УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
детский сад
комбинированного
вида № 60

_____ Шелепенкова О.Ф.
"24" мая 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на летне-осенний период

ЯСЛИ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ

1 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	выход
Завтрак																												
Омлет с зеленым горошком					2		30				63,22										13							110
Хлеб пшеничный																						20						20
Чай с лимоном															7,5			9						1				150
Хлеб ржаной																							20					20
2 Завтрак																												
Яблоко																		120										120
Обед																												
Салат из свежей капусты						2															38							40
Суп вермишелевый					2,16	1,8								11						32	12							180
Птица отварная		86																			3							60
Каша гречневая рассыпчатая					4,5								46															100
Хлеб пшеничный																						30						30
Сок																			150									150
Уплотненный полдник																												
Каша манная молочная					3,6		133						22,8		3,6													150
Кефир							150																					150
Булочка домашняя					9						1,38	41			9												1	60
ИТОГО за день	0	86	0	0	21,3	3,8	313	0	0	0	64,6	41	68,8	11	20,1	0	0	129	150	32	66	50	20	1	0	0	1	

1 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.и	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2													150
Чай															9			9						0,5				150
Хлеб ржаной с маслом					5																		20					25
2 Завтрак																												
Кефир							100																					100
Обед																												
Салат овощной						2															48							50
Щи со сметаной					1,8			13,6												19	59							180
Гуляш из печени			58		2,14																14							60
Картофельное пюре					4,5		15													84								100
Хлеб ржаной																							20					20
Кисель															7,5		18											150
Хлеб пшеничный																						40						40
Уплотненный полдник																												
Тефтели мясные	59					6															6	7,5						60
Капуста тушеная					6,07							1,73									153							130
Хлеб пшеничный																						40						40
Пирожок с повидлом					3		30				5	45			3	40												90
Компот из свежих яблок															7,5			26										150
ИТОГО за день	59	0	58	0	24	8	295	13,6	0	0	5	46,7	12	0	28,2	40	18	35	0	103	280	88	40	0,5	0	0	0	

1 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.из	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Макароны отварные с сыром					2,6					9,7				33														130
Салат из зел.горошка						2															27							30
Яйцо отварное											41																	1
Чай с лимоном															7,5			9						1				150
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					4					4,3												16						24
2 Завтрак																												
Яблоко																		120										120
Обед																												
Салат из свеклы						1															40							40
Харчо	52					4							7,2							42	20							180
Котлета куриная		52					18															13						60
Капуста тушеная					5,6							1,6									144							120
Компот из сухофруктов															7,5		8											150
Хлеб ржаной																							30					30
Хлеб пшеничный																						20						20
Уплотненный полдник																												
Мясо тушеное	66,4					4						1,6									6,4							80
Картофельный пудинг					4,5						7,5	4,5								129	11,3							150
Сметана								10																				10
Салат из свежей капусты						2															38							40
Хлеб ржаной																							20					20
Компот из свежих яблок															7,5			26										150
ИТОГО за день	**118**	**52**	**0**	**0**	**16,7**	**13**	**18**	**10**	**0**	**14**	**48,5**	**7,7**	**7,2**	**33**	**22,5**	**0**	**8**	**155**	**0**	**171**	**287**	**49**	**50**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	

1 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.и	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2													150
Кофейный напиток с молоком							180								8											3		180
Хлеб пшеничный																						30						30
2 Завтрак																												
Кефир							100																					100
Печенье																40												40
Обед																												
Салат овощной						2															48							50
Суп гречневый						1,8							13,9							45,23	11							180
Бефстроганов со сметаной	65				2			4				2									8							80
Картофельное пюре					4,5		15													84								100
Хлеб пшеничный																						30						30
Хлеб ржаной																							20					20
Сок																			150									150
Уплотненный полдник																												
Рыба тушеная в томате с овощ				65		3,6									1,8						46,5							100
Каша пшеничный рассыпчатая					5								39															100
Салат из свеклы						1															40							40
Хлеб ржаной																							20					20
Чай с лимоном															7,5			9						0,5				150
Ватрушка с творогом					3		50		30		10	30			10												1	90
ИТОГО за день	65	0	0	65	16	**8,4**	495	4	30	0	10	32	**64,9**	0	**20,5**	**40**	0	9	**150**	**129,2**	**153,5**	**60**	**40**	**0,5**	**0**	**3**	**1,00**	

1 неделя пятница	мясо	птица	колбаса	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.и	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Салат из белок. капусты с морковью						2									2						33,5							40
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84								60/120
Яйцо отварное											41																	1
Чай с лимоном															7,5			9						1				150
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20						25
2 Завтрак																												
Кефир							100																					100
Обед																												
Салат из свеклы						1															40							40
Суп гороховый					0,72	2,2							11							51,84	27,3							180
Гренки пшеничный																						16						10
Суфле из печени			64			1,5		10,00				10,0									6,00							60
Рис отварной					5								36															100
Хлеб пшеничный																						20	20					20/20
Сок																			180									150
Уплотненный полдник																												
Пудинг творожный запеченый					4,5			13,8	112,5		9,48		11,3		11,3		15											150
Хлеб ржаной																							20					20
Яблоко																		150										150
Какао							150								7,5										2,3			150
ИТОГО за день	**0**	**0**	**64**	**60**	**18,2**	**6,7**	**286**	**23,8**	**112,5**	**0**	**50,48**	**10**	**58,3**	**0**	**28,3**	**0**	**15**	**159**	**180**	**135,8**	**106,8**	**56**	**40**	**0,5**	**2,25**	**0**	**0**	

2 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.и	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Омлет					8		38				71,26																	100
Икра кабачковая																					50							50
Хлеб пшеничный																						20						20
Чай с лимоном															7,5			9						1				150
Хлеб ржаной с сыром										9													30					39
2 Завтрак																												
Яблоко																		150										150
Обед																												
Салат из свежей капусты						2															38							40
Суп полевой					2,7			4,5			6,04		9							54,9	15,3							180
Котлета куриная		52,0					18															13						60
Макароны отварные					5									34														100
Хлеб пшеничный																						20						20
Сок																			150									150
Уплотненный полдник																												
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2													150
Хлеб ржаной																							20					20
Кефир							150																					150
ИТОГО за день	**0**	**52**	**0**	**0**	**17,2**	**2**	**356**	**4,5**	**0**	**9**	**77,3**	**0**	**21**	**34**	**8,7**	**0**	**0**	**159**	**150**	**54,9**	**103,3**	**53**	**50**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	

2 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.и	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2													150
Кофейный напиток с молоком							180								8											4		180
Хлеб пшеничный с сыром										9												30						40
2 Завтрак																												
Кефир							100																					100
Обед																												
Салат из свеклы						1															40							40
Суп картоф. с клецками					0,80	1,6					1,61	6,43								32,15	13							180
Тефтели рыбные				45							11,49	5,6									9,3	9,3						80
Картофельное пюре					4,5		15													84								100
Сок																			150									150
Хлеб ржаной																							30					30
Уплотненный полдник																												
Тефтели мясные	59,3					0,8															6	7,5						60
Яйцо отварное											41																	1
Рагу из овощей						4,8														38,4	53							150
Салат овощной						2															48							50
Хлеб пшеничный																						20						20
Компот из сухофруктов															7,5		12											150
ИТОГО за день	**59,3**	**0**	**0**	**45**	**6,8**	**10**	**445**	**0**	**0**	**9**	**54,1**	**12**	**12**	**0**	**16,7**	**0**	**12**	**0**	**150**	**154,6**	**169,3**	**67**	**30**	**0**	**0**	**3,5**	**0,00**	

2 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.и	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Вермишель молочная					2,25		150							15	7,5													150
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20						25
Молоко кипяченое							150																					150
2 Завтрак																												
Кефир							150																					150
Обед																												
Салат из свеклы						1															40							40
Суп с рыбными фрикаделькад.				25,2	3,6		7,2				7									43,2	9	5,8						180
Плов из риса с мясом	73				4								30								28							150
Яйцо отварное											41																	1
Хлеб ржаной																							40					40
Кисель															7,5		18											150
Уплотненный полдник																												
Печень по -стратоновски			70		2	3		10				10									8							70
Картофель отварной					4,5															99								100
Салат из свежей капусты						2															38							40
Хлеб пшеничный																						30						20
Булочка домашняя						9					1,38	41			9												1	60
Чай															9			9						1				150
ИТОГО за день	**73**	**0**	**70**	**25,2**	**21,4**	**15**	**457**	**10**	**0**	**0**	**48,88**	**51**	**30**	**15**	**33**	**0**	**18**	**9**	**0**	**142,2**	**123**	**56**	**40**	**1**	**0**	**0**	**1**	

2 неделя четверг	мясо	птица	колбаса	рыба	масло сл.	масло раст	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.и	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Омлет					8		38				71,26																	100
Икра кабачковая																					50							50
Молоко кипяченое							150																					150
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20						25
2 Завтрак																												
Кефир							150																					150
Печенье																40												40
Обед																												
Салат из свежей капусты						2															38							40
Борщ со сметаной					3,48			7				0,7								48,65	67							180
Тефтели рыбные				45							11,49	5,6									9,3	9,3						80
Картофельное пюре					4,5		15													84								100
Компот из свежих яблок															7,5			26										150
Хлеб пшеничный																						30						20
Хлеб ржаной																							20					20
Полдник																												
Творожный пудинг запеченный					4,5			13,75	112,5		8,25		11,3		11,3		15					3,8						150
Салат "Витаминный"						9												18			59,4							60
Какао							200								10										3			200
Яблоко																		100										100
Хлеб пшеничный																						20						20
ИТОГО за день	0	0	0	45	25,5	10,5	55,1	20,6	112,5	0	91	6,3	11,3	0	28,8	40	15	144	0	132,7	224	83	20	0	2,6	0	0,00	

2 неделя пятница	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.и	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи	
Завтрак																												
Салат из белок. капусты с морковью						2									2						33,5							40
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84								60/120
Яйцо отварное											41																	1
Чай с лимоном															7,5			9						1				150
Хлеб пшеничный с маслом с сыром					10					7,4												30						47
2 Завтрак																												
Кефир							150																					150
Обед																												
Салат овощной						2															48							50
Суп картоф. с мясн фрикадельками	21,6				3,6						2,88									58,32	23							180
Тефтели мясные	87					1,0															11	10						80
Икра свекольная						7,5															96							120
Хлеб ржаной/пшеничный																						20	20					20/20
Сок																			180									180
Полдник																												
Суп молочный с крупой					1,5		150						12		1,2													150
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1	90
Кофейный напиток с молоком							180								8											4		180
Хлеб ржаной																							40					40
Яблоко																		120										
ИТОГО за день	108	0	0	60	22,6	13	531	0	45	7,4	46,88	35	12	0	26,7	0	0	129	180	142,3	211,5	60	60	0,5	0	3,5	1	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	485	190	192	300,2	190	90,1	3749	86,5	300	39,4	470	242	207	79	241	120	86	928	960	1198	1724	621	390	5	4,85	10	4	
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	48	19	19,2	30,02	19	9,01	375	8	30	3,94	47	24,2	20,7	7,9	24,1	12	8,6	92,8	96	119,8	172,4	60	39	0,5	0,49	1	0,4	
НОРМА нетто	50	20	20	32	18	9	390	9	30	4	1,0	25	30	8	25	12	9	95	100	120	180	60	40	0,5	0,5	1	0,4	
ФАКТ	97	95	96	94	100	100	96	96	100	99	100	97	99	99	97	100	96	98	96	100	96	100	98	100	97	100	100	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	ккал	%
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	110	11,2	17,39	2,99	212		646,01		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
									348	24
2 Завтрак	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660	66	4
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,64	4,04	1,88	47,6	11,12	30,33		
	Суп вермишелевый	180	1,54	3,04	10,98	135		45,02		
	Птица отварная	60	14	10	0	146		109		
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,42	3,14	14,83	101		90		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02	577	40
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	150	4,65	5,6	23,15	162		431,27		
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02		
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	232,99		429	470	32
Итого за день		1340	50,44	56,94	137,66	1460,45	30,15			100

День 2										
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	234	19
	Чай	150	0,12	0,03	9,55	33,75		26,01		
	Хлеб ржаной с маслом	24	1,56	5	13	101		10,02		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50	4
Обед	Салат овощной	50	1	2	14	35	0	34	499	40
	Щи со сметапой	180	1,51	1,21	6,65	44,39		80,01		
	Гуляш из печени	50	11	3,6	1,3	81		617,03		
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Кисель	150	1,05	0	21,75	92		394,05		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	60	6,18	6,42	4,8	102		393,06	475	38
	Капуста тушеная	130	5	5	5	82		503,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164		79		
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,03		
Итого за день		1474	47,03	40,1	211,06	1258,53	0,08			100

День 3										
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	130	6,3	5,39	21,48	162,18		73,02	374	25
	Салат из зел.горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	2,76	32		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	24	1,50	4,30	10,00	84		9		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
2 Завтрак	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660	65,7	4
Обед	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04	602	41
	Харчо	180	10,79	7,75	8,86	150,91		688,02		
	Котлета куриная	60	11	8	7	131,99		13,01		
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6		503,02		
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	17	76	0,07	399,05		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16		
Уплотненный полдник	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,6		107,02	438	30
	Картофельный пудинг	150	2,78	0,95	9,52	106		675,01		
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123		
	Салат из свежей капусты	40	0,64	4,04	1,88	47,6	13,5	30,33		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,03		
Итого за день		1505	61,4	61,6	140,92	1479,16	31,76			100

День 4										
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	246	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	217	13
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Обед	Салат овощной	50	1	2	14	35	0	34	534	33
	Суп гречневый	180	0,95	2,03	7,62	52,72		16,03		
	Бефстроганов со сметаной	80	12,1	11,04	1,92	155		372		
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
Уплотненный полдник	Рыба,тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14		219,05	631	39
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,84	6,28	29,66	202,44		101		
	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Ватрушка с творогом	90	4	5,7	13	205		24		
Итого за день		1610	56,58	55,09	191,97	1626,95	7,11			100

День 5										
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью б	40	0,64	4,04	3,84	54,4	15,2	30,17	417	28
	Сельдь с картофельным пюре	180	6	8	24	184,1		68		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Хлеб с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50,4	3
Обед	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04	583	39
	Суп гороховый	180	1,41	2,02	18,24	117,29	12	645,08		
	Гренки пшеничные	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02		
	Суфле из печени	60	7,92	5,1	1,26	85,26	15,6	51,01		
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4		506,01		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченый	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	426	29
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Какао	150	2,7	2,48	18,75	108		387,02		
	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140		
Итого за день		1546	49,39	53,93	164,17	1476,53	56,81			100

День 6										
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	4,8	633	459	36
	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1	509,23		
2 Завтрак	Яблоко 150	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	33,4	3
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,66	6,12	3,18	70,2	1,92	30,24	560	44
	Суп полевой	180	6,79	5,86	15,07	139,78		684,06		
	Котлета куриная	60	11	8	7	131,99	0,57	13,01		
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,35	97		297,03		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	226	18
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
Итого за день		1379	52,6	54,94	122,06	1278,71	21,32			100

День 7										
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,8[illegible]		85,01	272	23
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104		509,07		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50	4
Обед	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04	452	37
	Суп картоф. с клецками	180	1,63	2,06	6,25	50,08		69,02		
	Тефтели рыбные	80	6,8	5,48	12,16	125,14	0,75	23		
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	60	6,13	6,42	4,8	102		393,06	435	36
	Рагу из овощей	120	2	6	10	108,0		634,02		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Салат овощной	50	1	2	14	35	0	34		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	17	76	0,07	399,05		
Итого за день		1451	43,55	47,52	145,63	1209,78	4,72			100

День 8										
Завтрак	Вермишель молочная	150	5,03	8,25	19,5	156,75		87,01	326	19
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		4,01		
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	75	4
Обед	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04	707	40
	Суп с рыбными фрикадельками	180	6,41	3,89	12,1	111,89		118,06		
	Плов из риса с мясом	150	16,5	10,8	32,1	200	1,5	22		
	Чай отварной	1	5,02	4,6	0,2	67,66		41		
	Хлеб ржаной	40	2	0,66	19,32	104	0,16	509,15		
	Кисель	150	1	0,33	22	92		394,05		
Уплотненный полдник	Щавель по-стогановски	70	12,3	17,7	3,46	182,5		25	651	37
	Картофель отварной	100	1,9	4,9	12,7	102		502,01		
	Салат из свежей капусты	40	0,64	4,04	1,88	47,6	11,12	30,33		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	232,99		429		
	Чай	150	0,12	0,03	9,55	33,75		26,01		
Итого за день		1476	67,91	78,88	203,98	1759,04	12,78			100

День 9										
Завтрак	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627	440	26
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	4,8	633		
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,64	4,28	9,88	84		10		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		4,01		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,64	4,04	1,88	47,6	11,12	30,33	497	29
	Борщ со сметаной	180	2	5,61	11	53,03		12,06		
	Котлета рыбная	80	6,8	5,48	12,16	125,14	0,75	23		
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501		
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	546	32
	Салат "Витаминный"	60	0,66	6,06	6,36	83,8	9,24	30		
	Какао	200	4	3	25	144		387		
	Яблоко	150	1,5	0	7,35	33	6,9	140		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
Итого за день		1695	60,56	80,58	199,54	1725,31	32,89			100

День 10										
Завтрак	Салат из белокоч. капусты с морковью б	40	0,64	4,04	3,84	54,4	15,2	30,17	417	25
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,5	8	24	184,1		68		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	49	2,7	3,8	17	84		496,01		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	75	4
Обед	Салат овощной	50	1	2	14	35	0	34	636	38
	Суп-пюре из ф. с мясн. фрикад.	180	5,47	4,1	12,5	109,25		657,02		
	Гефтели мясные	80	8,24	8,56	6,4	136		393,01		
	Икра столовая	120	1,35	13,65	12,6	181,65		671,05		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	550	33
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69,4		391,08		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660		
Итого за день		1750	51,55	62,81	209,37	1678,21	34,31			100
Итого за период		15226	419	475	1998	14001	231,93			
Среднее значение за период		1523	42	48	200	1400	23,193			
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,0	32,8	52,2	100				