

Утверждаю:

Директор МБДОУ "Детский сад № 11"

Васильевых И.Л.

Приказ №77/02 от 30.09.2022г.

Примерное 10-дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд осенне-зимнего сезона МБДОУ "Детский сад № 11".  
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарии для дошкольных организаций 2012 год. Возрастная категория  
от 1 до 3 лет. 1 завтрак 20%, 2 завтрак 5%, обед 35%, полдник 15%

1-я неделя

№т/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
<b>1 День понедельник Завтрак</b>		порции	всего				
275	Каша "Дружба"	150	3,95	6,49	17,03	161,61	1
108	Бутерброды с маслом	30	0,4	1,49	7,14	43,7	0,08
506	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	13,73	56,3	2,5
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,98</b>	<b>8,18</b>	<b>47,3</b>	<b>308,41</b>	<b>3,58</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	35,25	7,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>							
65	Салат из свеклы с сыром	40	1,32	4,76	3,3	61,69	3
167	Уха с крупой	150	3,9	1,48	6,8	56,3	4,7
415	Курица в соусе с томатом	50	8,09	6,07	0	94	0,45
441	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,6	84	0,1
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>Итого</b>		<b>17,36</b>	<b>16,74</b>	<b>49,49</b>	<b>439,65</b>	<b>11,65</b>
<b>Полдник</b>							
593	Коржик молочный	50	3,4	6,1	34,34	205,86	0,06
529	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,3	0,38
	<b>Итого</b>		<b>7,6</b>	<b>10,9</b>	<b>41,94</b>	<b>296,16</b>	<b>0,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,24</b>	<b>36,12</b>	<b>146,08</b>	<b>1079,47</b>	<b>23,17</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>2 День вторник Завтрак</b>							
283	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,55	11,6	18,88	195,81	0,47
105	Бутерброды с сыром	41	0,4	4,4	2,6	51,6	0
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,5	0,03	17,83	81,5	0,9
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,03</b>	<b>16,22</b>	<b>48,71</b>	<b>375,71</b>	<b>1,37</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Апельсин	100	0,68	0,15	6,08	27	39,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>6,08</b>	<b>27</b>	<b>39,9</b>
<b>Обед</b>							
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,65	4,04	3,85	54,6	10,72
176	Суп-пюре из разных овощей	150	2,11	3,13	2,18	80,45	1,7
432	Макаронные изделия отварные	100	3,68	4,15	22,56	146,94	0
422	Котлета мясная	50	3,35	2,46	4,5	110,57	0,4
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,6	84	0,1
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>Итого</b>		<b>11,79</b>	<b>13,97</b>	<b>63,09</b>	<b>523,36</b>	<b>12,92</b>
<b>Полдник</b>							
567	Шанежка картофельная	50	4,97	5,47	28	135,37	2,61
529	Чай с сахаром	150	4,2	4,8	7,6	90,3	0,38
	<b>Итого</b>		<b>9,17</b>	<b>10,27</b>	<b>35,6</b>	<b>225,67</b>	<b>2,99</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,67</b>	<b>40,61</b>	<b>153,48</b>	<b>1151,74</b>	<b>57,18</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>3 День среда Завтрак</b>							
323	Запеканка из творога	120	4,1	6,7	24,3	177,3	1,15
110	Бутерброды с джемом	32	0,4	1,49	7,14	43,7	0,04
507	Чай с сахаром	150	1,3	1,12	15,7	78,48	0,58
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,38</b>	<b>9,5</b>	<b>56,54</b>	<b>346,28</b>	<b>1,77</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Груша	100	0,3	0,23	7,72	35,25	3,23
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>7,72</b>	<b>35,25</b>	<b>3,23</b>

Обед								
87	Салат картофельный с кукурузой	30	1,44	1,44	10,8	62,31	0	
161	Суп с макаронными изделиями	150	1,66	1,77	9,09	68,19	6,81	
435	Капуста тушеная	100	2,11	3,43	23,04	78,46	17	
422	Шницель	50	6,35	7,4	4,5	100,57	0,4	
523	Компот из яблок с лимоном	150	0,18	0,15	15,06	78,4	2,03	
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0	
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0	
	<b>Итого</b>		<b>13,32</b>	<b>14,38</b>	<b>71,89</b>	<b>434,73</b>	<b>26,24</b>	
<b>Полдник</b>								
584	Сдоба обыкновенная	50	4,36	5,41	17,1	216,8	0,04	
529	Молоко кипяченое	150	0	0	13,5	54,1	0	
	<b>Итого</b>		<b>4,36</b>	<b>5,41</b>	<b>30,6</b>	<b>270,9</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>25,36</b>	<b>29,52</b>	<b>166,75</b>	<b>1087,16</b>	<b>31,28</b>	
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>	
<b>4 День четверг Завтрак</b>								
263	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,49	24,7	214,2	1,12	
108	Бутерброды с маслом	30	1,8	2,9	2,6	43,09	0,04	
505	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	13,73	56,3	2,5	
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0	
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,3</b>	<b>12,59</b>	<b>50,43</b>	<b>360,39</b>	<b>3,66</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	66,75	6,52	
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,13</b>	<b>0,38</b>	<b>15,75</b>	<b>66,75</b>	<b>6,52</b>	
<b>Обед</b>								
60	Салат из свеклы	30	0,68	2,03	3,72	36,22	3,38	
170	Суп с крупой	150	1,24	3,14	8,66	67,98	0,81	
379	Жаркое по - домашнему	150	11,6	10,38	13,2	193,06	8,96	
517	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0	16,61	91,36	0	
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0	
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,12</b>	<b>15,74</b>	<b>51,59</b>	<b>435,42</b>	<b>13,15</b>	
<b>Полдник</b>								
509	Какао с молоком	150	2,5	0,5	24,6	113,43	0,24	
606	Пирожки со свежей капустой	50	4,03	3,35	23	138,34	3,77	
	<b>Итого</b>		<b>6,53</b>	<b>3,85</b>	<b>47,6</b>	<b>251,77</b>	<b>4,01</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>34,08</b>	<b>32,56</b>	<b>165,37</b>	<b>1114,33</b>	<b>27,34</b>	
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>	
<b>5 День пятница Завтрак</b>								
270	Каша ячневая	150	3,9	7,86	28,7	203,64	1,8	
105	Бутерброды с сыром	41	0,4	4,4	2,6	51,6	0	
506	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	11,46	46,9	2,1	
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0	
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,92</b>	<b>12,46</b>	<b>52,16</b>	<b>348,94</b>	<b>3,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Мандарин	100	0,6	0,23	5,62	28,5	20,02	
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,6</b>	<b>0,23</b>	<b>5,62</b>	<b>28,5</b>	<b>20,02</b>	
<b>Обед</b>								
8	Салат из моркови и яблок	30	0,36	4	2,86	50,14	1,69	
142	Борщ	150	1,37	2,68	5,96	60,3	7,36	
424	Рис отварной	100	2,49	4,07	20,07	150,46	0	
345	Кнели рыбные припущенные	50	6,76	0,67	2,93	44,83	0,12	
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	18,6	84	0,1	
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0	
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0	
	<b>Итого</b>		<b>12,98</b>	<b>11,61</b>	<b>59,82</b>	<b>436,53</b>	<b>9,27</b>	
<b>Полдник</b>								
532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,1	69	3,8	
604	Печенье	50	3,75	4,9	33,2	208,5	0	
	<b>Итого</b>		<b>4,5</b>	<b>5,05</b>	<b>48,3</b>	<b>277,5</b>	<b>3,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>24</b>	<b>29,35</b>	<b>165,9</b>	<b>1091,47</b>	<b>36,99</b>	
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>	

## 2-я неделя

№т/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
		порции	всего	всего			
<b>1 День понедельник Завтрак</b>							
432	Вермишель с кабачковой икрой	150	5,5	6,2	33,8	220,63	0
110	Бутерброды с джемом	32	0,4	1,49	7,14	43,7	0,04
506	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	13,7	56,3	2,52
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,53</b>	<b>7,89</b>	<b>64,04</b>	<b>367,43</b>	<b>2,56</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	35,25	7,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>							
71	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,78	4,04	2,61	52,97	2,15
163	Суп с мясными фрикадельками	150	1,3	2,65	7,26	69,53	5,25
252	Греча рассыпчатая	100	5,7	5,23	4,92	151,73	0
422	Котлеты	50	6,35	7,46	4,5	110,57	0,41
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,6	84	0,1
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>Итого</b>		<b>16,13</b>	<b>19,57</b>	<b>49,29</b>	<b>515,6</b>	<b>7,91</b>
<b>Полдник</b>							
529	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	75,3	0,38
654	Крендель сахарный	50	2,95	2,35	37,5	153	0
	<b>Итого</b>		<b>7,15</b>	<b>7,15</b>	<b>45,1</b>	<b>228,3</b>	<b>0,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,11</b>	<b>34,91</b>	<b>165,78</b>	<b>1146,58</b>	<b>18,35</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>2 День вторник Завтрак</b>							
277	Каша манная	150	3,66	5,31	23,2	161,3	1,03
108	Бутерброды с маслом	30	0,4	4,4	2,6	51,6	0
507	Чай с сахаром	150	1,3	1,12	15,7	78,4	0,58
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,94</b>	<b>11,02</b>	<b>50,9</b>	<b>338,1</b>	<b>1,61</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Апельсин	100	0,68	0,15	6,08	27	39,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>6,08</b>	<b>27</b>	<b>39,9</b>
<b>Обед</b>							
86	Салат картофельный	30	0,76	2,14	5,52	44,54	5,18
145	Свекольник	150	1,36	1,75	7,41	61,9	9,3
414	Мясо отварное	50	11,61	9,7	0	138,75	0
435	Капуста тушеная	100	2,11	3,43	25,33	78,46	17
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,1
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>Итого</b>		<b>17,84</b>	<b>17,21</b>	<b>68,21</b>	<b>454,33</b>	<b>31,58</b>
<b>Полдник</b>							
505	чай с сахаром	150	4,2	4,8	7,6	90,3	0,38
555	Ватрушка с творогом	50	4,05	3,7	32,96	181,71	0,05
	<b>Итого</b>		<b>8,25</b>	<b>8,5</b>	<b>40,56</b>	<b>272,01</b>	<b>0,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>33,71</b>	<b>36,88</b>	<b>165,75</b>	<b>1091,44</b>	<b>73,52</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>3 День среда Завтрак</b>							
282	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,42	26,9	200,3	1,09
105	Бутерброды с сыром	41	0,4	1,49	7,14	43,7	0,04
506	Чай с лимоном	150	2,5	0,36	17,82	81,5	0,9
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,33</b>	<b>9,46</b>	<b>61,26</b>	<b>372,3</b>	<b>2,03</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Груша	100	0,3	0,23	7,72	35,25	3,23
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>7,72</b>	<b>35,25</b>	<b>3,23</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат витаминный	30	0,45	4,04	4,25	56	5,96
174	Суп-пюре из картофеля	150	2,95	3,87	10,99	103,11	5,78
416	Плов из отварной птицы	150	9,4	9,37	20,02	200,59	0,29
517	Кисель плодово-ягодный	150	0,19	0,16	19,01	78,23	2,03
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>Итого</b>		<b>14,57</b>	<b>17,63</b>	<b>63,67</b>	<b>484,73</b>	<b>14,06</b>

<b>Полдник</b>							
529	Молоко кипяченое	150	0,04	0,01	9,43	42,9	3,8
587	Гребешок	50	3,1	6,82	24,15	211,75	0
	<b>Итого</b>		<b>3,14</b>	<b>6,83</b>	<b>33,58</b>	<b>254,65</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>28,34</b>	<b>34,15</b>	<b>166,23</b>	<b>1146,93</b>	<b>23,12</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>4 День четверг Завтрак</b>							
262	Каша из "Геркулеса" вязкая	150	6,42	10,3	23,68	214,64	1,07
105	Бутерброды с джемом	32	1,8	2,9	2,6	43,09	0,04
509	Какао с молоком	150	3,05	0,63	29,46	135,78	0,3
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,85</b>	<b>14,02</b>	<b>65,14</b>	<b>440,31</b>	<b>1,41</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	66,75	6,52
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,13</b>	<b>0,38</b>	<b>15,75</b>	<b>66,75</b>	<b>6,52</b>
<b>Обед</b>							
61	Салат из свеклы и моркови	30	0,51	4,04	2,74	49,8	2,37
158	Суп гороховый	150	1,15	3,22	6,66	73,38	7,11
378	Гуляш	50	5,2	5,98	2,45	84,41	0,73
414	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4
523	Компот из яблок	150	1,02	0	21,77	91,14	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,51</b>	<b>17,67</b>	<b>52,41</b>	<b>442,39</b>	<b>13,61</b>
<b>Полдник</b>							
506	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	9,43	42,9	3,8
553	Пирожки с рыбой и рисом	50	6,56	3,25	21,78	160,37	0,51
	<b>Итого</b>		<b>6,6</b>	<b>3,26</b>	<b>31,21</b>	<b>203,27</b>	<b>4,31</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,09</b>	<b>35,33</b>	<b>164,51</b>	<b>1152,72</b>	<b>25,85</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>5 День пятница Завтрак</b>							
311	Омлет натуральный	120	10,34	15,88	2,8	195,47	0
108	Бутерброды с маслом	35	0,4	4,4	2,6	51,6	0
505	чай с сахаром	150	0,04	0,01	11,43	46,8	5,9
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,36</b>	<b>20,48</b>	<b>26,23</b>	<b>340,67</b>	<b>5,9</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Мандарин	100	0,6	0,23	5,62	28,5	20,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,6</b>	<b>0,23</b>	<b>5,62</b>	<b>28,5</b>	<b>20,02</b>
<b>Обед</b>							
190	Кукуруза отварная	20	1,45	1,44	6,29	62,31	0
156	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,63	3,89	50,4	10,07
432	Макаронные изделия отварные	100	3,36	3,16	25,57	126,94	0
344	Рыба жареная	50	7,88	3,62	1,71	71,01	0,39
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,1
122	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,1	6,8	32,9	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>Итого</b>		<b>15,64</b>	<b>11,04</b>	<b>67,41</b>	<b>441,34</b>	<b>10,56</b>
<b>Полдник</b>							
532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,1	69	3,8
603	Пряник	50	1,4	1,65	38,65	177	0
	<b>Итого</b>		<b>2,15</b>	<b>1,8</b>	<b>53,75</b>	<b>246</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>30,75</b>	<b>33,55</b>	<b>153,01</b>	<b>1056,51</b>	<b>40,28</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>28,35-34,65</b>	<b>31,72-38,77</b>	<b>137-167,4</b>	<b>945-1155</b>	<b>19,1-77,6</b>

1-я неделя

№т/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
<b>1 День понедельник Завтрак</b>		порции	всего				
275	Каша "Дружба"	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,3
108	Бутерброды с маслом	30	0,4	1,49	7,14	43,7	0,04
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	5,9
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,32</b>	<b>13</b>	<b>54,58</b>	<b>368,48</b>	<b>7,24</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
65	Салат из свеклы с сыром	50	1,65	5,95	4,12	77,12	3,76
167	Уха с крупой	200	5,23	1,97	9,09	75,05	6,23
415	Курица в соусе с томатом	70	7,93	5,95	0	92,12	0,44
441	Картофельное пюре	130	2,67	5,51	12,21	125,92	4,42
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	30	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>Итого</b>		<b>19,92</b>	<b>19,58</b>	<b>63,92</b>	<b>534,35</b>	<b>15</b>
<b>Полдник</b>							
593	Коржик молочный	50	3,4	6,1	34,34	205,8	0,06
529	Молоко кипяченое	200	4,59	5,38	10,08	100,12	0,5
	<b>Итого</b>		<b>7,99</b>	<b>11,48</b>	<b>44,42</b>	<b>305,92</b>	<b>0,56</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,63</b>	<b>44,46</b>	<b>172,72</b>	<b>1255,75</b>	<b>32,8</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>2 День вторник Завтрак</b>							
283	Каша рисовая молочная жидкая	170	10,9	10,76	20,75	286,21	0,67
105	Бутерброды с сыром	41	0,4	4,4	2,6	51,6	0
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,68</b>	<b>15,3</b>	<b>50,05</b>	<b>461,47</b>	<b>1,67</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36	43,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36</b>	<b>43,2</b>
<b>Обед</b>							
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,5	4,81	68,44	13,41
176	Суп-пюре из разных овощей	200	3,79	4,18	2,91	80,16	2,28
432	Макаронные изделия отварные	130	4,29	4,4	33,23	171,02	0
422	Котлета мясная	70	5,89	6,45	5,3	114,81	0,57
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>Итого</b>		<b>17,23</b>	<b>20,73</b>	<b>84,75</b>	<b>598,57</b>	<b>16,41</b>
<b>Полдник</b>							
567	Шанежка картофельная	50	4,97	5,47	28	135,37	2,61
505	Чай с сахаром	200	4,59	5,38	10,08	100,12	0,5
	<b>Итого</b>		<b>9,56</b>	<b>10,85</b>	<b>38,08</b>	<b>235,49</b>	<b>3,11</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,37</b>	<b>47,08</b>	<b>180,98</b>	<b>1331,53</b>	<b>64,39</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>3 День среда Завтрак</b>							
323	Запеканка из творога	140	9,54	10	21,5	236,21	1,53
110	Бутерброды с джемом	35	0,4	1,49	7,14	43,7	0,04
	Витаминизированный напиток	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,98</b>	<b>12,84</b>	<b>52,98</b>	<b>400,13</b>	<b>2,22</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	4,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>							
87	Салат картофельный с кукурузой	50	2,17	2,2	13,94	93,47	0
161	Суп с макаронными изделиями	200	4,21	2,35	12,1	90,83	9,08
435	Капуста тушеная	130	2,74	4,46	32,95	102	22,1
422	Щициель	70	6,89	6,45	5,3	114,81	0,57
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0

123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>Итого</b>		<b>18,14</b>	<b>15,87</b>	<b>100,74</b>	<b>557,71</b>	<b>34,45</b>
<b>Полдник</b>							
584	Сдоба обыкновенная	50	4,36	5,41	17,1	216,8	0,04
529	Молоко кипяченое	200	0	0	15,04	60,12	0
	<b>Итого</b>		<b>4,36</b>	<b>5,41</b>	<b>32,14</b>	<b>276,92</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,88</b>	<b>34,42</b>	<b>196,16</b>	<b>1281,76</b>	<b>41,01</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>4 День четверг Завтрак</b>							
263	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,65	32,89	285,32	1,43
108	Бутерброды с маслом	35	1,8	2,9	2,6	43,09	0,04
505	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	15,25	62,5	5,9
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	15	0,52	0,09	2,6	13,9	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,61</b>	<b>15,66</b>	<b>57,64</b>	<b>424,01</b>	<b>7,37</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Банан	100	1,5	0,5	21	89	8,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>8,7</b>
<b>Обед</b>							
60	Салат из свеклы	50	0,86	2,55	4,66	55,28	4,23
170	Суп с крупой	200	2,23	4,66	11,15	95,32	0,4
379	Жаркое по - домашнему	200	15,47	13,8	17,63	286,63	11,91
517	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	121,52	0
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,8</b>	<b>21,21</b>	<b>73,56</b>	<b>611,05</b>	<b>16,54</b>
<b>Полдник</b>							
508	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,32
557	Пирожки со свежей капустой	50	4,27	3,93	23,34	195,99	5,02
	<b>Итого</b>		<b>7,66</b>	<b>4,63</b>	<b>56,07</b>	<b>346,86</b>	<b>5,34</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,57</b>	<b>42</b>	<b>208,27</b>	<b>1470,92</b>	<b>37,95</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>5 День пятница Завтрак</b>							
270	Каша ячневая	200	7,2	11,47	38,27	271,26	2,4
105	Бутерброды с сыром	41	0,4	4,4	2,6	51,6	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	5,9
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,26</b>	<b>15,98</b>	<b>63,02</b>	<b>418,46</b>	<b>8,3</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38	26,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>26,7</b>
<b>Обед</b>							
8	Салат из моркови и яблок	50	1,46	6,1	3,6	62,68	2,12
142	Борщ	200	2,83	4,57	5,94	80,41	9,81
424	Рис отварной	130	3,23	5,29	32,6	195,61	0
345	Кнели рыбные припущенные	70	10,46	1,95	4,1	62,77	0,17
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>Итого</b>		<b>20,42</b>	<b>18,11</b>	<b>84,74</b>	<b>565,61</b>	<b>12,25</b>
<b>Полдник</b>							
532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,2	0,4	21,9	105	3,8
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0
	<b>Итого</b>		<b>4,95</b>	<b>5,3</b>	<b>59,1</b>	<b>313,5</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,43</b>	<b>40,67</b>	<b>213,8</b>	<b>1377,27</b>	<b>51,05</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>

**2-я неделя**

№т/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
		порции	всего	всего			
<b>1 День понедельник Завтрак</b>							
432	Вермишель с кабачковой икрой	175	5,72	8,01	38,38	237,5	0,81
110	Бутерброды с джемом	41	0,4	1,49	7,14	43,7	0,04
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	5,9
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,78</b>	<b>9,71</b>	<b>70,27</b>	<b>390,9</b>	<b>6,75</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>

Обед							
71	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,96	5,5	3,27	66,21	2,69
163	Суп с мясными фрикадельками	200	2,74	3,53	9,67	92,62	7
252	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,8	6,4	223,38	0
422	Котлета	70	6,89	6,45	5,3	114,81	0,57
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>Итого</b>		<b>21,44</b>	<b>22,48</b>	<b>63,14</b>	<b>661,16</b>	<b>10,41</b>
<b>Полдник</b>							
529	Молоко кипяченое	200	4,59	5,38	10,08	100,12	0,5
654	Крендель сахарный	50	2,95	2,35	37,5	183	0
	<b>Итого</b>		<b>7,54</b>	<b>7,73</b>	<b>47,58</b>	<b>283,12</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,16</b>	<b>40,32</b>	<b>190,79</b>	<b>1382,18</b>	<b>27,66</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>2 День вторник Завтрак</b>							
277	Каша манная	200	2,38	2,77	0	38,52	0
108	Бутерброды с маслом	30	0,4	4,4	2,6	51,6	0
	Витаминизированный напиток	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,83</b>	<b>8,62</b>	<b>29,54</b>	<b>224,44</b>	<b>0,65</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36	43,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36</b>	<b>43,2</b>
Обед							
86	Салат картофельный	50	0,95	2,68	6,9	55,68	2,48
145	Свекольник	200	1,81	3,21	6,9	82,57	12,4
414	Мясо отварное	70	19,06	13,62	0	194,25	0
435	Капуста тушеная	130	2,74	4,46	42,95	102	22,1
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>24,17</b>	<b>95,25</b>	<b>598,64</b>	<b>37,13</b>
<b>Полдник</b>							
505	чай с сахаром	200	4,59	5,38	10,08	100,12	0,5
555	Ватрушка с творогом	50	4,05	3,73	32,9	181,7	0,05
	<b>Итого</b>		<b>8,64</b>	<b>9,11</b>	<b>42,98</b>	<b>281,82</b>	<b>0,55</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,95</b>	<b>45,7</b>	<b>199,74</b>	<b>1269,27</b>	<b>76,65</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>3 День среда Завтрак</b>							
282	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,9	31,91	266,89	1,46
105	Бутерброды с сыром	41	0,4	1,49	7,14	43,7	0,04
506	Чай с лимоном	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,59</b>	<b>11,63</b>	<b>68,35</b>	<b>448,35</b>	<b>2,5</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	4,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>4,3</b>
Обед							
1	Салат витаминный	50	0,57	5,5	5,32	70	7,46
174	Суп-пюре из картофеля	200	3,93	5,17	12,66	137,47	7,7
416	Плов из отварной птицы	200	12,53	12,5	34,7	296,81	0,38
517	Кисель плодово-ягодный	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>Итого</b>		<b>19,16</b>	<b>23,58</b>	<b>89,13</b>	<b>660,88</b>	<b>18,24</b>
<b>Полдник</b>							
587	Гребешок	50	3,1	1,6	19,53	105,4	0
529	Молоко кипяченое	200	0,06	0,01	15,25	62,5	5,9
	<b>Итого</b>		<b>3,16</b>	<b>1,61</b>	<b>34,78</b>	<b>167,9</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,31</b>	<b>37,12</b>	<b>202,56</b>	<b>1324,13</b>	<b>30,94</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>4 День четверг Завтрак</b>							
262	Каша из "Геркулеса" вязкая	200	8,57	13,73	25,58	286,19	1,43
110	Бутерброды с джемом	35	1,8	2,9	2,6	43,09	0,04
509	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,32
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0

	<b>ИТОГО</b>		<b>14,83</b>	<b>17,43</b>	<b>67,81</b>	<b>513,25</b>	<b>1,79</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Банан	100	1,5	0,5	21	89	8,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>8,7</b>
<b>Обед</b>							
61	Салат из свеклы и моркови	50	0,64	5,5	3,42	62,25	2,97
158	Суп гороховый	200	1,67	4,29	10,2	97,87	9,48
378	Гуляш	70	7,81	8,96	3,68	126,61	1,09
441	Картофельное пюре	130	2,67	5,51	12,21	125,92	4,42
523	Компот из яблок	200	1,36	0	29,02	121,52	0
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,03</b>	<b>24,46</b>	<b>69,63</b>	<b>586,47</b>	<b>17,96</b>
<b>Полдник</b>							
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	5,9
553	Пирожки с рыбой и рисом	50	7,65	3,47	32,38	182,03	0,67
	<b>Итого</b>		<b>7,71</b>	<b>3,48</b>	<b>47,63</b>	<b>244,53</b>	<b>6,57</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,07</b>	<b>45,87</b>	<b>206,07</b>	<b>1433,25</b>	<b>35,02</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>
<b>5 День пятница Завтрак</b>							
311	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,5	244,34	0
108	Бутерброды с маслом	35	0,4	4,4	2,6	51,6	0
	Витаминизированный напиток	200	0,06	0,01	15,25	62,5	5,9
122	Хлеб пшеничный	25	1,07	0,1	6,9	33,1	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,98</b>	<b>24,46</b>	<b>30,85</b>	<b>405,64</b>	<b>5,9</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38	26,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>26,7</b>
<b>Обед</b>							
190	Кукуруза отварная	50	0,64	5,5	3,42	62,25	2,97
156	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,27	3,51	5,19	67,19	13,42
432	Макаронные изделия отварные	130	4,29	4,4	33,23	171,02	0
344	Рыба жареная	70	11,81	5,43	2,57	106,52	0,58
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
122	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,1	8,5	38,2	0
123	Хлеб ржаной	28	0,53	0,1	2,6	14,1	0
	<b>Итого</b>		<b>20,45</b>	<b>19,04</b>	<b>82,91</b>	<b>571,12</b>	<b>17,12</b>
<b>Полдник</b>							
532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,2	0,4	21,9	105	3,8
603	Пряник	50	1,4	1,65	38,65	177	0
	<b>Итого</b>		<b>2,6</b>	<b>2,05</b>	<b>60,55</b>	<b>282</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,83</b>	<b>45,85</b>	<b>181,81</b>	<b>1296,76</b>	<b>53,52</b>
	<b>Норма за день</b>		<b>36,4-44,5</b>	<b>40,5-49,5</b>	<b>176,1-215,2</b>	<b>1215-1485</b>	<b>19,1-77,6</b>



**1 день**Завтрак

Каша «Дружба» № 275 (рис, пшено)

Б/д с маслом № 108

Чай с лимоном № 506

Хлеб пшеничный и ржаной

2-й завтрак

Яблоко (апельсин, банан)

Обед

Салат из свеклы с сыром № 65

Уха с крупой № 167

Курица в соусе с томатом №415

Картофельным пюре № 441

Компот из с/фр № 522

Хлеб пшеничный и ржаной

Полдник

Коржик молочный № 593

Молоко № 529

**2 день**Завтрак

Каша рисовая молочная № 283

Б/д с сыром № 105

Кофейный напиток с молоком № 514

Хлеб пшеничный и ржаной

2-й завтрак

Яблоко (апельсин, банан)

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью № 3

Суп-пюре из разных овощей №176

Котлета мясная № 422

Макаронные изделия № 432

Компот из с/фр № 522

Хлеб пшеничный и ржаной

Полдник

Шанежка картофельная № 567

Чай с сахаром №505

**3 день**Завтрак

Запеканка из творога с киселем № 323, №517

Б/д с джемом № 110

Чай №507/ Витаминизирован. напиток

Хлеб пшеничный и ржаной

2-й завтрак

Яблоко (апельсин, банан)

Обед

Салат картофельный с кукурузой №87

Суп с макаронными изделиями № 161

Капуста тушеная со шницелем № 435, № 422

Компот из яблок с лимоном № 523

Хлеб пшеничный и ржаной

Полдник

Сдоба обыкновенная №584

Молоко №529

**4 день**Завтрак

Каша гречневая № 263

Б/д с маслом № 108

Чай с сахаром № 505

Хлеб пшеничный и ржаной

2-й завтрак

Яблоко (апельсин, банан)

Обед

Салат из свеклы № 60

Суп с крупой №170 (перловка)

Жаркое по – домашнему №379 (свинина)

Кисель № 517

Хлеб пшеничный и ржаной

Полдник

Пирожки со свежей капустой № 553. № 606

Какао с молоком № 509

**5 день**Завтрак

Каша ячневая № 270

Б/д с сыром № 105

Чай с лимоном № 506

Хлеб пшеничный и ржаной

2-й завтрак

Яблоко (апельсин, банан)

Обед

Салат из моркови с яблоками № 8

Борщ №142

Кнели рыбные с рисом № 345, № 424

Компот из с/фр № 522

Хлеб пшеничный и ржаной

Полдник

Печенье № 604

Чай с сахаром № 505

<p><b>6 день</b> <u>Завтрак</u> Вермишель с кабачковой икрой № 432 Б/д с джемом № 110 Чай с лимоном № 506 Хлеб пшеничный и ржаной <u>2-й завтрак</u> Яблоко (апельсин, банан) <u>Обед</u> Салат из моркови с зеленым горошком № 71 Суп с мясными фрикадельками №163 Котлета с гречей № 422, № 252 Компот из с/фр № 522 Хлеб пшеничный и ржаной <u>Полдник</u> Крендель сахарный № 654 Молоко № 529</p>	<p><b>7 день</b> <u>Завтрак</u> Каша манная № 277 Б/д с маслом № 108 Чай № 505/Витаминизирован. напиток Хлеб пшеничный и ржаной <u>2-й завтрак</u> Яблоко (апельсин, банан) <u>Обед</u> Салат картофельный № 86 Свекольник №145 Мясо отварное № 414 (свинина) Капуста тушеная № 435 Компот из с/фр № 522 Хлеб пшеничный и ржаной <u>Полдник</u> Ватрушка с творогом №553, №555 Чай с сахаром №505</p>
<p><b>8 день</b> <u>Завтрак</u> Каша пшенная № 282 Б/д с сыром № 105 Чай с лимоном №506 Хлеб пшеничный и ржаной <u>2-й завтрак</u> Яблоко (апельсин, банан) <u>Обед</u> Салат витаминный № 1 (капуста, морковь, яблоко) Суп-пюре из картофеля № 174 Гренки из пшеничного хлеба № 185 Плов с отварной птицей № 416 Кисель №517 Хлеб пшеничный и ржаной <u>Полдник</u> Гребешок № 587 Молоко № 529</p>	<p><b>9 день</b> <u>Завтрак</u> Каша из «Геркулеса» № 262 Б/д с джемом № 110 Какао с молоком № 509 Хлеб пшеничный и ржаной <u>2-й завтрак</u> Яблоко (апельсин, банан) <u>Обед</u> Салат из свеклы и моркови №61 Суп гороховый №158 Гуляш с картофельным пюре № 378, № 441 Компот из яблок № 523 Хлеб пшеничный и ржаной <u>Полдник</u> Пирожки с рыбой и рисом № 553, № 626 Чай с лимоном № 506</p>
<p><b>10 день</b> <u>Завтрак</u> Омлет натуральный № 311 Б/д с маслом № 108 Чай №505 / Витаминизирован. напиток Хлеб пшеничный и ржаной <u>2-й завтрак</u> Яблоко (апельсин, банан)</p>	<p><u>Обед</u> Кукуруза отварная №190 Щи из свежей капусты с картофелем № 156 Рыба жареная с макаронными изделиями № 344, № 432 Компот из с/фр № 522 Хлеб пшеничный и ржаной <u>Полдник</u> Пряник (хлеб/завод)№603</p>