

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ ООШ №17

г. Новокуйбышевск

А.С.Чевелев

04 20 22

СанПиН 2.3.124.3590-20



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНУШКА»**

Примерное 10-дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
Завтрак	Суп лапша молочная	150	4,47	5,99	21,19	159,75
	Кофейный напиток	150	2,2	2,0	10,60	70,0
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	6,2	14,62	136
Итог за завтрак			9,07	14,19	46,41	365,75
Второй завтрак	Сухарики	22	2	2,1	15,8	89
	Сок	100	0	0	12,0	44,88
Итог за второй завтрак			2	2,1	27,8	133,88
Обед	Борщ на курином бульоне	150	4,25	2,15	15,95	85,85
	Плов с курицей	130	7,36	7,5	2,9	126,21
	Овощной салат	30	3,2	4,6	32	163,9
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	30	1,9	1	9	53
Итог за обед			18,53	15,55	83,65	547,4
Полдник	Ряженка	150	5,4	1,4	9,8	97
Итог за полдник			5,4	1,4	9,8	97
Ужин	Сырники	150	12,51	11,99	18,7	216,97
	Сладкий соус	20	0,47	3,01	5,02	43,69
	Чай с сахаром и лимоном	150	0	0	12,0	44,88
Итог за ужин			12,98	15	35,72	305,54
Итог за день			47,98	59,742	203,38	1449,57

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2						
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,15	4,45	22,3	154
	Какао	150	1,25	1,33	15,08	50
	Бутерброд с сыром	30/10	4,5	1	11	76
Итог за завтрак			9,9	6,78	48,38	280
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.4	0	11.7	50.6
Итог за второй завтрак			0.4	0	11.7	50.6
Обед	Салат из свеклы	45	0,45	2,01	7,99	24
	Суп гороховый	150	6,18	4,12	16,51	90,87
	Картофельная запеканка с мясом	140	8,16	8,9	19,06	228
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53
Итог за обед			18,84	19,7	80,44	544,31
Полдник	Варенец	150	4,5	5,25	4,75	97.8
Итог за полдник			4,5	5,25	4,75	97.8
Ужин	Салат из свежей капусты	30	0,49	3,024	4,87	40,932
	Рыба под омлетом	130	5,19	15,41	5,88	224,25
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итог за ужин			10,85	20,264	33	387,852
Итог за день			47,86	47,448	178.27	1360,562

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,16	6,3	18,56	164
	Кофейный напиток	150	2,2	2,0	10,60	70,0
	Батон с маслом	30/4	4,5	1	11	76
Итого за завтрак			9,86	9,3	40,16	146
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0	11,7	50,6
Итого за второй завтрак			0,4	0	11,7	50,6
Обед	Суп сборный	150	2,15	5,9	5,7	104,49
	Котлета мясная	50	9,44	6,9	10,13	151,98
	Макароны отварные	120	3,39	6,99	23,03	213,81
	Салат из свежих огурцов	30	0,5	3,6	1,1	20,8
	Компот из сухофруктов	150	0	0	24	116
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	30	1,9	1	9	53
Итого за обед			18,88	24,69	80,96	710,08
Полдник	Вафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67
	Кефир	150	4,5	5,13	4,85	74,8
Итого за полдник			4,967	5,663	17,25	151,47
Ужин	Картофель по-домашнему	150	1,91	7,64	19,1	97,1
	Чай с сахаром, лимоном	150	0	0	12,0	44,88
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итого за ужин			6,41	8,64	42,1	217,98
Итого за день			40,517	48,293	192,17	1276,13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	8,51	15,16	188,76
	Кофейный напиток	150	0	0	12,0	44,88
	Батон с сыром	30/10	4,5	1	11	76
Итого за завтрак			7,07	9,51	38,16	309,64
Второй завтрак	Печенье	16	0,467	0,533	12,4	76,67
	Сок	100	0,4	0	11,7	50,6
Итого за второй завтрак			0,867	0,533	24,1	127,27
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,923	3,024	7,87	40,932
	Свекольник	150	3,38	5,2	10,03	109,1
	Гуляш из печени	80	4,32	7,37	25	167,085
	Картофельное пюре	130	3,56	3,81	20,8	100,235
	Компот из свежих фруктов	150	0,42	0	20,45	83
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	30	1,9	1	9	53
Итого за обед			16,003	20,704	101,15	600,352
полдник	Ряженка	150	5,8	5	8,4	108
Итого за полдник			5,8	5	8,4	108
Ужин	Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком или повидлом	100/20	5,2	9,707	16,83	179,52
	Чай с лимоном	150	0	0	2,1	30,1
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итого за ужин			9,7	10,707	29,93	285,62
Итого за день			39,44	46,45	201,74	1430,882

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 5						
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,21	7,5	21,09	149
	Кофейный напиток	150	1.302	2.02	12,0	64,88
	Батон	30	4,5	1	11	76
	Сыр	15	3,7	4,1	0,3	53
Итог за завтрак			12,712	14.62	44,39	342,88
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.4	0	11.7	50.6
Итог за второй завтрак			0.4	0	11.7	50.6
Обед	Рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11
	Тефтели мясные	70	4,01	7,14	6,26	129
	Томатный соус	25	0,48	1,37	2,16	21,7
	Капуста тушеная	100	2,12	5,65	31,1	104,9
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53
Итог за обед			13,23	20,26	85,08	543,15
полдник	Печенье	14	0.89	2,1	12,4	74.3
	Снежок	150	5.8	5,0	10,6	100,8
Итог за полдник			6.69	7,1	23	175,1
Ужин	Суфле рыбное	120	5,12	3,09	1,12	77,19
	Салат из свеклы	30	0,45	2,01	4,99	24
	Чай с лимоном	150	0	0	12,6	50.9
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итог за ужин			10.07	6.1	29,71	228.09
Итог за день			43,102	48.08	193.88	1339,82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 6						
Завтрак	Каша ячневая	150	0,26	4,1	18,29	100,75
	Кофейный напиток	150	0,67	0,83	11,25	46,67
	Батон с маслом	30/4	4,5	1	11	76
Итог за завтрак			5,43	5,93	40,54	223,42
Второй завтрак	Сок	100	0.4	0	11.7	56
Итог за второй завтрак			0.4	0	11.7	56
Обед	Салат картофельный с солёным огурцом	30	2,74	3,1	5,89	54,01
	Суп полевой	150	2,082	6,79	18,83	93,69
	Ленивые голубцы	160	8,5	7,78	20,32	215,2
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	30	1,9	1	9	53
Итог за обед			17,042	18,97	77,84	534,34
полдник						
	Ряженка	150	5.8	4,55	6,82	76,88
Итог за полдник			5.8	4.55	6.82	223,38
Ужин	Лакомка из творога	130	18.1	21.38	12,3	127.3
	Чай с лимоном и сахаром	150	0	0	15,58	5.8
	Яблоко	150	0.44	0	18.1	76,4
Итог за ужин			18.54	21.38	45,98	209.5
Итог за день			47.212	50.83	182.88	1246.64

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	3,27	6,51	9,16	92,76
	Кофейный напиток	150	1,25	1,33	15,08	50
	Батон с сыром	30/10	4,5	1	11	76
Итог за завтрак			9,02	8,84	35,24	218,76
Второй завтрак	Банан	180	0,36	0	8.18	81
	Сок	100	0,4	0	11.7	50.6
Итог за второй завтрак			0.76	0	19.88	131.6
Обед	Суп фасолевый	150	4,2	7,2	22,95	110,18
	Биточки мясные	65	4,36	10,02	6,9	84,04
	Соус томатный	25	0,48	1,37	2,16	21,7
	Каша перловая	130	3,6	4,5	21,22	167
	Компот из сухофруктов	150	0	0	24	116
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	40	1,9	1	9	53
Итог за обед			16,04	24,39	94,23	602,92
Полдник	Булочка сдобная	70	1,9	4.8	15,8	87,4
	Варенец	150	5.4	4.8	6.3	5,4
Итог за полдник			7.3	9.6	22.1	92.8
Ужин	Омлет натуральный	140	5,292	6,158	1,014	117
	Чай с лимоном и сахаром	150	0	0	15,6	6.5
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итог за ужин			9.792	7,158	27,614	199.5
Итог за день			42,912	49,988	199.064	1245.58

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8						
Завтрак	Суп ассорти	150	4,72	8,46	10,81	134,26
	Кофейный напиток	150	0,17	0	12,08	46,64
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	6,2	14,62	136
Итог за завтрак			7,29	9,08	37,51	316,9
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итог за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43
Обед	Суп крестьянский	150	3,57	5,2	15,09	84,8
	Кнели куриные	60	10	11	6,5	123,2
	Соус молочный	30	0,8	7,4	4,9	76,5
	Пюре из гороха	130	6,5	5,65	18,05	198,9
	Компот из свежих яблок	150	0,42	0	20,45	83
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	30	1,9	1	9	53
Итог за обед			24,69	30,55	81,99	669,4
Полдник	Вафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67
	Снежок	150	5,4	4,8	5,7	8,94
Итог за полдник			5,867	6,533	18,1	85,61
Ужин	Отварные макаронные изделия с сыром	145	4,3	5,5	25,3	228,9
	Чай с сахаром и лимоном	150	0	0	12,0	44,88
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итог за ужин			8,8	6,5	48,3	349,78
Итог за день			47,547	51,663	194	1464,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
Завтрак	Кулеш молочный	150	3,2	8,46	18,35	136,96
	какао	150	2,2	2	10,6	70
	Батон с сыром	30/12	4,5	1	11	76
Итого за завтрак			9,9	11,46	39,43	282,96
Второй завтрак	Сухарики	22	2	2,1	15,8	89
	Сок	100	0	0	11,7	50,6
Итого за второй завтрак			2	2,1	27,5	139,6
Обед	Щи на м\к бульоне	150	3,98	9,15	9,11	110
	Мясная запеканка с лапшой	150/50	7,94	10,42	13,83	140,3
	Соус белый	35	0,48	1,4	2,16	21,7
	Компот из сухофруктов	150	0	0	24	116
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	30	1,9	1	9	53
Итого за обед			15,8	22,27	66,1	491
полдник	Вафля	18	0,467	0,33	24,4	81,2
	Кефир	150	5,4	3,4	5,8	7,8
Итого за полдник			5,867	3,733	30,2	89
Ужин	Кнели рыбные в соусе	140/20	3	4,27	14,6	154,33
	Салат из свеклы	30	0,1	0,6	4,3	63
	Чай с сахаром и лимоном	150	0	0	12,0	44,88
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итого за ужин			7,6	5,87	41,9	338,21
Итого за день			41,167	45,443	205,13	1340,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,95	6,48	22,78	160,66
	Кофейный напиток	150	0,67	0,83	11,25	46,67
	Бутерброд с джемом	30/10	2,4	6,2	14,62	136
Итог за завтрак			8,02	13,51	51,65	343,33
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11,7	47
Итог за второй завтрак			0	0	11,7	47
Обед	Суп мозаика со сметаной	150	1,8	4,91	8,48	101,44
	Котлета мясная	60	6,83	3,81	22,8	119,75
	Гречка	100	0,48	1,37	2,16	100,235
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
	Хлеб пшеничный	30	1,9	1	9	53
Итог за обед			13,13	14,76	70,32	522,865
Полдник	Конфета	15	0,54	2,03	15,30	75,2
	Бифидок	150	5,58	6	15,08	50
Итог за полдник			6,12	8,03	30,38	125,12
Ужин	Пирожок с картошкой	130	9,18	11,46	8,4	154,79
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,25	0	15,08	50
	Яйцо	45	3,60	3,88	0,42	50,8
Итог за ужин			13,03	15,34	23,9	255,59
Итог за день			40,57	51,64	187,95	1293,905

Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
Завтрак	Суп лапша молочная	200	4,67	8,09	28,39	213
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136
Итог за завтрак			9,878	16,684	55,772	433
Второй завтрак	Сухарики	44	3,9	4,14	32,16	179,08
	Сок	200	0	0	12,98	45
Итог за второй завтрак			3,9	4,14	45,14	224,08
Обед	Борщ на курином бульоне	200	6,5	3,18	17,73	116,68
	Плов с курицей	100	9,83	11,11	4,13	190,24
	Овощной салат	150	3,9	5,5	39,1	170,5
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,2	89,57
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			25,01	21,49	105,46	695,99
Полдник	Ряженка	100	0,4	0,4	9,8	47
Итог за полдник			0,4	0,4	9,8	47
Ужин	Сырники	160/30	15,457	12,68	24,28	291,31
	Сладкий соус	60	0,73	4,01	7,7	66,22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	12,98	45
Итог за ужин			15,3	16,69	51,96	398,53
Итог за день			54,488	59,404	261,132	1799,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2						
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	5,2	5,6	28,4	217
	Какао	200	1,5	1,6	16,1	60
	Бутерброд с сыром	50	6,7	1,5	15	108
Итого за завтрак			13,4	8,7	63,5	385
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
Итого за второй завтрак			1,0	0,2	20,2	92
Обед	Салат из свеклы	60	1,13	4,56	10,09	64
	Суп гороховый	200	7,46	4,85	20,6	139,65
	Картофельная запеканка с мясом	200	8,73	12,1	37,29	291,11
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	5,3	45
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,2	89,57
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итого за обед			22,55	28,27	111,78	758,33
Полдник	Варенец	100	1,5	0,5	21	96
Итого за полдник			1,5	0,5	21	96
Ужин	Салат из свежей капусты	60	0,65	4,032	5,6	54,58
	Рыба под омлетом	150	7,67	16,41	12,88	254,25
	Чай с молоком	200	0,89	1,11	15	62,23
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108
Итого за ужин			18,91	23,052	48,48	469,06
Итого за день			54,36	60,722	260,96	1800,39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,05	7,47	26,08	203
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84
	Батон с маслом	50	6,7	1,5	15	108
Итог за завтрак			13,558	11,364	53,842	395
Второй завтрак	Сок	200	5,4	5	21,6	158
Итог за второй завтрак			5,4	5	21,6	158
Обед	Суп сборный	200	3,01	6,39	9,15	125,79
	Котлета мясная	70	11,9	12,94	19,07	182,21
	Макароны отварные	150	3,9	7,9	28,11	229,76
	Салат из свежих огурцов	60	0,6	4,1	3,4	26
	Компот из сухофруктов	180	0	0	30	129
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			23,71	30,93	111,03	818,26
Полдник	Вафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67
	Кефир	200	0	0	12,98	45
Итог за полдник			0,467	0,533	25,38	121,67
Ужин	Картофель по-домашнему	200	5,01	10,81	19,99	156
	Чай с сахаром, лимоном	200	0	0	12,98	45
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108
Итог за ужин			17,55	12,31	46,97	309
Итог за день			54,845	60,137	259,822	1801,93

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5	11,28	24,61	267,83
	Кофейный напиток	200	0	0	12,98	45
	Батон с сыром	50	6,7	1,5	15	108
Итог за завтрак			8,7	12,78	52,59	420,83
Второй завтрак	Печенье	16	0,467	0,533	12,4	76,67
	Сок	200	0	0	0	0
Итог за второй завтрак			0,467	0,533	12,4	76,76
Обед	Салат из свежей капусты	50	1,1	4,032	8,82	54,58
	Свекольник	200	4,22	6,5	17,77	145
	Гуляш из печени	100	7,47	8,3	30,1	203,34
	Картофельное пюре	150	4,88	4,39	27,61	165,09
	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0	23,2	89,57
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			22,45	24,922	128,8	786,58
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итог за полдник			5,8	5	8,4	108
Ужин	Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком или повидлом	130/25	6,25	14	27,6	240,48
	Чай с лимоном	200	1,5	1,6	16,1	60
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108
Итог за ужин			13,45	17,1	58,7	408,48
Итог за день			54,867	60,335	260,89	1800,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 5						
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,28	8,96	23,45	156
	Кофейный напиток	200	0	0	12,98	45
	Батон	50	6,7	1,5	15	108
	Сыр	15	3,7	4,1	0,3	53
Итого за завтрак			15,68	14,56	51,73	362
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
Итого за второй завтрак			1,0	0,2	20,2	92
Обед	Рассольник	200	4,37	6,4	13,35	154,81
	Тефтели мясные	80	4,98	8,49	7,3	150,5
	Томатный соус	30	0,58	1,64	2,59	26,04
	Капуста тушеная	150	4,5	6,4	35,5	239
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,2	89,57
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итого за обед			19,21	24,53	103,24	788,92
Полдник	Печенье	50	2,7	7,1	12,4	125,2
	Снежок	180	2,808	2,394	12,762	84
Итого за полдник			2,508	9,494	25,162	209,2
Ужин	Суфле рыбное	150	6,1	4,45	1,52	95,0
	Салат из свеклы	50	0,73	3,01	31	61,22
	Чай с лимоном	180	2,808	2,394	12,762	84
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108
Итого за ужин			16,338	11,354	60,282	347,22
Итого за день			54,736	60,138	260,664	1800,34

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 6						
Завтрак	Каша ячневая	200	0,35	8,09	20,39	111
	Кофейный напиток	200	0,89	1,11	15	62,23
	Батон с маслом	50	6,7	1,5	15	108
Итог за завтрак			7,94	10,69	50,39	281,23
Второй завтрак	Сок	200	7	6,4	7	136
Итог за второй завтрак			7	6,4	7	136
Обед	Салат картофельный с солёным огурцом	60	3,97	4,12	7,64	70,99
	Суп полевой	200	2,76	6,95	20,67	124,15
	Ленивые голубцы	200	9,37	7,98	35,4	344
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,2	89,57
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			20,88	20,75	108,21	757,71
Полдник		60	3,33	6,26	28,73	146,50
	Ряженка	200	5,0	4,3	8,28	93,35
Итог за полдник			8,33	10,56	37,01	239,85
Ужин	Лакомка из творога	200	3,5	10,6	25,3	185
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,51	0	17,22	72,6
	Яблоко	50	6,7	1,5	15	108
Итог за ужин			10,71	12,1	57,52	365,6
Итог за день			54,86	60,5	260,13	1800,39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	4,24	8,03	13,98	186,83
	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	16,1	60
	Батон с сыром	50	6,7	1,5	15	108
Итог за завтрак			12,44	11,13	45,08	354,83
Второй завтрак	Банан	30	1,6	2	22,2	113,1
	Сок	200	0	0	12,98	45
Итог за второй завтрак			1,6	2	35,18	158,1
Обед	Суп фасолевый	200	5,2	10,3	28,1	212,06
	Биточки мясные	75	5,74	11,94	7,07	101,21
	Соус томатный	30	0,58	1,64	2,59	26,04
	Каша перловая	150	4,5	5	30,6	206,9
	Компот из сухофруктов	200	0	0	30	129
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			18,92	30,58	119,66	804,21
Полдник	Булочка сдобная	100/30	1,9	1,1	18,8	87,4
	Варенец	180	2,808	2,394	12,762	84
Итог за полдник			4,708	3,494	31,562	171,4
Ужин	Омлет натуральный	80	7,056	9,584	1,352	120,304
	Чай с лимоном и сахаром	180	2,808	2,394	12,762	84
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108
Итог за ужин			16,564	17,478	29,114	292,304
Итог за день			54,232	60,682	260,596	1800,844

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8						
Завтрак	Суп ассорти	200	5,6	9,4	14,5	150,1
	Кофейный напиток	200	0,34	0	16,15	53,36
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136
Итог за завтрак			8,34	15,6	45,27	339,46
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итог за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43
Обед	Суп крестьянский	200	4,26	6,21	23,40	98,32
	Кнели куриные	70	12,9	12,8	13,4	156,8
	Соус молочный	50	0,9	8,9	5,3	91,7
	Пюре из гороха	150	9,8	6,58	34,26	208,7
	Компот из свежих яблок	200	0,56	0	27,26	110,66
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			32,72	36,19	124,92	807,18
Полдник	Вафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67
	Снежок	200	0	0	12,98	45
Итог за полдник			0,467	0,533	25,38	121,67
Ужин	Отварные макаронные изделия с сыром	170	5,4	6,5	29,1	235,9
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	12,98	45
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	15	108
Итог за ужин			12,1	8	57,08	428,9
Итог за день			54,527	60,523	260,75	1800,21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
Завтрак	Кулеш молочный	200	3,99	9,98	25,69	162,18
	Какао	200	2,808	2,394	12,762	84
	Батон с сыром	50	3,7	1,5	15	108
Итог за завтрак			13,498	13,874	53,452	354,18
Второй завтрак	Сухарики	44	3,9	4,14	32,16	179,08
	Сок	200	0	0	12,98	45
Итог за второй завтрак			3,9	4,14	45,14	224,88
Обед	Щи на м\к бульоне	200	4,92	10,52	10,07	166,74
	Мясная запеканка с лапшой	220	9,9	14,92	16,88	174,72
	Соус белый	50	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	200	0	0	30	129
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			19,81	29,09	81,34	630,46
полдник	Вафля	50/10	3,1	1,2	23	109,2
	Кефир	200	0	0	12,98	45
Итог за полдник			3,1	1,2	35,98	154,2
Ужин	Кнели рыбные в соусе	150	3,5	6,4	15,9	220,68
	Салат из свеклы	45	4,1	4,6	0,3	63
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	12,98	45
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	15	108
Итог за ужин			16,3	12,5	44,18	436,68
Итог за день			56,608	60,804	260,092	1800,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,9	9,48	27,69	238,5
	Кофейный напиток	200	0,89	1,11	15	62,23
	Бутерброд с джемом	30/10	2,4	6,2	14,62	136
Итог за завтрак			9,18	16,79	57,31	436,73
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп мозаика со сметаной	200	2,75	6,3	10,36	117,85
	Котлета мясная	70	7,8	4,35	28,3	164
	Гречка	150	2,88	4,39	9,61	115,09
	Соус сметанный	50	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,2	89,57
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5
Итог за обед			18,9	18,69	95,86	643,01
Полдник	Конфета	70	5,75	4,45	30,19	167,63
	Бифидок	200	1,5	1,6	16,1	60
Итог за полдник			7,25	6,05	46,29	227,63
Ужин	Пирожок с картошкой	200	10,66	15,19	20,6	278,27
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,5	1,6	16,1	60
	Яйцо	50	6,7	1,5	15	108
Итог за ужин			18,86	18,29	51,7	446,27
Итог за день			54,59	60,22	260,96	1800,64

