170	0,09	0	16,2	65,1	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	609	24,09	16,2	75	542,2	20,3
Полдник	Булочка Домашняя	50	3,9	6,4	28,3	186,4	0
	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
	Конфета	15	0,3	0,6	11,1	52,8	0
	Итого:	235	4,29	7,0	39,49	239,9	0,03
	Всего за день	1389	45,18	42,5	160,59	1207,6	129,13

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная с маслом	130/ 3,6	4,9	5,3	22,0	155,3	0,4
	Вафли	15	0,4	0,38	9,0	41,0	0
	Чай с молоком	180	2,4	2,3	11,4	75,9	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Итого:	353,6	9,5	8,23	55,2	332,9	0,9
II Завтрак	Сок фруктовый	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
	Итого:	120	0,6	0	11,0	46,4	2,4
Обед	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	Рассольник домашний с птицей и сметаной	150/15/4	1,4	2,2	8,4	58,0	15,8
			3,4	2,9	0,08	40,0	0
	Котлета из птицы	60	7,1	6,2	7,7	115,0	0,2
	Рис отварной	60	1,6	2,2	14,0	82,2	0
	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	Компот из кураги	170	0,4	0	15,2	62,4	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	609	19,3	20,35	74,98	559,5	30,1
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	80/20	10,6	8,3	12,9	168,7	0,16
			1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
	Итого:	230	15,4	13,6	29,7	302,8	0,96
	Всего за день	1312,6	44,8	42,18	170,88	1241,6	34,36

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	80	4,1	5,0	14,2	118,2	0,16
	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
	Чай с сахаром	190	0,09	0	8,7	35,1	0
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Итого:	350	11,59	12,5	34,1	295,4	0,26
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0	13,7	57,6	3
	Итого:	150	0,8	0	13,7	57,6	3
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,7	55,3	3,4
	Суп крестьянский с мясом, сметаной	150/20/4	1,3	2,5	7,5	57,7	4,8
			5,3	1,8	0	37,4	0
	Гуляш из вареного мяса	100	14,0	7,1	3,4	133,5	0,6
	Греча отварная	60	2,3	3,2	16,3	103,2	0
	Морковь отварная	40	0,5	0	2,7	11,8	0,7
	Компот из св. плодов	170	0,08	0	11,9	47,9	1,5
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	659	27,88	18,9	69,5	558,7	11
Полдник	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
	Пряник	20	1,0	0,6	8,5	43,4	0
	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	Итого:	250	7,2	7,4	24,1	191,8	1,2
	Всего за день	1409	47,47	38,8	141,4	1103,5	15,46

Возрастная категория: дети 3-7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Каша рисовая с маслом	180/5	4,6	6,5	26,7	183,7	0,5
	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	430	10,7	13,6	58,3	398,4	1,1
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
	Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/25/ 5	1,6	5	8,5	85,4	6,8
			6,7	2,3	0	47,5	0
	Ежики из говядины	80/50	9,4	8,4	9	149,2	0,5
			0,6	2,2	2,8	33,4	0
	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	Свекла отварная	50	0,7	0	4,2	19,6	2
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0	
Итого:	795	25,7	25,6	75,7	636,2	18,4	
Полдник							
	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	0,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
Итого:	250	2,7	2,4	37,2	181,2	0,07	
	ВСЕГО:	1685	40,1	41,6	189,4	1292,6	23,57

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	135/20	20,4	14,1	18,3	281,4	0,2
			1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	400	27,7	22,4	62,6	562,1	0,9
II Завтрак	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
	Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
Обед	Свекла вареная с огурцом соленным	60	0,6	4,7	3,2	57,5	2,6
	Суп карт. с рыбными фрикадельками	200/25	1,8	2,2	12,3	76,2	8,4
	Печень по-строгановски	100	13,1	9,9	2,7	152,3	24
	Рис отварной	80	1,9	2,9	18,6	108,0	0
	Горошек зел. консерв.	40	1,4	0,1	1,4	12,1	4,0
	Кисель из джема	200	0,1	0	19,1	76,8	0,1
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	740	21,1	20,2	69,2	542,9	39,1
Полдник	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Печенье	20	1,4	2	15,2	84,4	0
	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
	Итого:	250	12,7	13,7	32,3	305,9	0,8
	Всего за день	1550	62,1	56,9	179,8	1481,5	144,8

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Каша манная с маслом	180/5	5,6	6,5	25,8	184,1	0,5
	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86	0,6
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	470	16,6	17,7	57,6	456,1	1,1
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
	Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	Суп с макаронами и птицей	200/20	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
			4,8	3,8	0,1	53,8	0
	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	Овощи тушеные	130	2,7	3,8	14,3	102,2	15,3
	Компот из св. плодов	200	0,1	0	14	56,4	1,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
Итого:	745	25,7	14,16	73,5	524,4	26	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	19,2	202	0,04
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
	Конфета	20	0,4	0,8	14,8	68	0
	Итого:	290	9,7	6,3	34,1	270,8	0,07
	Всего за день	1705	53	38,16	183,4	1328,1	31,17

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Каша овсяная с маслом	180/5	6,5	8,2	25,1	196,6	0,5
	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	530	15,1	18	68,2	491,6	1,6
II Завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
	Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед	Горошек зеленый	50	1,7	0,1	1,7	14,3	5
	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200/25/5	1,9	5,1	12,8	104,7	5,4
			6,6	2,3	0	47,1	0
	Жаркое домашнему	180	17,6	8,6	20,8	231,0	11,1
	Свекла отварная	50	0,7	0	4,2	19,6	2
	Компот из кураги	200	0,5	0	17,9	73,6	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	765	32,7	16,7	79,5	599,1	23,9
Полдник	Пирог с капустой	70	3,6	3,6	29,2	163,6	3,4
	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
	Итого:	220	7,5	7,8	35,7	243	4,1
	Всего за день	1665	55,9	43,1	198,1	1400,3	127,1

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Лапша молочная	200	6,0	5,6	17,0	141,6	0,9
	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	0,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	455	11,5	12,5	46,5	343,7	1
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
	Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/25	4,4	3,9	14,6	111,1	3,7
			6,6	2,3	0	47,1	0
	Тефтели рыбные	80/50	10,2	3,6	10,5	114	0,4
			0,7	1,7	2,8	39	0
	Картофель тушеный	80	1,6	2,8	11,0	75,6	4,6
	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
Итого:	800	28,9	16,76	85	615,1	23,2	
Полдник	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	Вафли	30	0,9	0,8	19,1	105	0
	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
	Итого	280	7,6	8,2	35,6	264,4	1,3
	Всего за день	1735	49,0	37,46	185,3	1300,0	29,5

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	180/5	5,5	6,9	28,6	198,5	0,5
	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	465	16,4	14,4	60,4	436,8	1,1
II Завтрак							
	Фрукт свежий (яблоко)	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
	Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
Обед							
	Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	10,5	12,5
	Щи из св. капусты с рыбой	200/30	1,6	5	7,1	79,8	9,6
			5,6	0,3	0	25,1	0,2
	Зраза из птицы	70	14,1	8,4	8,8	167,2	0,1
	Рагу из овощей	130	2,9	4,3	14,8	109,5	17,6
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
Итого:	735	28,8	18,7	68,8	558,9	40,1	
Полдник							
	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41	206,8	0,1
	Кефир	150	4,2	4,8	6,1	84,8	1,1
Итого:	220	8,6	7,6	47,1	291,6	1,2	
	Всего за день	1580	54,4	41,3	192,0	1357,9	146,4

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Каша гречневая с маслом	180/5	7,1	7,3	29,1	210,5	0,5
	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	430	12,9	13,9	62,2	425,5	1
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
	Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	Свекла вареная с огурцом соленым	60	0,6	4,7	3,2	57,5	2,6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,8	2,1	13,3	79,3	7,1
			7,0	3,9	0,35	64,5	0,17
	Рыба, запеченная в омлете	120	18,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	Горошек зел. консерв.	30	1,0	0	1,0	8,0	3,0
	Компот из св. плодов	200	0,1	0	14	56,4	1,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	780	34,7	21	67,85	599,4	20,87
Полдник	Лапшевник с творогом и маслом	135/ 4	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
	Итого:	289	12,1	10,9	26,4	252,1	0,8
	Всего за день	1699	60,7	45,8	174,65	1353,8	26,67

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	10,5	12,5
	Омлет с сыром	80	9,1	8,9	0,9	120,1	0,2
	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86	0,6
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	475	18,6	19,4	44,4	426,6	13,9
II Завтрак							
	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
	Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	Борщ с мясом и сметаной	200/25/ 5	1,6	4,2	9,6	82,6	6
			6,6	2,3	0	47,1	0
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	15,3	11,2	31,3	287,2	15,9
	Кисель из джема	200	0,1	0	19,1	76,8	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	745	27,8	18,36	83,1	609	25
Полдник	Булочка Домашняя	50	3,9	6,4	28,3	186,4	0
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
	Конфета	20	0,4	0,8	14,8	68	0
	Итого:	270	4,4	7,2	43,2	255,2	0,03
	Всего за день	1650	51,4	45,56	186,4	1361,4	142,93

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	Каша пшенная с маслом	180/5	6,8	7,3	30,5	214,9	0,5
	Вафли	20	0,6	0,5	12,7	57,7	0
	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	450	13,2	14,4	76,3	487,6	1
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
	Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	Рассольник домашний с птицей и сметаной	200/20/5	1,8	2,9	11,2	78,1	21
			4,8	3,9	0,1	54,7	0
	Котлета из птицы	60	7,1	6,2	7,7	115,0	0,2
	Рис отварной	80	1,9	2,9	18,6	108,0	0
	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	Соус сметанный	35	0,4	1,1	2,0	19,5	0
	Компот из кураги	200	0,5	0	17,9	73,6	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	760	22,3	23,9	88,8	659,6	35,4
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	16	12,5	19,3	253,7	0,2
			1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
	Итого:	290	21,3	18,4	37,0	398,8	1,1
	Всего за день	1700	57,8	56,7	220,3	1622,8	41,5

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны с сыром	100	5,2	6,3	17,7	148,3	0,2
	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
	Итого:	400	14,3	14	48,2	376	0,3
II Завтрак	Сок плодoвый	150	0,8	0	13,7	57,6	3
	Итого:	150	0,8	0	13,7	57,6	3
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,7	55,3	3,4
	Суп крестьянский с мясом, сметаной	200/25 / 5	1,7	3,3	10,6	78,9	6,4
			6,6	2,3	0	47,1	0
	Гуляш из вареного мяса	100	14,0	7,1	3,4	133,5	0,6
	Греча отварная	80	3,1	4,3	18,7	125,9	0
	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	1
	Компот из св. плодoв	200	0,1	0,1	14,1	57,7	1,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
	Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	775	30,6	21,4	76,9	622,8	13,1
Полдник	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
	Пряник	40	1,9	1,1	17,1	85,9	0
	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	Итого:	290	8,6	8,5	33,6	245,3	1,3
	Всего за день	1615,0	54,3	43,9	172,4	1301,7	17,7

