

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции		белки	
				ясли	сад
	Завтрак	ясли	сад	ясли	сад
	Каша молочная пшеничная	150	180	4.27	5.13
	Бутерброды с маслом	34	48	2.01	2.71
	Какао с молоком	180	200	3.08	3.42
	Итого за завтрак	364	428	9.36	11.26
	Второй завтрак				
	Сок яблочный	100	100	0.5	0.5
	Обед				
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3.75	5.01
	Гуляш из отварного мяса	50	70	4.46	6.25
	Гарнир гречневый	100	110	5.91	6.5
	Компот из с/фруктов	150	180	0.11	0.14
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	490	610	16.87	21.2
	Полдник				
	Булочка домашняя	50	50	4.08	4.08
	Молоко свежее	150	200	4.35	5.8
	Итого за полдник	200	250	8.43	9.88
	Ужин				
	Картофель отварной	150	170	2.79	3.16

	Салат из белокачаной капусты	30	50	0.42	0.7
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04
	Итого за ужин	410	460	5.59	7
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	1564	1848	40.75	49.84

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
	Завтрак				
	Каша вязкая геркулесовая	130	160	3.84	4.72
	Хлеб с маслом и сыром	40	50	3.5	4.5
	Кофе с молоком	180	200	2.79	3.1
	Итого за завтрак	350	410	10.13	12.32
	Второй завтрак				
	Банан	200	200	3	3
	Обед				
	Салат из огурцов солёных с луком с 01.09до 01.03	30	50	0.25	0.42
	Свекольник	150	200	1.51	2.02
	Плов из отварной говядины	110	150	7.91	10.78
	Компот из кураги	150	180	0.78	0.94
	Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	480	630	13.09	17.46
	Полдник				
	Йогурт	180	210	9	10.5
	Кондитер.издел	20	40	0.56	1.12
	Итого за полдник	200	250	9.56	11.62
	Ужин				
	Вареники ленивые отварные	170	200	22.4	26.36

	Чай с молоком	200	210	1.74	1.83
	Хлеб пшеничн	30	40	2.28	3.04
	Итого за ужин	400	450	26.42	31.23
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	1630	1940	62.2	75.63
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
	Завтрак				
	Омлет натуральный	100	110	6.54	7.19
	Салат из горошка зеленого консервирован	30	50	1.1	1.83
	Хлеб с маслом	34	46	2.01	2.71
	Какао с молоком	180	200	3.08	3.42
	Итого за завтрак	344	406	12.73	15.15
	Второй завтрак				
	Груша	100	100	1.5	1.5

	Обед				
	Салат картофельный с солён.огурц	30	50	0.42	0.7
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.13	1.5
	Красный соус	20	30	0.24	0.35
	Макароны отварные	100	130	3.68	4.78
	Котлеты(биточки,ш ницели)	60	80	10.68	14.24
	Напиток из чёрной смород	150	180	0.15	0.18
	Хлеб урожайн	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	550	720	18.94	25.05
	Полдник				

	Кефир	180	200	5.22	5.8
	Кондит.изд	20	40	0.56	1.12
	Итого за полдник	200	240	5.78	6.92
	Ужин				
	Пюре картофель	130	160	2.71	3.34
	Икра каб или солён рыба	40	50	5.61	7.01
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1
	Хлеб пшеничн	30	40	2.3	3
	Итого за ужин	400	450	10.72	13.45
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ	1594	1916	49.67	62.07
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ Д					
	Завтрак				
	Запеканка из творога	120	130	15.32	16.59
	Соус молочный или сгущ.мол	20	30	0.39	0.58
	Бутерброд с маслом	34	46	2.01	2.71
	Кофейный напиток	180	200	2.79	3.1
	Итого за завтрак	354	406	20.51	22.98
	Второй завтрак				
	Яблоко	200	200	0.8	0.8
	Обед				
	Салат из горошка зелёного консерв	30	50	1.1	1.83
	Суп картофельный с клёцками	150	200	3.19	4.25
	Говядина тушёная с капустой	150	180	7.19	8.62
	Компот из чернослива	150	200	0.34	0.46

	Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	520	680	14.46	18.46
	Полдник				
	Пирожок с картоф.	60	70	4.08	4.76
	Молоко	150	200	4.35	5.8
	Итого за полдник	210	270	8.43	10.56
	Ужин				
	Биточки с рыбные	90	100	2.13	2.37
	Свекла тушён в сметане	100	110	2.03	2.24
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04
	Итого за ужин	420	450	6.54	7.75
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ	1704	2006	50.74	60.55
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
	Завтрак				
	Каша «Дружба»	130	160	3.38	4.16
	Бутерброд с маслом сыром	40	52	3.7	4.82
	Кофе с молоком	180	200	2.79	3.1
	Итого за завтрак	350	412	9.87	12.08
	Второй завтрак				
	Сок фруктовый	200	200	1.4	1.4
	Обед				
	Салат из свеклы	30	50	0.43	0.71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4.27	5.69

	Курица тушёная в соусе с овощами	110	150	9.34	12.73
	Компот из изюма и шиповника	150	200	0.5	0.66
	Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	480	650	17.18	23.09
	Полдник				
	Молоко свежее	180	210	5.22	6.09
	Кондитер изд.	20	40	0.56	1.12
	Итого за подник	200	250	5.78	7.21
	Ужин				
	Суфле печёночное с рисом	180	210	19.22	22.43
	Чай с сахаром	190	200	0.05	0.05
	Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04
	Итого за ужин	400	450	21.55	25.52
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ	1630	1962	55.78	69.3
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
	Завтрак				
	каша пшённая молочная	130	160	4.24	5.34
	Бутерброд с маслом,сыром	40	50	3.7	4.82
	Кофе с молоком	180	200	2.79	3.1
	Итого за завтрак	350	410	10.73	13.26
	Второй завтрак				
	Сок фруктовый	200	200	1	0.2
	Обед				
	Суп с рыбными консервами	150	200	1.22	1.62

	Тефтели мясные	60	80	7.61	10.15
	Красный соус	20	30	0.24	0.35
	Гарнир гречневый	100	110	5.91	6.5
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.11	0.14
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3
	Итого за обед	520	650	17.69	22.06
	Полдник				
	Молоко свежее	150	200	4.35	5.8
	Крендель сахарный	50	50	3.56	3.56
	Итого за полдник	200	250	7.91	9.36
	Ужин				
	Рагу овощное	180	210	2.61	3.05
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04
	Итого за ужин	410	450	4.99	6.19
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ	1680	1960	42.32	51.07
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
	Завтрак				
	Каша манная молочная	150	180	4.66	5.59

	Бутерброды с маслом	34	46	2.01	2.71
	Какао с молоком	180	200	3.08	3.42
	Итого за завтрак	364	426	9.75	11.72
	Второй завтрак				
	Фрукты	200	200	3	3
	Обед				
	Салат из горошка зелёного консервирован.	30	50	1.1	1.83
	Борщ с фасолью	150	200	2.11	2.81
	Рыба, тушённая с овощами	60	80	9.7	12.9
	Бефстроганов из отварного мяса	50	70	5.01	7.01
	Макаронны отварные	100	130	3.78	4.91
	Компот из чернослива	150	200	0.34	0.46
	Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	580	780	24.68	33.22
	Полдник				
	Молоко свежее	180	210	5.22	6.09
	Кондитерск.изд	20	40	0.56	0.66
	Итого за полдник	200	250	5.78	6.75
	Ужин				
	Рыба тушёная с овощами	60	80	0.3	0.39
	картофель отарной	150	170	2.79	3.16
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1

	Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04
	Итого за ужин	440	490	5.47	6.69
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	1784	2146	48.68	61.38
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
	Завтрак				
	Каша рисовая вязкая	150	180	3.91	4.69
	Бутерброды с маслом сыром	40	52	3.7	4.82
	Кофе с молоком	180	200	2.79	3.1
	Итого за завтрак	370	432	10.4	12.61
	Второй завтрак				
	Яблоко	200	200	0.8	0.8
	Обед				
	Салат из свеклы с огурцами солёными	30	50	0.43	0.72
	Суп картоф.с вермишелью	150	200	1.6	2.14
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	110	150	10.42	14.21
	Компот из кураги	150	200	1.44	1.92
	Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	480	650	16.53	22.29
	Полдник				
	Варенец	180	210	5.2	6.09
	кондитерск.изд	20	40	0.56	1.12

	Итого за полдник	200	250	5.76	7.21
	Ужин				
	салат из моркови	40	50	0.5	0.62
	Сырники из творого	100	120	16.86	20.23
	Соус молочный	30	40	0.58	0.78
	Чай с молоком	200	210	1.74	1.83
	Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04
	Итого за ужин	400	460	21.96	26.5
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	1650	1992	55.45	69.41
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ,					
	Завтрак				
	Омлет натуральный	100	110	6.54	7.19
	Кукуруза консервированная	40	50	1.2	1.5
	Бутерброд с маслом	34	46	2.01	3.42
	Какао с молоком	180	200	3.08	3.42
	Итого за завтрак	174	206	12.83	15.53
	Второй завтрак				
	Фрукты	200	200	3	3
	Обед				
	Рассольник	150	200	2.2	2.94
	Котлета	50	70	9.68	13.55
	Красный соус	20	30	0.24	0.35
	Пюре картофельное	100	110	2.09	2.29
	Компот из изюма и шиповника	150	200	0.5	0.66

	Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	510	660	17.35	23.09
	Полдник				
	Снежок	180	200	5.4	6
	Пирожок с капустой	60	70	3.68	4.29
	Итого за полдник	240	270	9.08	10.29
	Ужин				
	Макароны отварные	130	150	4.77	5.51
	Икра кабачковая	40	50	0.64	0.8
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1
	Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04
	Итого за ужин	400	440	7.79	9.45
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	1524	1776	50.05	61.36
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ,					
	Завтрак				
	Каша ячневая вязкая	150	180	3.74	4.49
	Бутерброд с маслом	34	46	2.01	2.71
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.79	3.1
	Итого за завтрак	364	426	8.54	10.3
	Второй завтрак				
	Сок фруктовый	200	200	1	1
	Обед				
	Салат из солёных огурцов с репчатым луком	30	50	0.25	0.42
	Суп полевой со сметаной	150	200	3.03	4.04

	Котлеты или биточки рыбные	60	80	1.41	1.88
	Винегрет овощной	100	110	1.29	1.42
	Кисель из клюквы	150	200	0.08	0.11
	Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3
	Итого за обед	530	690	8.7	11.17
	Полдник				
	Молоко свежее	150	200	4.35	5.8
	Булочка "косичка"	50	50	4.08	4.08
	Итого за полдник	200	250	8.43	9.88
	Ужин				
	Голубцы ленивые	85	105	5.81	7.17
	Пюре картофельное	85	105	1.77	2.19
	Чай полусладкий	180	200	0.06	0.066
	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3.04
	Итого за ужин	400	450	9.94	12.466
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	1694	2016	36.61	44.816
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	16454	19562	492.25	605.426
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1645.4	1956.2	49.225	60.5426
	% СООТНОШЕНИЯ БЖУ			15.32%	15.60%

Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	
жиры		углеводы			
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
5.47	6.58	19.92	23.91	144.78	173.73
6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
3.25	3.61	13.02	14.46	94.58	105.07
15.09	18.8	45.6	55.49	355.47	435.89
0.1	0.1	10.1	10.1	46	46
3.37	4.49	13.07	17.43	92.07	122.76
3.93	5.5	0	0	58.73	82.18
4.11	4.52	26.68	29.35	166.35	182.98
0	0	19.2	23.04	74.52	89.42
0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
11.89	15.11	72.31	86.52	461.27	564.34
5.39	5.39	29.17	29.17	182.32	182.32
4.8	6.4	7.05	9.4	90	120
10.19	11.79	36.22	38.57	272.32	302.32
4.62	5.24	16.35	18.53	138.88	157.45

1.52	2.54	2.71	4.51	26.48	44.14
0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
6.4	8.12	43.28	52.18	275.05	334.78
43.67	53.92	207.51	242.86	1410.11	1683.33

ДЕНЬ ВТОРОЙ					
4.45	5.48	14.81	18.22	114.29	140.67
3.9	4.6	12.15	14.15	112	121
3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
11.42	13.49	38.51	45.21	312.04	356.96
1	1	42	42	192	192
1.53	2.55	0.8	1.33	18.53	30.87
2.26	3.01	8.06	10.75	59.59	79.45
8.25	11.26	17.13	23.36	174	237.28
0.04	0.05	15.88	19.06	67.72	81.26
0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
12.56	17.47	55.23	71.2	389.44	515.86
5.76	6.72	6.3	7.35	122.4	142.8
0.66	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18
6.42	8.04	21.76	38.27	192.49	282.98
13.97	16.42	25.95	30.53	324.52	381.79

1.82	1.91	9.64	10.12	62.38	65.49
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
16.03	18.65	50.35	60.33	457.4	541.28
47.43	58.65	207.85	257.01	1543.37	1889.08

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

8.15	8.96	3.35	3.68	112.38	123.6
2.47	4.12	2.59	4.31	36.99	61.65
6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
3.25	3.61	13.02	14.46	94.58	105.07
20.24	25.3	31.62	39.57	360.06	447.41
0.5	0.5	21	21	96	96

2.74	4.55	2.83	4.72	37.88	63.03
2.31	3.08	5.74	7.65	48.92	65.22
0.67	1	1.33	2	12.42	18.62
2.73	3.54	22.72	29.54	120.89	157.1
10.5	14	8.58	11.44	171.6	228.8
0.06	0.07	8.58	10.3	36.52	43.83
0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
19.49	26.84	63.14	82.35	497.83	663.6

5.76	6.4	7.2	8	106.2	118
0.66	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18
6.42	7.72	22.66	38.92	176.29	258.18
4.19	5.16	12.41	15.27	115.9	142.64
5.36	6.7	0.56	0.7	70.7	88.38
0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
9.81	12.2	37.19	45.11	296.29	364.21
56.46	72.56	175.61	226.95	1426.47	1829.4

ЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

9.57	10.37	12.6	13.65	203.72	220.68
0.91	1.37	2.72	4.09	20.74	31.11
6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
19.92	23.76	39.53	47.7	426.32	504.17
0.6	0.6	21	21	94	94
2.47	4.12	2.59	4.31	36.99	61.65
2.69	3.59	14.31	19.08	94.59	126.12
9.37	11.25	3.79	4.55	133.71	160.45
0.1	0.14	16.86	22.48	71.32	95.09

0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
15.11	19.7	50.91	67.12	406.21	530.31
1.95	2.29	26.94	31.43	141.82	165.59
4.8	6.4	7.05	9.4	90	120
6.75	8.69	33.99	40.83	231.82	285.59
2.8	3.11	8.63	9.58	72.69	80.76
4.17	4.59	9.14	10.06	82.28	90.51
0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
7.23	8.04	41.99	48.78	264.66	304.46
49.61	60.79	187.42	225.43	1423.01	1718.53
I ДЕНЬ ПЯТЫЙ					
4.38	5.39	16.22	19.96	121.65	149.72
4.92	6.38	14.81	19.26	118.78	154.41
3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
12.37	15.18	42.58	52.06	326.18	399.42
-	-	26.6	26.6	110	100
1.83	3.04	2.51	4.18	28.15	46.92
3.61	4.82	10.16	13.56	89.82	119.82

6.48	8.84	11.25	15.35	138.82	189.32
0.14	0.18	20.28	27.04	87.85	117.13
0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
12.54	17.48	57.56	76.83	414.24	560.19
5.76	6.72	8.46	9.87	108	126
0.66	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18
6.42	8.04	23.92	40.79	178.09	266.18
7.75	9.04	10.43	12.16	193.83	226.1
0.01	0.01	8.86	9.32	35.74	37.61
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
8	9.37	34.05	41.16	300.07	357.71
39.33	50.07	184.71	237.44	1328.58	1683.5

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

5.88	7.24	19.16	23.58	158.71	195.34
4.91	6.38	14.81	19.26	118.78	154.41
3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
13.86	17.03	45.52	55.68	363.24	445.04
20.2	20.2	20.2	20.2	92	92
1.76	2.35	10.49	13.98	60.61	80.82

6.55	8.73	8.85	11.8	134.4	179.2
0.67	1	1.33	2	12.42	18.62
4.11	4.52	26.68	29.35	166.35	182.98
0	0	19.2	23.04	74.52	89.42
0.48	0.6	13.4	16.7	70.09	87
13.57	17.2	79.95	96.87	518.39	638.04
4.8	6.4	7.05	9.4	90	120
6.57	6.57	29.4	29.4	191.68	191.68
11.37	12.97	36.45	38.8	281.68	311.68
5.44	6.35	14.83	17.3	120.27	140.36
0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
5.7	6.69	39.05	46.44	229.96	273.55
64.7	74.09	221.17	257.99	1485.27	1760.31
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ					
4.35	5.22	23.18	27.82	151.18	181.42

6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
3.25	3.61	13.02	14.46	94.58	105.07
13.97	17.44	48.86	59.4	361.87	443.58
1	1	42	42	192	192
2.47	4.12	2.59	4.31	36.99	61.65
4.21	5.62	11.79	15.73	89.92	119.89
3.8	5	2.7	3.6	84	111
4.96	6.94	1.55	2.16	70.9	99.23
0.44	0.58	19.46	25.3	96.93	126
0.1	0.14	16.86	22.48	71.32	95.09
0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
16.46	23	68.31	90.28	519.66	699.86
5.76	6.72	8.46	9.87	108	126
1.12	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18
6.88	8.04	23.92	40.79	178.09	266.18
2.7	3.6	1.57	2.09	32.36	43.15
4.62	5.24	16.35	18.53	138.88	157.45
0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19

0.24	0.32	14.76	19.68	70.05	94
7.58	9.18	42.14	49.76	280.48	333.79
45.89	58.66	225.23	282.23	1532.1	1935.41
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ					
4.43	5.31	23.65	28.38	152.3	182.76
4.91	6.38	14.81	19.26	118.78	154.41
3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
12.41	15.1	50.01	60.48	356.83	432.46
0.8	0.8	19.6	19.6	94	94
1.83	3.05	2	3.34	26.34	43.9
1.69	2.26	14.01	18.68	71.46	95.28
10.67	14.55	0	0	174.56	238.04
0.08	0.18	23.13	30.85	100.29	133.72
0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
14.75	20.64	52.5	69.57	442.25	597.94
4.5	5.25	7.38	8.61	95.4	111.3
0.66	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18

5.16	6.57	22.84	39.53	165.49	251.48
0.04	0.05	4.65	5.81	21.42	26.78
9.33	11.19	21.35	25.5	238.08	285.7
1.37	1.82	4.09	5.45	31.11	41.48
1.82	1.91	9.64	10.12	62.38	65.49
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
12.8	15.29	54.49	66.56	423.49	513.45
45.92	58.4	199.44	255.74	1482.06	1889.33

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

8.15	8.96	3.35	3.68	112.38	123.6
0.92	1.15	6	7.5	37.2	46.5
6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
3.25	3.61	13.02	14.46	94.58	105.07
18.69	22.33	35.03	42.76	360.27	432.26
1	1	42	42	192	192
3.55	4.73	9.18	12.24	76.31	101.75
9.01	12.62	4.18	5.86	134.92	188.89
0.67	1	1.33	2	12.42	18.62
3.23	3.55	9.55	10.5	89.15	98.07
0.14	0.18	20.28	27.04	87.85	117.13

0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
17.08	22.68	57.88	74.34	470.25	611.46
4.5	5	19.8	22	595.8	662
1.87	2.2	23.67	27.62	126.39	147.59
6.37	7.2	43.47	49.62	722.19	809.59
4.25	4.91	29.47	34	162.68	187.69
2.52	3.15	2.96	3.7	36.3	45.4
0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
7.03	8.4	56.65	66.84	308.67	366.28
50.17	61.61	235.03	275.56	2053.38	2411.59

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

4.28	5.14	22.32	26.79	144.32	173.18
6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
13.72	17.16	46.53	56.75	346.18	425.56
0.2	0.2	20.2	20.2	92	92
1.53	2.55	0.8	1.33	18.53	30.87
3.71	4.94	13.55	18.06	92.33	123.11

1.28	1.71	5.74	7.65	41.56	55.41
10.77	11.85	6.82	7.5	130.49	143.54
0.03	0.04	20.8	27.74	85.18	113.57
0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
17.8	21.69	61.07	78.98	437.69	553.5
4.8	6.4	7.05	9.4	90	120
5.39	5.39	29.17	29.17	182.32	182.32
10.19	11.79	36.22	38.57	272.32	302.32
6.44	7.96	2.99	3.69	94.35	116.5
2.74	3.39	8.12	10.02	75.81	93.64
0.015	0.016	7	7.8	28.42	31.46
0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
9.435	11.686	32.87	41.19	269.08	335.6
51.345	62.526	196.89	235.69	1417.27	1708.98
494.525	611.276	2040.86	2496.9	15101.62	18509.46
49.4525	61.1276	204.086	249.69	1510.162	1850.946
31.05%	31%	55.46%	55.04%		

Цикличное меню(зима-осень)

Утверждаю заведующий учреждения

БДОУ г.Омска "Детский сад №8 общеразвивающего вида"

_____ Швидко Г.В

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Наименование блюда	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
			белки		жиры		углеводы			
Завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша молочная пшеничная	150	180	4.27	5.13	5.47	6.58	19.92	23.91	144.78	173.73
Бутерброды с маслом	34	48	2.01	2.71	6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
Какао с молоком	180	200	3.08	3.42	3.25	3.61	13.02	14.46	94.58	105.07
Итого за завтрак	364	428	9.36	11.26	15.09	18.8	45.6	55.49	355.47	435.89
Второй завтрак										
Сок яблочный	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92
Обед										
Суп картофельный с бобовыми	150	200	3.75	5.01	3.37	4.49	13.07	17.43	92.07	122.76
Гуляш из отварного мяса	50	70	4.46	6.25	3.93	5.5	0	0	58.73	82.18
Гарнир гречневый	100	110	5.91	6.5	4.11	4.52	26.68	29.35	166.35	182.98
Компот из с/фруктов	150	180	0.11	0.14	0	0	19.2	23.04	74.52	89.42
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
Итого за обед	490	610	16.87	21.2	11.89	15.11	72.31	86.52	461.27	564.34
Полдник										
Булочка домашняя	50	50	4.08	4.08	5.39	5.39	29.17	29.17	182.32	182.32
Молоко свежее	150	200	4.35	5.8	4.8	6.4	7.05	9.4	90	120
Итого за полдник	200	250	8.43	9.88	10.19	11.79	36.22	38.57	272.32	302.32
Ужин										
Картофель отварной	150	170	2.79	3.16	4.62	5.24	16.35	18.53	138.88	157.45
Салат из белокачаной капусты	30	50	0.42	0.7	1.52	2.54	2.71	4.51	26.48	44.14
Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1	0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
Итого за ужин	410	460	5.59	7	6.4	8.12	43.28	52.18	275.05	334.78
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	1664	1948	41.25	50.34	43.77	54.02	217.61	252.96	1456.11	1729.33

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак										
Каша вязкая геркулесовая	130	160	3.84	4.72	4.45	5.48	14.81	18.22	114.29	140.67
Хлеб с маслом и сыром	40	50	3.5	4.5	3.9	4.6	12.15	14.15	112	121
Кофе с молоком	180	200	2.79	3.1	3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
Итого за завтрак	350	410	10.13	12.32	11.42	13.49	38.51	45.21	312.04	356.96
Второй завтрак										
Банан	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192
Обед										
Салат из огурцов солёных с луком с 01.09 до 01.03	30	50	0.25	0.42	1.53	2.55	0.8	1.33	18.53	30.87
Свекольник	150	200	1.51	2.02	2.26	3.01	8.06	10.75	59.59	79.45
Плов из отварной говядины	110	150	7.91	10.78	8.25	11.26	17.13	23.36	174	237.28
Компот из кураги	150	180	0.78	0.94	0.04	0.05	15.88	19.06	67.72	81.26
Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
Итого за обед	480	630	13.09	17.46	12.56	17.47	55.23	71.2	389.44	515.86
Полдник										
Йогурт	180	210	9	10.5	5.76	6.72	6.3	7.35	122.4	142.8
Кондитер.издел	20	40	0.56	1.12	0.66	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18
Итого за полдник	200	250	9.56	11.62	6.42	8.04	21.76	38.27	192.49	282.98
Ужин										
Вареники ленивые отварные	170	200	22.4	26.36	13.97	16.42	25.95	30.53	324.52	381.79
Чай с молоком	200	210	1.74	1.83	1.82	1.91	9.64	10.12	62.38	65.49
Хлеб пшеничн	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
Итого за ужин	400	450	26.42	31.23	16.03	18.65	50.35	60.33	457.4	541.28
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	1630	1940	62.2	75.63	47.43	58.65	207.85	257.01	1543.37	1889.08

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак										
Омлет натуральный	100	110	6.54	7.19	8.15	8.96	3.35	3.68	112.38	123.6
Салат из горошка зеленого консервирован	30	50	1.1	1.83	2.47	4.12	2.59	4.31	36.99	61.65
Хлеб с маслом	34	46	2.01	2.71	6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
Какао с молоком	180	200	3.08	3.42	3.25	3.61	13.02	14.46	94.58	105.07
Итого за завтрак	344	406	12.73	15.15	20.24	25.3	31.62	39.57	360.06	447.41
Второй завтрак										
Груша	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96
Обед										
Салат картофельный с солён.огурц	30	50	0.42	0.7	2.74	4.55	2.83	4.72	37.88	63.03
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.13	1.5	2.31	3.08	5.74	7.65	48.92	65.22
Красный соус	20	30	0.24	0.35	0.67	1	1.33	2	12.42	18.62
Макароны отварные	100	130	3.68	4.78	2.73	3.54	22.72	29.54	120.89	157.1
Котлеты(биточки,шницели)	60	80	10.68	14.24	10.5	14	8.58	11.44	171.6	228.8
Напиток из чёрной смород	150	180	0.15	0.18	0.06	0.07	8.58	10.3	36.52	43.83
Хлеб урожайн	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
Итого за обед	550	720	18.94	25.05	19.49	26.84	63.14	82.35	497.83	663.6
Полдник										
Кефир	180	210	5.22	5.8	5.76	6.4	7.2	8	106.2	118
Кондит.изд	20	40	0.56	1.12	0.66	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18
Итого за полдник	200	250	5.78	6.92	6.42	7.72	22.66	38.92	176.29	258.18
Ужин										
Пюре картофель	130	160	2.71	3.34	4.19	5.16	12.41	15.27	115.9	142.64
Икра каб. или солён рыба	40	50	5.61	7.01	5.36	6.7	0.56	0.7	70.7	88.38
Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1	0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
Хлеб пшеничн	30	40	2.3	3	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
Итого за ужин	400	450	10.72	13.45	9.81	12.2	37.19	45.11	296.29	364.21
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ	1594	1926	49.67	62.07	56.46	72.56	175.61	226.95	1426.47	1829.4

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

Завтрак										
Запеканка из творога	120	130	15.32	16.59	9.57	10.37	12.6	13.65	203.72	220.68
Соус молочный или сгущ.мол	20	30	0.39	0.58	0.91	1.37	2.72	4.09	20.74	31.11
Бутерброд с маслом	34	46	2.01	2.71	6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
Кофейный напиток	180	200	2.79	3.1	3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
Итого за завтрак	354	406	20.51	22.98	19.92	23.76	39.53	47.7	426.32	504.17
Второй завтрак										
Яблоко	200	200	0.8	0.8	0.6	0.6	21	21	94	94
Обед										
Салат из горошка зелёного консерв	30	50	1.1	1.83	2.47	4.12	2.59	4.31	36.99	61.65
Суп картофельный с клёцками	150	200	3.19	4.25	2.69	3.59	14.31	19.08	94.59	126.12
Говядина тушёная с капустой	150	180	7.19	8.62	9.37	11.25	3.79	4.55	133.71	160.45
Компот из чернослива	150	200	0.34	0.46	0.1	0.14	16.86	22.48	71.32	95.09
Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
Итого за обед	520	680	14.46	18.46	15.11	19.7	50.91	67.12	406.21	530.31
Полдник										
Пирожок с картоф.	60	70	4.08	4.76	1.95	2.29	26.94	31.43	141.82	165.59
Молоко	150	200	4.35	5.8	4.8	6.4	7.05	9.4	90	120
Итого за полдник	210	270	8.43	10.56	6.75	8.69	33.99	40.83	231.82	285.59
Ужин										
Биточки рыбные	90	100	2.13	2.37	2.8	3.11	8.63	9.58	72.69	80.76
Свекла тушён в сметане	100	110	2.03	2.24	4.17	4.59	9.14	10.06	82.28	90.51
Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1	0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
Итого за ужин	420	450	6.54	7.75	7.23	8.04	41.99	48.78	264.66	304.46
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	1704	2006	50.74	60.55	49.61	60.79	187.42	225.43	1423.01	1718.53

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак										
Каша «Дружба»	130	160	3.38	4.16	4.38	5.39	16.22	19.96	121.65	149.72
Бутерброд с маслом сыром	40	52	3.7	4.82	4.92	6.38	14.81	19.26	118.78	154.41
Какао с молоком	180	200	2.79	3.1	3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
Итого за завтрак	350	412	9.87	12.08	12.37	15.18	42.58	52.06	326.18	399.42
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	200	1.4	1.4	-	-	26.6	26.6	110	100
Обед										
Салат из свеклы	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2.51	4.18	28.15	46.92
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4.27	5.69	3.61	4.82	10.16	13.56	89.82	119.82
Курица тушёная в соусе с овощами	110	150	9.34	12.73	6.48	8.84	11.25	15.35	138.82	189.32
Компот из изюма и шиповника	150	200	0.5	0.66	0.14	0.18	20.28	27.04	87.85	117.13
Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
Итого за обед	480	650	17.18	23.09	12.54	17.48	57.56	76.83	414.24	560.19
Полдник										
Молоко свежее	180	210	5.22	6.09	5.76	6.72	8.46	9.87	108	126
Кондитер изд.	20	40	0.56	1.12	0.66	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18
Итого за полдник	200	250	5.78	7.21	6.42	8.04	23.92	40.79	178.09	266.18
Ужин										
Суфле печёночное с рисом	180	210	19.22	22.43	7.75	9.04	10.43	12.16	193.83	226.1
Чай с сахаром	190	200	0.05	0.05	0.01	0.01	8.86	9.32	35.74	37.61
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
Итого за ужин	400	450	21.55	25.52	8	9.37	34.05	41.16	300.07	357.71
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ	1630	1962	55.78	69.3	39.33	50.07	184.71	237.44	1328.58	1683.5

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак										
каша пшѐная молочная	130	160	4.24	5.34	5.88	7.24	19.16	23.58	158.71	195.34
Бутерброд с маслом,сыром	40	50	3.7	4.82	4.91	6.38	14.81	19.26	118.78	154.41
Кофе с молоком	180	200	2.79	3.1	3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29
Итого за завтрак	350	410	10.73	13.26	13.86	17.03	45.52	55.68	363.24	445.04
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	200	1	0.2	20.2	20.2	20.2	20.2	92	92
Обед										
Суп с рыбными консервами	150	200	1.22	1.62	1.76	2.35	10.49	13.98	60.61	80.82
Тефтели мясные	60	80	7.61	10.15	6.55	8.73	8.85	11.8	134.4	179.2
Красный соус	20	30	0.24	0.35	0.67	1	1.33	2	12.42	18.62
Гарнир гречневый	100	110	5.91	6.5	4.11	4.52	26.68	29.35	166.35	182.98
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.11	0.14	0	0	19.2	23.04	74.52	89.42
Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.4	16.7	70.09	87
Итого за обед	520	650	17.69	22.06	13.57	17.2	79.95	96.87	518.39	638.04
Полдник										
Молоко свежее	150	200	4.35	5.8	4.8	6.4	7.05	9.4	90	120
Крендель сахарный	50	50	3.56	3.56	6.57	6.57	29.4	29.4	191.68	191.68
Итого за полдник	200	250	7.91	9.36	11.37	12.97	36.45	38.8	281.68	311.68
Ужин										
Рагу овощное	180	210	2.61	3.05	5.44	6.35	14.83	17.3	120.27	140.36
Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1	0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
Итого за ужин	410	450	4.99	6.19	5.7	6.69	39.05	46.44	229.96	273.55
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ	1680	1960	42.32	51.07	64.7	74.09	221.17	257.99	1485.27	1760.31

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак											
Каша манная молочная	150	180	4.66	5.59	4.35	5.22	23.18	27.82	151.18	181.42	
Бутерброды с маслом	34	46	2.01	2.71	6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09	
Какао с молоком	180	200	3.08	3.42	3.25	3.61	13.02	14.46	94.58	105.07	
Итого за завтрак	364	426	9.75	11.72	13.97	17.44	48.86	59.4	361.87	443.58	
Второй завтрак											
Фрукты	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	
Обед											
Салат из горошка зелёного консервирован.	30	50	1.1	1.83	2.47	4.12	2.59	4.31	36.99	61.65	
Борщ с фасолью	150	200	2.11	2.81	4.21	5.62	11.79	15.73	89.92	119.89	
Рыба, тушённая с овощами	60	80	9.7	12.9	3.8	5	2.7	3.6	84	111	
Бефстроганов из отварного мяса	50	70	5.01	7.01	4.96	6.94	1.55	2.16	70.9	99.23	
Макароны отварные	100	130	3.78	4.91	0.44	0.58	19.46	25.3	96.93	126	
Компот из чернослива	150	200	0.34	0.46	0.1	0.14	16.86	22.48	71.32	95.09	
Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
Итого за обед	580	780	24.68	33.22	16.46	23	68.31	90.28	519.66	699.86	
Полдник											
Молоко свежее	180	210	5.22	6.09	5.76	6.72	8.46	9.87	108	126	
Кондитерск.изд	20	40	0.56	0.66	1.12	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18	
Итого за полдник	200	250	5.78	6.75	6.88	8.04	23.92	40.79	178.09	266.18	
Ужин											
Рыба тушёная с овощами	60	80	0.3	0.39	2.7	3.6	1.57	2.09	32.36	43.15	
картофель отарной	150	170	2.79	3.16	4.62	5.24	16.35	18.53	138.88	157.45	
Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1	0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19	
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.05	94	
Итого за ужин	440	490	5.47	6.69	7.58	9.18	42.14	49.76	280.48	333.79	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	1784	2146	48.68	61.38	45.89	58.66	225.23	282.23	1532.1	1935.41	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Завтрак											
Каша рисовая вязкая	150	180	3.91	4.69	4.43	5.31	23.65	28.38	152.3	182.76	
Бутерброды с маслом сыром	40	52	3.7	4.82	4.91	6.38	14.81	19.26	118.78	154.41	
Кофе с молоком	180	200	2.79	3.1	3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29	
Итого за завтрак	370	432	10.4	12.61	12.41	15.1	50.01	60.48	356.83	432.46	
Второй завтрак											
Яблоко	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	94	94	
Обед											
Салат из свеклы с огурцами солёными	30	50	0.43	0.72	1.83	3.05	2	3.34	26.34	43.9	
Суп картоф.с вермишелью	150	200	1.6	2.14	1.69	2.26	14.01	18.68	71.46	95.28	
Жаркое по домашнему с мясом птицы	110	150	10.42	14.21	10.67	14.55	0	0	174.56	238.04	
Компот из кураги	150	200	1.44	1.92	0.08	0.18	23.13	30.85	100.29	133.72	
Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
Итого за обед	480	650	16.53	22.29	14.75	20.64	52.5	69.57	442.25	597.94	
Полдник											
Варенец	180	210	5.2	6.09	4.5	5.25	7.38	8.61	95.4	111.3	
кондитерск.изд	20	40	0.56	1.12	0.66	1.32	15.46	30.92	70.09	140.18	
Итого за полдник	200	250	5.76	7.21	5.16	6.57	22.84	39.53	165.49	251.48	
Ужин											
салат из моркови	40	50	0.5	0.62	0.04	0.05	4.65	5.81	21.42	26.78	
Сырники из творого	100	120	16.86	20.23	9.33	11.19	21.35	25.5	238.08	285.7	
Соус молочный	30	40	0.58	0.78	1.37	1.82	4.09	5.45	31.11	41.48	
Чай с молоком	200	210	1.74	1.83	1.82	1.91	9.64	10.12	62.38	65.49	
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	
Итого за ужин	400	460	21.96	26.5	12.8	15.29	54.49	66.56	423.49	513.45	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	1650	1992	55.45	69.41	45.92	58.4	199.44	255.74	1482.06	1889.33	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Завтрак										
Омлет натуральный	100	110	6.54	7.19	8.15	8.96	3.35	3.68	112.38	123.6
Кукуруза консервиров	40	50	1.2	1.5	0.92	1.15	6	7.5	37.2	46.5
Бутерброд с маслом	34	46	2.01	3.42	6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09
Какао с молоком	180	200	3.08	3.42	3.25	3.61	13.02	14.46	94.58	105.07
Итого за завтрак	174	206	12.83	15.53	18.69	22.33	35.03	42.76	360.27	432.26
Второй завтрак										
Фрукты	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192
Обед										
Рассольник	150	200	2.2	2.94	3.55	4.73	9.18	12.24	76.31	101.75
Котлета	50	70	9.68	13.55	9.01	12.62	4.18	5.86	134.92	188.89
Красный соус	20	30	0.24	0.35	0.67	1	1.33	2	12.42	18.62
Пюре картофельное	100	110	2.09	2.29	3.23	3.55	9.55	10.5	89.15	98.07
Компот из изюма и шиповника	150	200	0.5	0.66	0.14	0.18	20.28	27.04	87.85	117.13
Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
Итого за обед	510	660	17.35	23.09	17.08	22.68	57.88	74.34	470.25	611.46
Полдник										
Снежок	180	200	5.4	6	4.5	5	19.8	22	595.8	662
Пирожок с капустой	60	70	3.68	4.29	1.87	2.2	23.67	27.62	126.39	147.59
Итого за полдник	240	270	9.08	10.29	6.37	7.2	43.47	49.62	722.19	809.59
Ужин										
Макароны отварные	130	150	4.77	5.51	4.25	4.91	29.47	34	162.68	187.69
Икра кабачковая	40	50	0.64	0.8	2.52	3.15	2.96	3.7	36.3	45.4
Чай с лимоном	200	200	0.1	0.1	0.02	0.02	9.46	9.46	39.19	39.19
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94
Итого за ужин	400	440	7.79	9.45	7.03	8.4	56.65	66.84	308.67	366.28
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	1524	1776	50.05	61.36	50.17	61.61	235.03	275.56	2053.38	2411.59

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Завтрак											
Каша ячневая вязкая	150	180	3.74	4.49	4.28	5.14	22.32	26.79	144.32	173.18	
Бутерброд с маслом	34	46	2.01	2.71	6.37	8.61	12.66	17.12	116.11	157.09	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.79	3.1	3.07	3.41	11.55	12.84	85.75	95.29	
Итого за завтрак	364	426	8.54	10.3	13.72	17.16	46.53	56.75	346.18	425.56	
Второй завтрак											
Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	
Обед											
Салат из солёных огурцов с репчатым луком	30	50	0.25	0.42	1.53	2.55	0.8	1.33	18.53	30.87	
Суп полевой со сметаной	150	200	3.03	4.04	3.71	4.94	13.55	18.06	92.33	123.11	
Котлеты или биточки рыбные	60	80	1.41	1.88	1.28	1.71	5.74	7.65	41.56	55.41	
Винегрет овощной	100	110	1.29	1.42	10.77	11.85	6.82	7.5	130.49	143.54	
Кисель из клюквы	150	200	0.08	0.11	0.03	0.04	20.8	27.74	85.18	113.57	
Хлеб урожайный	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
Итого за обед	530	690	8.7	11.17	17.8	21.69	61.07	78.98	437.69	553.5	
Полдник											
Молоко свежее	150	200	4.35	5.8	4.8	6.4	7.05	9.4	90	120	
Булочка "косичка"	50	50	4.08	4.08	5.39	5.39	29.17	29.17	182.32	182.32	
Итого за полдник	200	250	8.43	9.88	10.19	11.79	36.22	38.57	272.32	302.32	
Ужин											
Голубцы ленивые	85	105	5.81	7.17	6.44	7.96	2.99	3.69	94.35	116.5	
Пюре картофельное	85	105	1.77	2.19	2.74	3.39	8.12	10.02	75.81	93.64	
Чай полусладкий	180	200	0.06	0.066	0.015	0.016	7	7.8	28.42	31.46	
Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	
Итого за ужин	400	450	9.94	12.466	9.435	11.686	32.87	41.19	269.08	335.6	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	1694	2016	36.61	44.816	51.345	62.526	196.89	235.69	1417.27	1708.98	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	16554	19672	492.75	605.926	494.625	611.376	2050.96	2507	15147.62	18555.46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1655.4	1967.2	49.275	60.5926	49.4625	61.1376	205.096	250.7	1514.762	1855.546	
% СООТНОШЕНИЯ БЖУ			15.32%	15.60%	31.05%	31%	55.46%	55.04%			