

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ



\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	210	8,18	12,80	42,46	318	323
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>23,91</b>	<b>32,65</b>	<b>102,64</b>	<b>783,6</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с горохом с курицей	270	6,21	2,16	12,15	89,37	118
	Тефтели из говядины	60	7,81	10,49	8,02	159	157
	Соус томатный	50	0,49	2,51	3,06	3,95	461
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	448
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	4,10	0,50	24,40	121	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>855</b>	<b>26,67</b>	<b>23,42</b>	<b>117,47</b>	<b>834,82</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	110	19,25	14,78	32,25	339	344
	Сок мультифруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>19,68</b>	<b>14,9</b>	<b>43,98</b>	<b>542</b>	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	100	12,5	7,16	8,21	148	205
	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	434
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>25,15</b>	<b>17,66</b>	<b>93,43</b>	<b>639,1</b>	
2-й УЖИН	Вафля	25	1,7	6,82	15,52	129,25	т/к
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	99	т/к
<b>Итого за 2-й УЖИН</b>		<b>175</b>	<b>9,2</b>	<b>11,62</b>	<b>20,77</b>	<b>228,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2425</b>	<b>104,61</b>	<b>100,25</b>	<b>378,29</b>	<b>3027,77</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	11,04	18,40	2,04	218	364
	Котлета куриная	50	8,00	11,00	0,06	123	205
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>24,19</b>	<b>32,45</b>	<b>50,11</b>	<b>577</b>
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Ши из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной) со сметаной	270	11,04	12,69	7,02	210,33	150
	Гуляш из говядины	125	16,15	7,02	4,79	147	155
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	27	445
	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>47,14</b>	<b>31,43</b>	<b>125,01</b>	<b>839,93</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	110	14,07	10,61	33,24	283,46	350
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	3,00	0,40	10,90	190	т/к
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>510</b>	<b>17,25</b>	<b>11,01</b>	<b>48,06</b>	<b>489,46</b>	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Биточки рыбные	75	11,3	7,4	12,69	159	226
	Рагу овощное	150	2,75	5,98	15,87	130,5	317
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>575</b>	<b>23,4</b>	<b>18,28</b>	<b>91,52</b>	<b>622,6</b>	
2-й УЖИН	Булочка дорожная с повидлом	50	3,17	7,82	29,02	398	487
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	т/к
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН</b>		<b>200</b>	<b>7,52</b>	<b>11,57</b>	<b>35,32</b>	<b>479</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2610</b>	<b>119,5</b>	<b>104,74</b>	<b>350,02</b>	<b>3007,99</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная (Геркулес)	210	7,94	14,14	34,36	298	325
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>18,07</b>	<b>28,24</b>	<b>75,15</b>	<b>615</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Рассольник с мясом (говядиной), сметаной	270	5,13	4,32	8,10	90,99	103
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	100	12,5	7,16	8,21	148	205
	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	447
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>34,31</b>	<b>21,56</b>	<b>121,32</b>	<b>891,09</b>



ПОЛДНИК	Сырники из творога с молоком сгущенным	110	16,10	11,80	27,61	280,92	357
	Сок фруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>16,53</b>	<b>11,92</b>	<b>39,34</b>	<b>483,92</b>	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Котлеты рубленые из говядины с соусом	100	7,85	6,51	7,89	123	167
	Рагу овощное	150	2,75	5,98	15,87	130,5	317
	Кисель плодово - ягодный с витамином "С"	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>625</b>	<b>21,8</b>	<b>17,59</b>	<b>93,89</b>	<b>709,1</b>	
2-й УЖИН	Пряники	25	1,32	1,35	17,37	86	т/к
	Йогурт клубничный	150	7,5	4,8	5,25	99	т/к
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН</b>		<b>175</b>	<b>8,82</b>	<b>6,15</b>	<b>22,62</b>	<b>185</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2490</b>	<b>99,53</b>	<b>85,46</b>	<b>352,32</b>	<b>2884,11</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	210	5,14	11,80	58,62	356	331
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>16,47</b>	<b>27,45</b>	<b>106,71</b>	<b>721</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с рыбой	285	7,42	4,76	20,00	156	125
	Шницель рубленный из говядины	50	7,85	6,51	7,89	123	167
	Рагу из овощей	150	2,75	5,98	15,87	130,5	317
	Кисель плодово- ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,22</b>	<b>22,35</b>	<b>113,89</b>	<b>865,1</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	75	7,40	20,96	14,15	275	1104
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94	т/к
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>475</b>	<b>8,38</b>	<b>21,76</b>	<b>37,67</b>	<b>385</b>	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Котлета рыбная	75	11,30	7,40	12,69	159	226
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>575</b>	<b>15,54</b>	<b>15,75</b>	<b>52,05</b>	<b>397,6</b>	
2-й УЖИН	Плюшка "Московская"	50	3,80	4,35	28,63	165	т/к
	Снежок	150	4,5	3,75	16,5	117	т/к
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>8,1</b>	<b>45,13</b>	<b>282</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2595</b>	<b>77,91</b>	<b>95,41</b>	<b>355,45</b>	<b>2650,7</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	11,04	18,40	2,04	218	364
	Котлета куриная	50	8,00	11,00	0,06	123	205
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>28,59</b>	<b>36,65</b>	<b>62,2</b>	<b>677,6</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	270	10,00	7,30	15,82	170	122
	Жаркое по - домашнему	200	41,34	17,78	33,53	313	197
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>845</b>	<b>62,54</b>	<b>30,18</b>	<b>119,48</b>	<b>923,6</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	75	7,42	6,37	24,75	186	1098
	Сок фруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>7,85</b>	<b>6,49</b>	<b>36,48</b>	<b>389</b>	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Котлета рубленая из говядины	50	12,50	7,16	8,21	148	167
	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	447
	Соус томатный	50	0,49	2,51	3,06	36,95	461
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>27,82</b>	<b>19,55</b>	<b>109,11</b>	<b>729,55</b>	
2-й УЖИН	Вафли	25	1,7	6,82	15,52	129,25	т/к
	Ряженка	150	4,35	3,75	12,6	81	т/к
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН</b>		<b>175</b>	<b>6,05</b>	<b>10,57</b>	<b>28,12</b>	<b>210,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2300</b>	<b>132,85</b>	<b>103,44</b>	<b>355,39</b>	<b>2930</b>	
<b>День 6</b>							



ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	210	5,86	12,04	33,16	264	327
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>17,84</b>	<b>30,44</b>	<b>67,64</b>	<b>598,6</b>	
	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Щи из свежей капусты с картофелем , с говядиной и сметаной	270	11,04	12,69	7,02	210,33	150
	Бефстроганов	100	17,55	12,40	5,68	205	151
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,61	43,07	27	445
	Кисель плодово- ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>48,53</b>	<b>36,8</b>	<b>125,9</b>	<b>897,93</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	110	19,25	14,78	32,25	339	344
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94	т/к
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>510</b>	<b>19,43</b>	<b>14,78</b>	<b>36,17</b>	<b>355</b>	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Плов из мяса птицы	235	65,50	27,78	75,60	655,34	208
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>585</b>	<b>74,65</b>	<b>32,63</b>	<b>133,53</b>	<b>1035,44</b>	
2-й УЖИН	Кекс "Столичный"	75	4,59	16,34	46,26	347	502
	Йогурт фруктовый	150	7,5	4,8	5,25	99	т/к
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН</b>		<b>225</b>	<b>12,09</b>	<b>21,14</b>	<b>51,51</b>	<b>446</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2700</b>	<b>172,54</b>	<b>135,79</b>	<b>414,75</b>	<b>3332,97</b>	
<b>День 7 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	210	8,18	12,80	42,46	318	323
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>19,51</b>	<b>28,45</b>	<b>90,55</b>	<b>683</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный гороховый с курицей	270	8,84	4,94	14,04	131,56	118
	Жаркое по - домашнему	200	24,2	10,1	15,74	246,9	197
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>845</b>	<b>44,24</b>	<b>20,14</b>	<b>99,91</b>	<b>819,06</b>	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	50	4,33	7,32	29,15	200	492
	Сок фруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,76</b>	<b>7,44</b>	<b>40,88</b>	<b>403</b>	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Биточки рыбные	75	11,3	7,4	12,69	159	226
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	434
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>23,95</b>	<b>17,9</b>	<b>97,91</b>	<b>650,1</b>	
2-й УЖИН	Печенье	25	1,5	2,36	14,98	83,4	т/к
	Снежок	150	4,5	3,75	16,5	117	т/к
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН</b>		<b>175</b>	<b>6</b>	<b>6,11</b>	<b>31,48</b>	<b>200,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2255</b>	<b>98,46</b>	<b>80,04</b>	<b>360,73</b>	<b>2755,56</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша овсяная (Геркулес) молочная	210	7,94	14,14	34,36	298	325
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>23,67</b>	<b>33,99</b>	<b>94,54</b>	<b>763,6</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	270	10,00	7,30	15,82	170	122
	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	7,16	8,21	148	205
	Рагу овощное	150	2,75	5,98	15,87	130,5	317
	Кисель плодово- ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>36,45</b>	<b>25,54</b>	<b>110,03</b>	<b>904,1</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	110	14,07	10,61	33,24	283,46	350
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	3,00	0,40	10,90	190,00	т/к
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>510</b>	<b>17,25</b>	<b>11,01</b>	<b>48,06</b>	<b>489,46</b>	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Биточки из говядины с соусом	100	7,85	6,51	7,89	123	167
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>20,44</b>	<b>17,01</b>	<b>92,9</b>	<b>612,1</b>	
2-й УЖИН	Кольцо песочное	50	3,8	0,6	25,76	304	499
	Ряженка	150	4,35	7,5	6,3	81	т/к
<b>ИТОГО ЗА 2й УЖИН</b>		<b>200</b>	<b>8,15</b>	<b>8,1</b>	<b>32,06</b>	<b>385</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2690</b>	<b>105,96</b>	<b>95,65</b>	<b>377,59</b>	<b>3154,26</b>	



День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	11,04	18,40	2,04	218	364
	Котлета куриная	50	8,00	11,00	0,06	123	205
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	28,59	36,65	62,2	677,6	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Рассольник с мясом (говядиной), сметаной	270	5,13	4,32	8,10	90,99	103
	Печень по-строгановски	100	14,16	10,80	3,89	170	181
	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	447
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	35,97	25,2	117	913,09	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	75	7,42	6,37	24,75	186	1098
	Сок фруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	7,85	6,49	36,48	389	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Жаркое по-домашнему	200	41,34	17,78	33,53	313	197
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		550	50,49	22,63	91,46	708,1	
2-й УЖИН	Печенье	25	1,5	2,36	14,98	83,4	т/к
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	99	т/к
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		175	9	7,16	20,23	182,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2300	131,9	98,13	327,37	2870,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	210	5,96	11,80	31,02	254	328
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	17,29	27,45	79,11	619
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с рыбой	285	7,42	4,76	20,00	156	125
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	100	12,5	7,16	8,21	148	205
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	448
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	34,93	23,13	136,95	987,6	
ПОЛДНИК	Плюшка "Московская"	50	3,80	4,35	28,60	165	т/к
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	4,78	0,8	52,12	275	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Биточки рыбные	150	11,3	7,4	12,69	159	226
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		650	23,89	17,9	97,7	648,1	
2-й УЖИН	Рогалик с повидлом	50	2,65	10,05	10,4	143	т/к
	Снежок	150	4,57	3,75	16,5	117	т/к
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		200	7,22	13,8	26,9	260	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2695	88,11	83,08	392,78	2789,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		27760	1303,91	1117,78	4079,44	32736,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2776	130,39	111,78	407,94	3273,62	