

Утверждаю Валиев Ф.З.

Директор МКОУ СОШ д.Васькино

Примерное 10-ти дневное меню для детей в дошкольном учреждении

МКОУ СОШ д.Васькино

От 1,5 до 3-х лет

№	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	к/калории	Са, мг	Fe,мг	B1, мг	B2, мг	С,мг
1 день											
	<i>Завтрак:</i>										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	3,9	3,6	19,5	123	58,5	0,6	0,1	0,1	0,2
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
1 13	Хлеб с маслом	20/6	1,6	7,43	9,47	72,4	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0	10
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	<i>Обед:</i>										
3/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	30	0,3	2,0	3,6	32	9,0	0,2	0,0	0,0	7,2
17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	16,7	106	25,5	1,3	0,1	0,0	4,1
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	8,5	0,5	0,0	0,0	0,0
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132	10,0	1,4	0,0	0,1	0,3
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	10,9	0,2	0,0	0,0	37,6
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,9	0,1	5,7	26	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	15	1,3	0,1	9,8	46,6	8,5	0,3	0,05	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
6/5	Сырники из творога	120	20,6	11,3	24,9	284	163,1	0,7	0,1	0,3	0,2
12/10	Чай с лимоном	150/3,7	0,1	0,0	6,8	27	1,5	0,0	0,0	0,0	0,2

	итого за день		50,5	43,83	175,17	1231,7	395,4	7,62	0,38	0,61	60,20
2 день											
	<i>Завтрак:</i>										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	120	3,2	3,1	17,1	107	56,2	0,2	0,0	0,1	0,2
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	0,0	0,0	0,2
3/13	Хлеб с сыром	20/6,5	4,15	2,84	9,3	9,34	65	0,05	0,0	0,03	0,05
	<i>2 завтрак:</i>										
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	64,05	24	3,3	0,05	0	15
	<i>Обед:</i>										
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	3,4	22	6,2	0,2	0,0	0,0	2,9
2/2	Борщ со сметаной	180/4,5	1,6	3,9	9,2	72	30,1	0,7	0,0	0,0	7,8
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2
9/7	Котлеты рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63	35,5	0,5	0,1	0,1	0,4
9/7	Кисель	150	0,7	0,0	24,0	86	23,5	0,4	0,0	0,0	37,7
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	<i>Полдник:</i>										
2/5	Запеканка рисовая с творогом	120	8,1	11,3	29,2	249	51,6	0,5	0,0	0,1	0,1
	Снежок	150	4,4	4,8	6,0	87	180	0,2	0,0	0,3	1,1

	итого за день		36,7	32,89	153,3	953,69	547,33	7,25	0,31	0,73	72,65
3 день											
	<i>Завтрак:</i>										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	120	3,8	4,4	17,5	121	62,8	0,7	0,1	0,1	0,2
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
1/13	Хлеб с маслом	20/6	1,6	7,43	9,47	72,4	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0	10
	<i>Обед:</i>										
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,4	2,5	2,3	31	9,0	0,3	0,0	0,0	0,7
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180/4,5	4,6	11,1	13,8	169	20,5	1,1	0,1	0,1	6,4
18/3	Рагу из овощей	100	1,6	2,5	10,7	65	22,8	0,6	0,0	0,0	7,1
2/9	Мясо кур отварное в соусе	25/25	6,1	6,6	1,1	88	7,0	0,5	0,0	0,0	0,3
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	10,9	0,2	0,0	0,0	37,6
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	<i>Полдник:</i>										
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,35	6,45	24,6	171	30,9	0,5	0,05	0,05	0,1
11/10	Чай с лимоном	150/3,7	0,1	0,0	6,8	27	1,5	0,0	0,0	0,0	0,6

	итого за день		27,3	43,73	133,27	966,4	273,93	6,62	0,34	0,36	63,40
4 день											
	<i>Завтрак:</i>										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	120	3,6	3,5	26,2	149	67,6	0,3	0,0	0,1	0,3
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3/13	Хлеб с сыром	20/6,5	4,15	2,84	9,3	9,34	65	0,05	0,0	0,03	0,05
	<i>2 завтрак:</i>										
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	64,05	24	3,3	0,05	0	15
	<i>Обед:</i>										
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	4	1,3	40	9,1	0,2	0,0	0,0	3,6
12/2	Суп картофельный со сметаной	180/4,5	1,2	1,9	9,1	55	15,2	0,5	0,0	0,0	4,1
8/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62	54,6	0,7	0,0	0,0	20,9
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1	1,1	0,0	0,1	0,0
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	<i>Полдник:</i>										
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	5,8	0,42	0,016	0,01	0
	Снежок	150	4,4	4,8	6,0	87	180	0,2	0,0	0,3	1,1

	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	итого за день		30,9	31,15	148,68	906,09	443,93	7,27	0,13	0,54	82,65
5 день											
	<i>Завтрак:</i>										
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	3,9	3,6	19,5	123	58,5	0,6	0,1	0,1	0,2
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
1 13	Хлеб с маслом	20/6	1,6	7,43	9,47	72,4	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0	10
	<i>Обед:</i>										
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,3	2,0	3,9	32	7,2	0,2	0	0	1,3
9/2	Рассольник со сметаной	180/4,5	1,3	2,4	9,4	61	15,1	0,5	0	0	3,3
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	8,5	0,5	0,0	0,0	0,0
4/7	Рыба тушеная с овощами	60	5,8	3,1	3,0	61	20,3	0,4	0,0	0,0	0,7
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49	3,1	0,2	0,0	0,0	66,8
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	<i>Полдник:</i>										
3/8	Мясо говядины тушенное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	214	19,6	2,1	0,1	0,1	8

11/10	Чай с лимоном	150/3,7	0,1	0,0	6,8	27	1,5	0,0	0,0	0,0	0,6
	Хлеб	20	1,32	0,12	9,84	47	8,58	0,32	0,05	0	0
	итого за день		34,17	35,7	146,71	979,4	250,91	7,54	0,34	0,31	91,30
6 день											
	Завтрак:										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	120	3,8	4,4	17,5	121	62,8	0,7	0,1	0,1	0,2
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0,0	0,1	0,4
3/13	Хлеб с сыром	20/6,5	4,15	2,84	9,3	9,34	65	0,05	0,0	0,03	0,05
	2 завтрак:										
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	64,05	24	3,3	0,05	0	15
	Обед:										
15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0,3	3,0	1,4	33	4,3	0,2	0,0	0,0	6,7
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	12,9	107	24,6	0,9	0,1	0,1	6,3
18/3	Рагу из овощей	100	1,6	2,5	10,7	65	22,8	0,6	0,0	0,0	7,1
5/9	Котлеты из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158	25,4	0,9	0,0	0,1	0,2
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	Полдник:										

8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	28,2	156	24,9	0,5	0,1	0,0	0,1
	Снежок	150	4,4	4,8	6,0	87	180	0,2	0,0	0,3	1,1
	итого за день		43,8	37,89	173,1	1106,69	533,93	8,65	0,41	0,73	74,75
7 день											
	<i>Завтрак:</i>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	120	4,3	4,0	20,1	124	62,9	1,6	0,1	0,1	0,2
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
	Хлеб с маслом	20/6	1,6	7,43	9,47	72,4	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10
	<i>Обед:</i>										
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,5	2,0	3,8	32	13,9	0,2	0,0	0,0	12,1
23/2	Суп молочный с овощами	180	3,6	4,1	12,3	97	106,4	0,5	0,1	0,1	5,8
37/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(без яиц)	150	11,2	10,2	23,1	223	20,5	2,3	0,1	0,1	10,8
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49	3,1	0,2	0,0	0,0	66,8
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										

29/1	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с репчатым луком,соленым огурцом и растительным маслом	50	0,7	5,0	5,2	66	11,8	0,4	0,0	0,0	2,1
11/10	Чай с лимоном	150/3,7	0,1	0,0	6,8	27	1,5	0,0	0,0	0,0	0,6
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	1,0	0,0	0,2	0,0
	Хлеб	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	итого за день		32,97	40,3	136,61	968,04	359,21	9,24	0,44	0,61	108,80
8 день											
	<i>Завтрак:</i>										
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71	66,4	0,2	0,0	0,1	0,3
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3/13	Хлеб с сыром	20/6,5	4,15	2,84	9,3	9,34	65	0,05	0,0	0,03	0,05
	<i>2 завтрак:</i>										
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	64,05	24	3,3	0,05	0	15
	<i>Обед:</i>										
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	3,4	22	6,2	0,2	0,0	0,0	2,9
5/2	Свекольник со сметаной	180/4,5	1,6	3,9	12,4	83	28,6	1,0	0,0	0,0	4,9
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,8	15,8	93	12,3	0,8	0,1	0,1	4,0
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	25/25/10	6,6	6,8	6,2	111	33,8	0,9	0,0	0,1	0,6

6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	10,9	0,2	0,0	0,0	37,6
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,6	6,2	20,8	163	46,5	0,5	0,5	0,1	0,1
9/7	Кисель	150	0,7	0,0	24,0	86	23,5	0,4	0,0	0,0	37,7
	итого за день		30,2	28,29	168	934,69	328,13	7,95	0,71	0,43	103,15
9 день											
	<i>Завтрак:</i>										
2/6	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131	55,2	1,3	0,0	0,2	0,1
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
	Хлеб с маслом	20/6	1,6	7,43	9,47	72,4	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0,0	10
	<i>Обед:</i>										
	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	0	4,2	0,3	0,02	0,012	7,5
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180/4,5	1,3	2,3	6,7	48	29,5	0,5	0,0	0,0	9,8
4/3	Картофельное пюре с морковью	100	1,9	2,7	12,8	79	29,4	0,7	0,1	0,1	5,5
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,8	11,2	0,2	148	13,4	1,0	0,0	0,1	0,6

4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	5,8	0,42	0,016	0,01	0
	Снежок	150	4,4	4,8	6,0	87	180	0,2	0,0	0,3	1,1
	итого за день		35,18	43,7	99,19	869,8	431,63	7,24	0,23	0,83	72,60
10 день											
	<i>Завтрак:</i>										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	120	3,2	3,1	17,1	107	56,2	0,2	0,0	0,1	0,2
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0,0	0,1	0,4
3/13	Хлеб с сыром	20/6,5	4,15	2,84	9,3	9,34	65	0,05	0,0	0,03	0,05
	<i>2 завтрак:</i>										
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	64,05	24	3,3	0,05	0	15
	<i>Обед:</i>										
	Огурцы свежие порционные	30	0,24	0,03	0,8	0	6,9	0,18	0,009	0,012	3,0
27/2	Суп-пюре из разных овощей	180	2,4	3,2	10,1	73	47,3	0,5	0,1	0,1	5,6
8/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62	54,6	0,7	0,0	0,0	20,9

7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	8,0	8,0	3,0	115	32,2	1,0	0,0	0,1	0,2
9/7	Кисель	150	0,7	0,0	24,0	86	23,5	0,4	0,0	0,0	37,7
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,9	0,1	5,7	26	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	15	1,3	0,1	9,8	46,6	8,5	0,3	0,05	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
13/7	Пюре из рыбы	60	5,8	3,5	1,7	61	27,0	0,2	0,0	0,0	0,0
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	итого за день		36,31	27,29	160,94	917,63	439,88	8,05	0,26	0,44	83,05

Утверждаю Валиев Ф.З.
Директор МКОУ СОШ д.Васькино

Примерное 10-ти дневное меню для детей в дошкольном учреждении

МКОУ СОШ д.Васькино

От 3-х до 7-и лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	к/калории	Ca, мг	Fe,мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1 день											
	Завтрак:										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,36	7,52	14,14	108,6	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	2 завтрак:										
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,02	10
	Обед:										

8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	40	0,4	2,7	4,8	42	11,9	0,3	0,0	0,0	9,6
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	28,4	1,5	0,1	0,1	4,5
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11	3,8	154	11,7	1,6	0,0	0,1	0,3
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65	13,0	0,3	0,0	0,0	45,1
34/2	Гренки (сухарики)	22	1,7	0,2	11,3	53	4,2	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
6/5	Сырники из творога	150	25,7	14,2	31,2	355	203,9	0,9	0,1	0,3	0,3
11/10	Чай с лимоном	180/4,4	0,1	0,0	8,2	32	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
	итого за день		62,11	51,77	216,14	1519,6	483,53	8,92	0,49	0,73	71,30
	2 день										
	<i>Завтрак:</i>										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	3,8	21,4	133	70,2	0,3	0	0,1	0,3
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	<i>2 завтрак:</i>										
	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	76,82	28,8	3,9	0,05	0	18
	<i>Обед:</i>										
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,5	4,5	29	8,3	0,3	0,0	0,0	3,9
2/2	Борщ со сметаной	200/5	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0,0	0,0	8,6

3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3
9/7	Котлеты рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,3	0,6	0,1	0,1	0,5
9/10	Кисель	180	0,9	0,0	28,8	103	28,2	0,5	0,0	0,0	45,3
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	14,1	36,5	312	64,5	0,7	0,0	0,1	0,1
	Снежок	180	5,2	5,8	8,5	105	216,0	0,2	0,1	0,3	2,3
	итого за день		47,52	40,17	200,89	1361,82	676,7	8,30	0,35	0,80	88,60
	3 день										
	<i>Завтрак:</i>										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151	78,5	0,9	0,1	0,1	0,3
14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,36	7,52	14,14	108,6	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,02	10
	<i>Обед:</i>										
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,5	3,3	3,1	41	11,9	0,4	0,0	0,0	1,0

15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200/5	5,1	12,3	15,4	188	22,7	1,3	0,1	0,1	7,1
18/3	Рагу из овощей	130	2,0	3,2	13,9	84	29,6	0,8	0,1	0,1	9,2
2/9	Мясо кур отварное в соусе	35/35	8,5	9,2	1,6	123	9,8	0,7	0,0	0,1	0,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65	13,0	0,3	0,0	0,0	45,1
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,0	223	40,1	0,6	0,1	0,1	0,1
11/10	Чай с лимоном	180/4,4	0,1	0,0	8,2	32	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
	итого за день		37,06	53,47	183,39	1342,3	326,4	8,22	0,43	0,63	74,40
	4 день										
	<i>Завтрак:</i>										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	84,5	0,4	0,0	0,1	0,4
10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	<i>2 завтрак:</i>										
	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	76,82	28,8	3,9	0,05	0	18
	<i>Обед:</i>										
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0,0	0,0	4,6

12/2	Суп картофельный со сметаной	200/5	1,3	2,1	10,1	61	16,9	0,6	0,1	0,0	4,6
8/3	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81	71,0	1,0	0,0	0,1	27,1
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	8,2	1,4	0,0	0,1	0,0
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0,0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
	Печенье сахарное	40	3,0	3,92	29,76	166,8	11,6	0,84	0,03	0,02	0
	Снежок	180	5,2	5,8	8,5	105	216,0	0,2	0,1	0,3	2,3
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	итого за день		41,02	39,99	201,65	1348,62	555,3	8,94	0,28	0,62	102,20
	5 день										
	<i>Завтрак:</i>										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,36	7,52	14,14	108,6	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,02	10
	<i>Обед:</i>										
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,6	5,2	43	9,6	0,3	0,0	0,0	1,8

[illegible]

15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,4	4,0	1,9	44	5,8	0,3	0,0	0,0	9,0
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	27,4	1,0	0,1	0,1	7,0
18/3	Рагу из овощей	130	2,0	3,2	13,9	84	29,6	0,8	0,1	0,1	9,2
5/9	Котлета из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	33,9	1,2	0,1	0,1	0,3
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	17,3	64	6,7	0,2	0,0	0,0	45,1
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0,0	0,1
	Снежок	180	5,2	5,8	8,5	105	216,0	0,2	0,1	0,3	2,3
	итого за день		50,57	44,57	196,04	1354,12	615,13	9,70	0,71	0,80	91,60
	7 день										
	<i>Завтрак:</i>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5,0	25,2	155	78,6	2,0	0,1	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,36	7,52	14,14	108,6	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,02	10
	<i>Обед:</i>										

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,6	2,6	5,0	43	18,5	0,2	0,0	0,0	16,2
23/2	Суп молочный с овощами	200	4,0	4,6	13,6	108	118,3	0,6	0,1	0,2	6,5
37/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(без яиц)	180	13,4	12,3	27,7	268	24,6	2,8	0,2	0,2	13,0
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0,0	0,0	80,1
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	6,0	6,3	79	14,2	0,5	0,0	0,0	2,5
11/10	Чай с лимоном	180/4,4	0,1	0,0	8,2	32	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	1,0	0,0	0,2	0,0
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	итого за день		40,61	46,32	174,19	1259,6	406,13	10,02	0,49	0,83	129,80
	8 день										
	<i>Завтрак:</i>										
21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	79,7	0,2	0,0	0,1	0,4
10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1

	<i>2 завтрак:</i>										
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	76,82	28,8	3,9	0,05	0	18
	<i>Обед:</i>										
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,5	4,5	29	8,3	0,3	0,0	0,0	3,9
5/2	Свекольник со сметаной	200/5	1,7	4,4	13,7	93	31,7	1,1	0,0	0,0	5,4
1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	30/30/10	7,8	8,0	7,3	129	39,4	1,0	0,0	0,1	0,8
6/10	Компот из сухофруктов	180,00	0,4	0,0	17,9	65	13,0	0,3	0,0	0,0	45,1
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27,0	212	60,4	0,7	0,1	0,1	0,1
9/10	Кисель	180	0,9	0,0	28,8	103	28,2	0,5	0,0	0,0	45,3
	итого за день		38,02	34,17	212,29	1305,82	405,6	9,20	0,25	0,40	124,30
	9 день										
	<i>Завтрак:</i>										
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0,0	0,3	0,1
40/8	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	88	10,0	0,7	0,0	0,0	0,0

13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,36	7,52	14,14	108,6	2,4	0,02	0,0	0,01	0,0
	<i>2 завтрак:</i>										
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0,02	10
	<i>Обед:</i>										
	Помидоры свежие порционные	40	0,24	0,08	1,68	7,96	5,6	0,36	0,024	0,016	10
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,5	2,5	7,4	53	32,8	0,5	0,0	0,0	10,8
3/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	3,6	16,7	102	38,2	0,9	0,1	0,1	7,1
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	16,6	15,6	0,2	208	18,7	1,4	0,0	0,1	0,8
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	17,3	64	6,7	0,2	0,0	0,0	45,1
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
	Печенье сахарное	40	3,0	3,92	29,76	166,8	11,6	0,84	0,03	0,02	0
	Снежок	180	5,2	5,8	8,5	105	216,0	0,2	0,1	0,3	2,3
	итого за день		53	63,07	142,93	1353,06	522,2	9,12	0,28	0,97	86,70
	10 день										
	<i>Завтрак:</i>										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	21,4	133	70,2	0,3	0,0	0,1	0,3
14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1,0	0,0	0,1	0,5

3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	<i>2 завтрак:</i>										
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	18,1	94					
	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	76,82	28,8	3,9	0,05	0	18
	<i>Обед:</i>										
	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0,04	1,0	5,6	9,2	0,24	0,012	0,016	4,0
27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	11,2	81	52,5	0,5	0,1	0,1	6,2
8/3	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81	71,0	1,0	0,0	0,1	27,1
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	9,6	9,6	3,6	138	38,6	1,2	0,0	0,1	0,3
9/10	Кисель	180	0,9	0,0	28,8	103	28,2	0,5	0,0	0,0	45,3
34/2	Гренки (сухарики)	22	1,7	0,2	11,3	53	4,2	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>										
13/7	Пюре из рыбы	80	7,7	4,7	2,2	81	36,0	0,3	0,0	0,1	0,1
10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0,0	0,0
	итого за день		44,84	32,66	199,24	1219,02	560,96	10,04	0,28	0,62	101,90