

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ
детский сад
комбинированного вида № 60

Медведева С.О.

" 11 " января 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ

на зимне-весенний период

ЯСЛИ

1 неделя вторник		мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	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	Суп молочный с крутой					1,5		150						12		1,2			9						0,5			
	Чай					5																		20				
	Хлеб ржаной с маслом																											
	2 Завтрак							100																				
Обед	Кефир																											
	Салат из соевых помидоров						1,3																					
	Щи со сметаной					1,8			13,6												19	40						
	Гуляш из печени			58		2,14															14	59						
Картофельное пюре	Картофельное пюре					4,5		15													84							
	Хлеб ржаной																	18						20				
	Кисель																											
	Хлеб пшеничный																						40					
Уютный ужин	Уютный ужин																											
	Пюре из картофеля	501					6															6	7,5					
	Картофельный суп					6,07							1,73									153	40					
	Хлеб пшеничный					3		30				5	45			3	40		20									
Компот из фруктов	Компот из фруктов															7,5												
Итого за день		501	0	58	0	24	7,3	295	13,6	0	0	5	45,7	12	0	23,2	40	18	35	0	103	272	88	40	0,5	0	0	0

150
150
25
100
100
40
180
60
100
20
150
40
60
130
40
90
150

1 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	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													
Салат из зел.горошка						2					41										27						
Яйцо отварное															7,5									1			
Чай с лимоном					4					4,3							9					16					
Хлеб пшеничный с маслом и сыром																											
2 Завтрак																											
Яблоко																		120									
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						1,3																					
Харчо	52	52				4	18					7,2								42	20	13					
Котлета куриная																					40						
Капуста тушеная					5,6							1,6									144						
Компот из сухофруктов															7,5		8						30				
Хлеб ржаной																						20					
Хлеб пшеничный																											
Ужин																											
Мясо тушеное	66,4					4						1,6									6,4						
Картофельный пудинг					4,5			10			7,5	4,5								129	11,3						
Сметана						2																38		20			
Салат из свежих капусты																											
Хлеб ржаной															7,5		26										
Компот из свежих яблок																											
Итого за день	119	12	8	0	16,7	13,3	18	10	0	14	48,5	7,7	7,2	33	22,5	0	8	153	0	171	287	49	50	0,5	0	0	

80
150
10
40
20
150

20
150
30
40
180
60
120
150
30
20

120
40
180
60
120
150
24

130

30

1

150

24

1 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	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
					1,5		150 180						12		1,2 8							30				3	
	Завтрак																										
	Суп молочный с крупой																										
	Кашейный напиток с молоком																										
	Хлеб пшеничный																										
	2 Завтрак																										
	Кефир							100									40										
	Печенье																										
	Обед																										
Салат из соевых помидоров						2															60						
Суп гречневый						1,8															11						
Бедстроганов со сметаной	65				2			4				2	13,9							45,23	8						
Картофельное пюре					4,5		15													84		30					
Хлеб пшеничный																											
Хлеб ржаной																			150								
Сок																											
Уютный полдник																											
Рыба, тушенная с томата с овощ.				65		3,6									1,8					46,5	40		20				
Каша пшеничная рассыпчатая				5		1							39														
Салат из свежих																		9									
Хлеб ржаной															7,5									0,5			
Чай с лимоном					3		50		30		10	30		10												1	
Ватрушка с творогом																											
Итого за день	65	0	0	65	15	8,4	450	4	30	0	10	32	64,9	0	20,5	40	0	9	150	129,2	165,5	60	40	0,5	0	3	1,00

150
180
30
100
40
60
180
80
100
30
20
150
100
100
40
20
150
90

1 неделя пятница	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																											
Салат из белок. капусты с морковью						2,5																					
Салат с картофельным пюре				60	3		36																				
Яйцо отварное											41																
Чай с лимоном															7,5			9						1			
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат из свеклы						1																					
Суп гороховый					0,72	2,2							11								51,84	27,3	40				
Гречка пшеничный			64																			16					
Суп из печени						1,5		10,00				10,0	36								6,00						
Рис отварной																						20	20				
Хлеб пшеничный																				180							
Сок																											
Употребленный творог																											
Творог творожный запеченный																											
Хлеб ржаной								13,8	112,5		9,48		11,3		11,3		15					20					
Яблоко															7,5			150									
Какао							150																		2,3		
Итого за день	0	0	0	60	10,2	7,2	280	23,8	112,5	0	50,48	10	50,3	0	28,3	0	15	150	180	138,8	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.из	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи
Завтрак						8		38				71,26																
Омлет																												
Икра кабачковая																												
Хлеб пшеничный																												
Чай с лимоном											9					7,5									1			
Хлеб ржаной с сыром																			9					30				
2. Завтрак																												
Яблоко																			150									
Обед																												
Салат из квашеной капусты							2																					
Суп рассольник Ленинградский						3,6		18	7,2					3,6														
Котлета куриная			52,0			5									34													
Макаронны отварные																												
Хлеб пшеничный																							20					
Сок																				150								
Употребляемый напиток																												
Суп молочный с крупой						1,5		150						12		1,2								20				
Хлеб ржаной																												
Кефир								150																				
Итого за день		0	52,0	0	0	18,1	2	3,6	7,2	0	9	71,26	0	15,6	34	8,7	0	0	159	150	38,16	129	53	50	0,5	0	0	0

100
50
20
150
39
150
40
180
60
100
20
150
150
20
150

2 неделя вторник	мясо	птица	почка	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																											
Суп молочный с крутой					1,5		150						12		12											4	
Корейный напиток с молоком							180			9					8												
Хлеб пшеничный с сыром																											
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат из свеклы						1																					
Суп картоф. с клецками					0,80	1,6					1,61	6,43								32,15	40						
Тедтели рыбные				45							11,49	5,6									13	9,3					
Картофельное пюре					4,5		15													84							
Сок																			150								
Хлеб ржаной																						30					
Употребляемый подливки																											
Тедтели мясные	59,3					0,8															6	7,5					
Рыбу отварную						4,8					41										53						
Рыбу из озера						2															60						
Салат из овощей помидоров																						20					
Хлеб пшеничный																											
Компот из сухофруктов															7,5		12										
Итого за день	59,3	0	15	45	6,3	10	4,5	0	0	9	14,1	12	12	0	16,7	0	12	0	150	154,6	181,3	37	30	0	0	3,5	0,00

150
180
40
100
150
30
40
180
80
100
150
30
60
1
150
60
20
150

2 недели среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст	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

150
150
25
150
150
40
180
150
1
40
150
70
100
40
20
60
150

2 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст	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
					8		38				71,26																
							150														50						
					5																	20					
	2. Завтрак						150																				
	Кефир																										
	Печенье															40											
	Обед																										
	Салат из сол. огурцов с луком						1,3															40					
	Борщ со сметаной					3,48			7			0,7									48,65	67					
Терфели рыбные				45							11,49	5,6									9,3	9,3					
Картофельное пюре					4,5		15								7,5			26		84							
Компот из свежих яблок																						30					
Хлеб пшеничный																						20					
Хлеб ржаной																							20				
Полдник																											
Творожный пудинг запеченный					4,5			13,75	112,5		8,25		11,3		11,3		15	18			59,4		3,8				
Салат "Витаминный"						9									10										3		
Какао							200											100									
Яблоко																						20					
Хлеб пшеничный																											
Итого за день	0	0	0	45	25,5	10,3	55,3	20,8	112,5	0	91	6,3	11,3	0	28,8	40	15	144	0	132,7	226	83	20	0	2,5	0	0,000

100
50
150
25
150
40
40
40
180
80
100
150
20
20
150
20
150
60
200
100
20

2 неделя пятница		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																												
Салат из белок. капусты с морковью					60	3	2,5									2					84	33,5						
Салат с картофельным пюре																												
Яйцо отварное												41																
Чай с лимоном											7,4					7,5			9				30		1			
Хлеб пшеничный с маслом с сыром						10																						
2 Завтрак																												
Кефир								150																				
Обед																												
Салат из сол.огурцов с луком							1,3																					
Суп картоф. с мясн фрикадельками		21,6				3,6	1,0					2,88									58,32	23	40					
Тефтели мясные		87																				11	10					
Икра свекольная							7,5															96						
Хлеб ржаной/пшеничный																				180			20	20				
Сок																												
Полдник																												
Суп молочный с крутой						1,5		150						12		1,2												
Булочка с творогом						5		15		45		5	35		8												1	
Кофейный напиток с молоком								180																40				
Хлеб ржаной																			120									
Яблоко																												
Итого за день		109	0	0	60	22,8	12	531	0	45	7,4	46,88	35	12	0	26,7	0	0	129	180	142,3	203,5	60	60	0,5	0	3,5	1
Итого за 10 дней		409	100	100	360,2	491	89,8	3766	89,3	100	39,4	470	242	292	79	241	120	86	928	960	1186	1764	621	390	5	4,75	10	4
Средняя за день		40,9	10	10,2	36,02	49,1	8,98	376,6	8,93	10	3,94	47	24,2	29,2	7,9	24,1	12	8,6	92,8	96	116,6	176,4	60	39	0,5	0,48	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	97	99	100	98	100	97	97	99	97	100	96	98	96	97	98	100	98	100	95	100	100

40
60/120
1
150
47
150
30
180
80
120
20/20
180
150
90
180
40

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	ккал %
			Б	Ж	У					
День 1										
	Завтрак	Омлет с зеленым горошком	110	11,2	17,39	2,99	212		646,01	348 23
		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	
2 Завтрак	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660	66 4	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,66	6,12	3,18	70,2	1,92	30,24	600 40	
	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		
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	150	4,65	5,6	23,15	162		431,27	470 32	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02		
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	232,99		429		
Итого за день		1340	50,46	59,02	138,96	1483,05	20,95		100	

День 2									
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	234
	Чай	150	0,12	0,03	9,55	33,75		26,01	19
	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
	Салат из соленых помидоров с луком и Щи со сметаной	40 180	0 1,51	1 1,21	0 6,65	12 44,39	10	59,01 80,01	477
Обед	Гуляш из печени	50	11	3,6	1,3	81		617,03	39
	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	
	Тфтели мясные	60	6,18	6,42	4,8	102		393,06	475
	Капуста тушеная	130	5	5	5	82		503,01	38
Удвоенный подник	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		1464	46,45	39,43	197,36	1235,92	10,08		100

День 3									
Завтрак	Макароны (вермишель) с тертым сыром	130	6,3	5,39	21,48	162,18		73,02	374
	Салат из зел. горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	2,76	32	26
	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
	Салат из сол. огурцов с луком	40	0,24	0,03	0,51	3,9	2	635	569
	Харчо	180	10,79	7,75	8,86	150,91		688,02	39
	Копчен. куриная	60	11	8	7	131,99		13,01	
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6		503,02	
Обед	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 рисовой	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16	
	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,6		107,02	433
	Картофельный пудинг	150	2,78	0,95	9,52	106		675,01	30
Уплотняющий и подпитки	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	61,3	58,6	139,57	1445,86	33,76		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	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
	Салат из соевых помидоров с луком	40	0	1	0	12		10	59,01	511
	Суп гречневый	180	0,95	2,03	7,62	52,72			16,03	32
Обед	Бифштексов 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	
	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14			219,05	631
	Каши пшеничная рассыпчатая	100	6,84	6,28	29,66	202,44			101	39
	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37			628,04	
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52		0,08	509,17	
Уплотнитель и подливка	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		1600	56	54,42	178,27	1604,34		17,11		100

День 5

Завтрак	Салат из брокколи, капусты с морковью 6	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
	Салат из свежих	40	0	3,12	1,9	37		628,04	583	39
	Суп гороховый	180	1,44	2,02	18,24	117,29	12	645,08		
	Пюре из картофеля	19	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		
Обед	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		
	Пудинг с вареной заправкой	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	426	29
Ужин	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			

День 6

Завтрак	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	4,8	633	459	37
	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
	Салат из квашеной капусты	40	0,66	6,12	3,18	70,2	1,92	30,24	538	43
	Суп рыбный Лососевый	180	4,8	4,92	13,34	118,1		64,04		
	Котлета куриная	60	11	8	7	131,99	0,57	13,01		
	Мякательное из филе отбивные	100	3,77	0,45	19,35	97		297,03		
Обед	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		
Удотпощны й поддник	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	50,61	54	120,33	1257,03	21,32			

День 7

Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		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 свежих овощей	40	0	3,12	1,9	37		628,04	452	38
	Суп картоф. с клецками	180	1,63	2,06	6,25	50,08		69,02		
	Пюре из картофеля	30	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		
Употреблены и подлины	Пюре из овощей	60	6,18	6,42	4,8	102		393,06	413	35
	Пюре из овощей	120	2	6	10	108,0		634,02		
	Молоко отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Салат из соевых помидоров с луком	40	0	1	0	12	10	59,01		
	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		1441	42,97	46,85	131,93	1187,17	14,72			

День 8									
Завтрак	Резанная молочная	150	5,03	8,25	19,5	156,75		27,01	326
	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85		4,01	18
	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
	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04	707
	Суп с рыбными фрикадельками	180	6,41	3,89	12,1	111,89		118,06	40
	Плов из риса с мясом	150	16,5	10,8	32,1	300	1,5	22	
Обед	Личко старое	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41	
	Хлеб ржаной	40	2	0,66	19,32	104	0,16	509,15	
	Кисель	150	1	0,33	22	92		394,05	
Употребленные продукты	Пюрев по-столяновски	70	12,3	17,7	3,46	182,5		25	664
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501	37
	Салат из квашеной капусты	40	0,66	6,12	3,18	70,2	1,92	30,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01	
Итого за день	Зулочка 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	68,13	80,46	203,48	1771,64	3,58		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	1,54	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		
	Салат из сол. огурцов с луком	40	0,24	0,03	0,51	3,9	2	635	453	27
	Борщ со сметаной	180	2	5,61	11	53,03		12,06		
	Тертая рыба	80	6,8	5,48	12,16	125,14	0,75	23		
Обед	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		
Уплотняющие продукты	Творожный пудинг заваренный	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										
	Итого за день	1695	60,16	76,57	198,17	1681,61	23,77			100

День 10											
Завтрак	Салат из болон. капуста с морковью 6	40	0,64	4,04	3,84	54,4	15,2	30,17	417	25	
	Сольда с картофелем пюре	180	6,5	8	24	184,1		68			
	Линно 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	5	
	Суп из сол. огурцов с луком	40	0,24	0,03	0,51	3,9	2	635	605	37	
	Суп из сол. с мяс. фрикад.	180	5,47	4,1	12,5	109,25		657,02			
	Тертая морковь	80	8,24	8,56	6,4	136		393,01			
	Мясо свежее	120	1,35	13,65	12,6	181,65		671,05			
Углеводные продукты	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			
	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			
Итого за день	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	1740	51,21	60,84	196,18	1647,51	36,31				100
	Итого за период	15186	419	475	1998	14001	238,41				
Среднее значение за период											
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		1519	42	48	200	1400	23,841				
			15,0	32,8	52,2	100					