

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5,46	7,03	24,98	185,76
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,03	2,43	14,51	92,68
ВАФЛИ	30	0,80	1,00	20,00	106,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,29</b>	<b>10,46</b>	<b>59,49</b>	<b>384,64</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	180	12,33	9,62	11,03	180,34
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	17,34	17,21	9,63	264,73
КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖЕНЫХ ЯГОД	180	0,23	0,06	12,77	53,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,29	13,97	67,80
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>33,51</b>	<b>27,41</b>	<b>55,08</b>	<b>605,12</b>
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,55	1,13	10,34	60,14
ФРУКТ	50	0,17	0,17	4,18	20,06
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,94</b>	<b>5,80</b>	<b>22,08</b>	<b>177,40</b>
<b>Ужин</b>					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,33	4,92	22,09	144,80
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	6,42	6,75	2,87	107,32
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	60	0,97	0,10	5,74	25,80
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,30	0,01	15,36	64,39
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>12,94</b>	<b>12,13</b>	<b>57,58</b>	<b>399,93</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>63,68</b>	<b>56,00</b>	<b>214,43</b>	<b>1 653,09</b>



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	43,68
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,21	6,85	15,78	142,88
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	2,57	14,44	93,89
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>11,66</b>	<b>16,46</b>	<b>40,07</b>	<b>357,97</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,66	0,27	28,73	132,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,66</b>	<b>0,27</b>	<b>28,73</b>	<b>132,50</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,48	3,02	2,85	40,82
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	4,38	5,82	11,06	142,10
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	17,30	8,90	2,40	187,90
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,80	4,50	18,60	126,60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,29	13,97	67,80
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	35	2,24	0,41	13,44	67,22
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>29,53</b>	<b>22,94</b>	<b>70,06</b>	<b>663,40</b>
<b>Полдник</b>					
ЙОГУРТ	180	9,00	5,76	15,30	156,60
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	2,62	3,53	19,74	121,12
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,62</b>	<b>9,29</b>	<b>35,04</b>	<b>277,72</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,25	1,56	2,77	26,70
ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ ПЕЧЕНЬЕ	190/0/25	19,94	15,12	31,18	344,13
ЧАЙ	180	0,22	0,00	16,22	64,87
ФРУКТ	100	0,78	0,19	7,28	36,86
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>21,19</b>	<b>16,87</b>	<b>57,45</b>	<b>472,56</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>74,66</b>	<b>65,83</b>	<b>231,35</b>	<b>1 904,15</b>

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,04	7,60	29,43	210,12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,37	2,69	16,10	102,86
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>424</b>	<b>15,99</b>	<b>18,28</b>	<b>55,65</b>	<b>451,80</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>
<b>Обед</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	8,28	8,88	14,78	172,72
СУФЛЕ ИЗ КУР	70	13,26	10,16	4,02	175,61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,43	3,52	21,91	133,21
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	26,56	106,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,29	13,97	67,80
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>28,58</b>	<b>23,08</b>	<b>88,92</b>	<b>693,99</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,55	1,13	10,34	60,14
ФРУКТ	50	0,17	0,17	4,18	20,06
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,12</b>	<b>1,48</b>	<b>21,72</b>	<b>136,00</b>
<b>Ужин</b>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,33	12,17	8,28	148,71
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	70	7,73	3,98	4,11	83,15
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,01	15,36	64,39
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11,28</b>	<b>16,51</b>	<b>39,27</b>	<b>353,87</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>63,97</b>	<b>59,55</b>	<b>225,76</b>	<b>1 721,66</b>

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180	4,74	6,72	25,69	182,88
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,07	2,59	14,45	94,17
БАТОН	25	1,60	0,20	9,82	47,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>409</b>	<b>9,43</b>	<b>12,81</b>	<b>49,99</b>	<b>354,57</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	130	0,25	0,10	11,33	49,03
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>11,33</b>	<b>49,03</b>
<b>Обед</b>					
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	7,37	8,28	12,19	153,06
АЗУ-ПО ТАТАРСКИ	200	15,92	19,43	17,45	308,72
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,06	0,06	10,20	42,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	35	2,24	0,41	13,44	67,22
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>27,14</b>	<b>28,37</b>	<b>62,59</b>	<b>616,26</b>
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	70	3,64	2,59	27,71	149,75
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,86</b>	<b>7,09</b>	<b>35,27</b>	<b>246,95</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	70	0,37	0,03	3,48	16,07
ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/0/20	12,41	8,60	24,69	228,20
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,22	0,00	16,22	64,87
ФРУКТ	100	0,39	0,39	9,51	45,59
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,39</b>	<b>9,02</b>	<b>53,90</b>	<b>354,73</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>59,07</b>	<b>57,39</b>	<b>213,08</b>	<b>1 620,94</b>

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,80	7,03	38,61	249,47
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	43,68
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,37	2,69	16,10	102,86
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>16,37</b>	<b>16,86</b>	<b>69,47</b>	<b>497,33</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,51	45,59
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>
<b>Обед</b>					
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	180	6,89	6,71	10,13	128,61
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ОЛЕНИНА)	70	15,42	13,85	6,54	212,56
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,15	5,37	11,38	103,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,29	13,97	67,80
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>28,07</b>	<b>26,45</b>	<b>57,44</b>	<b>581,62</b>
<b>Полдник</b>					
ЙОГУРТ	180	3,64	2,59	27,71	149,75
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	1,55	1,13	10,34	60,14
ЯЙЦО	40	4,96	4,49	0,27	61,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,15</b>	<b>8,21</b>	<b>38,32</b>	<b>271,19</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,43	1,83	1,99	26,28
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,70	12,52	5,20	197,90
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,35	3,83	19,01	120,10
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,30	0,01	15,36	64,39
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>17,70</b>	<b>18,54</b>	<b>53,08</b>	<b>466,29</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>72,68</b>	<b>70,45</b>	<b>227,82</b>	<b>1 862,02</b>

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4,76	7,66	28,53	202,77
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,07	2,59	14,45	94,17
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,08</b>	<b>13,19</b>	<b>65,30</b>	<b>422,04</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,66</b>	<b>0,27</b>	<b>28,73</b>	<b>132,50</b>
<b>Обед</b>					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	7,91	7,81	10,20	143,36
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,01	15,40	12,10	249,94
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,41	3,89	15,85	108,41
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,06	0,06	10,20	42,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>26,86</b>	<b>27,70</b>	<b>69,18</b>	<b>646,59</b>
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	1,55	1,13	10,34	60,14
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,73</b>	<b>10,12</b>	<b>18,17</b>	<b>218,64</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	70	0,33	2,09	4,02	36,89
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	160/0/20	0,25	14,21	25,53	227,26
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	12,16	48,63
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>0,75</b>	<b>16,30</b>	<b>41,71</b>	<b>312,78</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50,08</b>	<b>67,58</b>	<b>223,09</b>	<b>1 732,55</b>

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	43,68
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,88	6,96	18,78	157,90
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,37	2,69	16,10	102,86
БАТОН	30	1,60	0,20	9,82	47,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>12,65</b>	<b>16,69</b>	<b>44,73</b>	<b>381,96</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>
<b>Обед</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,57	2,67	2,31	35,70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	10,23	6,88	16,01	167,11
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	21,79	22,47	32,65	419,92
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	26,56	106,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>36,06</b>	<b>32,56</b>	<b>98,36</b>	<b>831,79</b>
<b>Полдник</b>					
ЙОГУРТ	180	9,00	5,76	15,30	156,60
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	3,55	6,71	25,28	175,55
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12,55</b>	<b>12,47</b>	<b>40,58</b>	<b>332,15</b>
<b>Ужин</b>					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	100/0/20	13,20	13,08	13,25	226,13
ЧАЙ	200	0,22	0,00	16,22	64,87
ФРУКТ	100	0,39	0,39	9,51	45,59
РОЖОК ЗЕРНЫШКО	30	1,55	1,13	10,34	60,14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,36</b>	<b>14,60</b>	<b>49,32</b>	<b>396,73</b>
		<b>77,62</b>	<b>76,52</b>	<b>253,19</b>	<b>2 028,63</b>

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,34	11,35	30,11	248,90
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	2,57	14,44	93,89
БАТОН	30	1,60	0,20	9,82	47,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>414</b>	<b>11,01</b>	<b>17,42</b>	<b>54,40</b>	<b>420,31</b>
<b>II Завтрак</b>					
МОРС ИЗ ОБЛЕПИХИ	130	0,30	1,36	10,92	58,61
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,30</b>	<b>1,36</b>	<b>10,92</b>	<b>58,61</b>
<b>Обед</b>					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	9,22	10,87	12,96	187,47
ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ	70	10,96	7,98	2,54	126,52
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,43	3,52	21,91	133,21
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,29	13,97	67,80
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>27,22</b>	<b>22,89</b>	<b>66,80</b>	<b>584,37</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	1,55	1,13	10,34	60,14
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,91</b>	<b>5,80</b>	<b>17,81</b>	<b>177,24</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,77	1,55	1,88	24,59
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7,08	3,25	4,44	75,34
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,22	0,00	16,22	64,87
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
ФРУКТ	100	0,87	0,19	7,86	41,71
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>14,04</b>	<b>10,61</b>	<b>63,34</b>	<b>410,43</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,48</b>	<b>58,08</b>	<b>213,27</b>	<b>1 650,96</b>

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	43,68
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	5,54	7,17	25,19	188,23
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,37	2,69	16,10	102,86
БАТОН	30	1,60	0,20	9,82	47,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>13,31</b>	<b>16,90</b>	<b>51,14</b>	<b>412,29</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>
<b>Обед</b>					
СУП РЫБНЫЙ	180	9,87	4,68	19,08	158,08
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ	70	14,90	14,90	9,00	228,10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,60	2,65	10,70	73,15
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,38	2,92	7,07	65,62
КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖЕНЫХ ЯГОД	180	0,23	0,06	12,77	53,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,29	13,97	67,80
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,24	0,41	13,44	67,22
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>33,55</b>	<b>25,91</b>	<b>86,03</b>	<b>713,81</b>
<b>Ужин</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПЕЧЕНЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	70	8,54	2,34	16,85	130,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>13,76</b>	<b>6,84</b>	<b>24,41</b>	<b>227,30</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0,37	0,03	3,48	16,07
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/0/20	17,88	13,86	30,23	320,34
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,30	0,01	15,36	64,39
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,95</b>	<b>14,30</b>	<b>58,87</b>	<b>445,20</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>80,57</b>	<b>64,15</b>	<b>240,65</b>	<b>1 884,60</b>

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	43,68
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,63	12,30	28,19	250,68
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,05	2,57	14,44	93,89
БАТОН	30	1,60	0,20	9,82	47,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>14,08</b>	<b>21,91</b>	<b>52,48</b>	<b>465,77</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	130	0,39	0,16	17,45	75,51
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>17,45</b>	<b>75,51</b>
<b>Обед</b>					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	8,47	6,65	20,75	176,90
КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	70	8,90	10,72	4,54	160,72
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	10,66	5,68	22,97	186,34
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,06	0,06	10,20	42,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,29	13,97	67,80
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>31,70</b>	<b>23,63</b>	<b>80,11</b>	<b>672,23</b>
<b>Полдник</b>					
ЙОГУРТ	180	9,00	5,76	15,30	156,60
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	1,55	1,13	10,34	60,14
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>15,51</b>	<b>11,38</b>	<b>25,91</b>	<b>278,04</b>
<b>Ужин</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,57	2,67	2,31	35,70
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	17,89	4,07	4,65	127,14
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,54	4,11	20,59	129,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,22	0,00	16,22	64,87
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62
ФРУКТ	100	0,78	0,19	7,28	36,86
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>23,92</b>	<b>11,39</b>	<b>62,57</b>	<b>451,94</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>85,60</b>	<b>68,47</b>	<b>238,52</b>	<b>1 943,49</b>

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральн	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь период	685,60	638,22	2 244,67	17 735,97	610,83	6,84	12,78	65,27	11,51	7 970,57	###
Среднее значение за период	68,56	63,82	224,47	1 773,60	61,08	0,68	1,28	6,53	1,15	797,06	###
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	32,4	52,1								

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3 и 7	422	176	651	238	454