

Присланные блюда		Вес блюда	Белки	Жиры	Пищевые вещества	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептуры
Неделя 1, день 1	Неделя 1, день 1							
Завтрак								
	1. Бутерброды с маслом	25	0,06	0,1	0,3	3		1
	2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		397
	3. Поры морковные	30	0	0,04	2,88	12,22		4
	4. Каша "Дружба"	150	4,144	4,72	20,029	134,175		93
Итого за завтрак		355	7	8	36	238		399
Второй завтрак								
	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22		399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42		43
Обед								
	1. Борщ красный со сметаной	150	1	2,344	10,385	65,456		1
	2. Гороховое пюре	110	9	3,96	23,7	162,35		147
	3. Хлеб пшеничный /1	40	2	0,856	16,744	85,772		148
	4. Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,86	37,8		162
	5. Компот из сухофруктов	150	0	0,077	21,37	81,911		11/1
	6. Гуляш из печени	30	12,24	5,01	1	99.		17
Итого за обед		500	25	12	82	532		400
Полдник								
	1. Печенье промышленного производства	25	1,8	2,9	18,7	104,2		29
	2. Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006		441
Итого за полдник		205	7	8	28	206		349
Ужин								
	1. Салат из соевых орнулов	20	0	1,29	0	13,298		147
	2. Картофельное пюре	110	2,255	4,665	10	106,544		148
	3. Виточки Рыбно-овощные	50	4,676	0,428	3,138	73,076		392
	4. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,2	8,372	42,886		37
	5. Хлеб ржаной	20	1,2	0	8,86	37,8		302
	6. Чай с сахаром/2	150	0	0	6,99	28		1321
Итого за ужин		370	9	11	37	302		16
Итого за день		1530	50	39	193	1321		102
Неделя 1, День 2								
Завтрак								
	1. Салат свекольный	40	0	3	5,52	45,805		136
	2. Омлет с морковью	100	5,175	7	5,214	101,206		3
	3. Батон	20	2,45	7,55	14,62	136		91
	4. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		374
Итого за завтрак		340	10	20	40	374		42,22
Второй завтрак								
	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22		46
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42		166
Обед								
	1. Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088		445
	2. Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	4,033	5,133	17,233	130		147
	3. Котлеты "Дружба"	50	9,928	11,5	5,214	164,285		148
	4. Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		372
	5. Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		80
	5. Компот из свежих плодов (яблоч)	150	0,08	0,08	18,16	69,58		562
Итого за обед		530	19	20	80	562		98
Полдник								
	1. Пирожки с картошкой	50	2,5	2	17,25	98		13
	2. Варени	150	4,35	3,75	6,15	79,5		401

Итого за полдник	200	7	6	23	178	128
Ужин	130	12,814	10,422	20,97	277,561	128
1. Пудинг-творожно-морковный	30	0,25	2,459	1,046	27,053	176
2. Соус сметанный	150	0,04	0,01	6,999	28	1
3. Чай без сахара						

Итого за ужин
Итого за день

310	13	13	29	333	
1480	50	58	182	1488	

Неделя 1, День 3

Завтрак

180	5,155	5,919	22,061	156,631	55
25	0,17	0,25	0,6	5,21	3-1
150	2,65	2,33	11,31	77	394

Итого за завтрак

Второй завтрак

355	7,975	8,499	33,971	238,841	399
100	0,55	0	10,1	42,22	
100	0,55	0	10,1	42,22	

Итого за второй завтрак

Обед

150	3,9	3,1	9,2	81	83/1
150	3,6	4,77	10,95	98,48	115
20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
150	0,269	0,077	21,37	81,911	398

Итого за обед

Полдник

490	10,197	8,575	58,752	342,077	17
25	1,8	2,9	18,7	104,2	400
180	5,49	4,896	9,09	102,006	

Итого за полдник

Ужин

205	7,29	7,796	27,79	206,206	187
48	12,2	14	2	192	111
130	2,336	2,912	23,062	122,038	148
20	1,2	0,2	8,86	37,8	147
100	1,228	0,428	8,372	42,886	369
100	0,4	0,4	9,8	44	376
150	0,4	0,018	17,59	67,2	87
40	0,5	1,2	2	21,6	

Итого за ужин

Итого за день

508	18,264	19,158	71,684	527,524	
1658	44	44	202	1357	

Неделя 1, День 4

Завтрак

150	4,452	4,807	13,096	110,19	96/1
25	0,06	0,1	0	3	1
150	2,65	0,33	11,31	77	394/1

Итого за завтрак

Второй завтрак

325	7,162	5,237	24	190,19	399
100	0,55	0	10,1	42,22	
100	0,55	0	10,1	42	

Итого за второй завтрак

Обед

150	4,03	3	12	98,07	5
-----	------	---	----	-------	---

2. Каша перловая расщипчатая	120	2,786	5,148	25	146,585	84
3. Азу из мяса кур	60	10	6	3,255	104,175	4/1
4. Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
5. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9	37,8	148
6. Копilot из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	81,911	162
7. Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,5	2,5	1,5	29	11
Итого за обед	560	20,627	17,567	85	561,87	146
Подлиник	50	2,402	3,054	29,87	149,105	146
1. Ватрушка с повидлом	150	4,35	3,75	6,15	79,5	401
2. Варенич	150	6,752	6,804	36	228,605	401
Итого за подлиник	200	6,752	6,804	36	228,605	401
Ужин	120	2,46	5,09	11	116,23	147
1. Картофельное пюре	120	2,46	5	11	119,64	248
2. Котлеты рыбные	60	8,28	5	9	37,8	148
3. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9	37,8	148
4. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8	42,886	147
5. Винегрет овощной	40	0,5	2,4	3	36,6	45
6. Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7	29	393
Итого за ужин	240	12,468	12,918	49	382,156	173
Итого за день	1425	48	43	204	1405	395

Неделя 1, День 5
Завтрак

1. Каша вязкая рисовая молочная	150	3,6	4,875	17,25	127,05	173
2. Батон	20	2,45	7,55	14,62	136	3
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
4. Пюре морковно-яблочное	30	0,24	0,04	2,88	12,2	1
Итого за завтрак	380	9,14	14,875	49,11	366,25	399

Второй завтрак
Итого за второй завтрак

1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	116
2. Суп пюре из картофеля	150	2,7	3,1	12,4	89	188
3. Карпуста тушеная	130	2,36	5,186	11,453	99,071	116
4. Сухарки из хлеба пшеничного	30	3,33	1,13	22,84	117,117	14
5. Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148
6. Копilot морковно-яблочный	150	0,5	0,04	14,7	57,96	161
7. Биточки по белорусски	50	10,6	15,1	0,6	181	408
Итого за обед	550	21,89	24,956	79,725	619,748	408

Итого за обед
Подлиник

1. Сметанник	50	3,2	6,43	30,13	184,4	11
3. Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого за подлиник	200	5,85	8,76	41,44	261,4	2

Итого за ужин
Ужин

1. Запеканка из вермишели с творогом	130	10,017	10,935	38,181	281,992	2
2. Струженное молоко	20	1,87	2,21	14,43	83,28	1
3. Чай без сахара	150	0,04	0,01	6,99	28	1
4. Яблони	100	0,4	0,4	9,8	44	369
Итого за ужин	400	12,327	13,555	69,401	439,272	1729

Итого за день
Итого за день

Итого за день	1630	50	62	280	1729	395
----------------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	------------

Неделя 2, День 1
Завтрак

Всего за ужин
Всего за день

300
1415

15,31
47

14,12
56

42,74
179

368,08
1396

Неделя 2, День 3
Завтрак

1. Каша манная молочная
2. Бутерброды с сыром
3. Кофейный напиток с молоком

150
25
180

4,452
0,17
2,85

4,807
0,25
2,41

13,096
0,6
14,36

110,19
5,21
91

96/1
3-1
395

Итого за завтрак
Второй завтрак
Итого за второй завтрак
Обед

1. Сок натуральный
1. Свекольник со сметаной и яйцом
2. Голубцы с мясом (ленивые)
3. Хлеб пшеничный
4. Хлеб ржаной
5. Компот из сухофруктов

355
100
100
150
130
20
20
150

7,472
0,55
1
1,44
16,2
1,228
1,2
0,269

7,467
0
0
2,785
13,28
0,428
0,2
0,077

28,056
10,1
10
7
11
8,372
8,86
21

206,4
42,22
42
58,249
228
42,886
37,8
81,911

399
36
274
147
148
162

Итого за обед
Полдник

1. Булочка осенняя
3. Чай с сахаром/2

470
50
150

20,337
3,132
0,04

16,77
6,709
0,02

56,232
28,19
6,97

448,846
178,621
28

139
392

Итого за полдник
Ужин

1. Хлеб ржаной
2. Картофель отварной
3. Хлеб пшеничный
4. Чай с лимоном
5. Салат из свеклы
6. Оладьи из печени
7. Яблочки

200
20
150
20
150
30
60
100
530

3,172
1,2
3,15
1,228
0,07
0,37
7,33
0,4
13,748

6,729
0,2
3,1
0,428
0,01
1,8
8,7
0,4
14,638

35,16
8,86
25,41
8,372
7,1
2,4
12,3
9,8
74,242

206,621
37,8
142,56
42,886
29
28,125
157,5
44
481,871

148
203
147
393
33
284
369

Итого за ужин
Итого за день

1655

45

46

204

1386

Неделя 2, День 4
Завтрак

1. Суп молочный гречневый
2. Бутерброды с маслом
3. Какао с молоком

150
25
150

4,2
0,06
3,15

4,875
0,1
2,72

18,3
0,3
12,96

130,526
3,4
89

1
1
397

Итого за завтрак
Второй завтрак
Итого за второй завтрак
Обед

1. Сок натуральный
1. Суп гороховый с гречками
2. Мясо кур тушеное с капустой и яблочками
3. Сухарки из хлеба пшеничного
3. Хлеб ржаной
5. Компот из свежих шишов (яблоч)

325
100
100
150
130
30
20
150
480

7,41
0,55
0,55
4,437
10,6
3,33
1,2
0,08
19,647

7,695
0
0
1,258
23,6
1,13
0,2
0,08
26,268

31,56
10,1
10,1
19,007
3,8
22,84
8,86
18,16
72,667

222,926
42,22
42,22
100,346
271
117,117
37,8
69,58
595,843

399
44
381-1
14
148
372

Полдник	1. Пшеничка с сахаром	50	3,68	5,54	32,65	203,82	15
	2. Молоко кипяченое	150	4,575	4,08	7,575	85,005	400
Итого за полдник		200	8,255	9,62	40,225	288,825	
Ужин	1. Овощи тушеные	130	2,057	3,506	15,384	97,529	123
	2. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	3. Кисель из концентрата	150	0,4	0,018	17,59	67,2	376
	4. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
Итого за ужин		320	4,885	4,152	50,206	245,415	
Итого за день		1425	41	48	205	1395	
Неделя 2, День 5							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	6,09	7,23	25,14	184,15	2
	2. Батон	20	2,45	7,55	14,62	136	3
	3. Пюре морковно-яблочное	30	0,24	0,04	2,88	12,2	1
	4. Чай со ступенным молоком	180	2,67	0,34	14,31	89	394/1
Итого за завтрак		400	11,21	15,12	56,95	421,35	399
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	
Обед	1. Рассольник рыбный со сметаной	150	4,216	1,731	9,436	67,822	47
	2. Пюре овощное	130	4,62	8,212	20,124	167,853	122
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	4. Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	5. Напиток из плодов шиповника	150	0,269	0,077	21,37	81,911	398
	6. Гуляш из мяса кур	30	12,24	5,01	1,45	99	11/2
	7. Салат "Степной" из разных овощей	40	3	4	3,1	54,8	37
Итого за обед		560	27,973	19,858	81,584	589,872	
Полдник	1. Пирог с капустой	50	2,75	3,75	14,91	105	14
	2. Варени	150	4,35	3,75	6,15	79,5	401
Итого за полдник		200	7,1	7,5	21,06	184,5	
Ужин	1. Пудинг из творога с яблоками	150	13,4	12,176	29,964	276,291	240
	2. Соус сметанный	30	0,25	2,459	1,046	27,053	176
	3. Чай без сахара	150	0,04	0,01	6,99	28	1
	4. Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	369
Итого за ужин		430	14,09	15,045	47,8	375,344	
Итого за день		1690	61	58	217	1613	
Итого за 10 дней		13868	485	495	2048	14497	

Центральное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей с. Хряшевка муниципального района Ставропольский
7/1, ул. Полевая с. Хряшевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т. 23-57-42
е-mail: hryashnev – sch@mail.ru

Утверждаю:



Руководитель СПДС «Сказка»
М.Н. Кузнецова

04 апреля 2022 г.

**Основное организованное меню для детей в
возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 12 – ти часовым пребыванием
СПДС «Сказка»
(весенне-летний период)**

Прем. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептуры
Неделя 1, день 1 Завтрак	1. Бутерброды с маслом	25	0	0,1	0,3	3	1
	2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	3. Пюре морковное	40	0,33	0,06	3,84	16	4
	4. Каша "Дружба"	180	5,004	5,923	23,703	162,214	93
Итого за завтрак		395	8	9	41	270	
	Второй завтрак	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак Обед	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
	1. Борщ красный со сметаной	100	1	0	10	42	43
	2. Гороховое пюре	180	2	12,461	78,547	39	1
	3. Хлеб пшеничный	130	12	4,99	31	211,82	1
	4. Хлеб ржаной	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147
	5. Компот из сухофруктов	25	2	0,25	11,08	47,25	148
Итого за обед	6. Гуляш из печени	150	2	0,077	21,37	81,911	162
	1. Печенье промышленного производства	40	15	6,58	2,41	12,67	11/1
	2. Молоко кипяченое	575	34	25	165	500	17
	1. Картофельное пюре	30	2,16	3	22,44	125,04	17
	2. Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10	133,34	400
	Итого за полдник	230	8	8	32	258	
Итого за ужин	1. Картофельное пюре	130	2,665	5,513	12,208	126	441
	2. Салат из соевых отрубов	25	0,147	1,741	0,4	18	29
	3. Выпечки рыбно-овощные	70	7,3	4,9	11,4	114	349
	4. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
	5. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	43	147
	6. Чай с сахаром / 2	180	0,06	0,02	9,97	42	392
Итого за ужин		450	13	15	47	390	
	Итого за день	1750	64	58	296	1461	
Неделя 1, День 2 Завтрак	1. Салат свекольный	50	0,585	3,48	7,394	61,384	16
	2. Омлет с морковью	110	5,692	7,45	5,735	111,326	102
	3. Батон	30	3,06	9,43	18,27	170	13
	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,677	15,955	101,111	395
Итого за завтрак		390	12,503	23,037	47,354	443,821	
	Второй завтрак	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак Обед	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
	1. Рассольник домашний со сметаной	100	1	0	10	42	46
Итого за обед	2. Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	13,325	2,835	10,368	69,705	46
	3. Котлеты "Дружба"	130	4,766	6,066	20,366	153,14	166
	4. Хлеб пшеничный	70	13,9	16,1	7,3	230	445
	5. Хлеб ржаной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	6. Компот из свежих плодов (яблук)	50	3	0,5	22,165	94,5	148
Итого за обед		150	0,08	0,08	18,16	69,58	372
	Полдник	620	37,527	26,437	95,103	702,697	
Итого за обед	1. Пирожки с картошкой	60	3,1	2,4	20,7	117,4	13
	2. Варениш	150	4,35	3,75	6,15	79,5	401

Итого за полдник									
Ужин									
	1. Пудинг творожно-морковный	210	7,45	6,15	26,85	196,9	128		
	4 Соус сметанный	160	15,772	13,356	25,81	280,076	176		
	3. Чай без сахара	40	0,325	3,197	1	35,169	1		
		150	0,04	0,01	6,99	28	1		
Итого за ужин									
Итого за день									
		350	16,137	16,563	34	343			
		1670	74	72	213	1729			
Неделя 1, День 3									
Завтрак									
	1. Суп молочный с вермишелью	200	5,728	6,577	24,513	174,034	55		
	2. Булгуроды с сыром	25	0,17	0,25	0,6	5,21	3-1		
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394		
Итого за завтрак									
Второй завтрак									
	1. Сок натуральный	405	8,568	9,167	39,423	268,244	399		
Итого за второй завтрак									
Обед									
	1. Суп картофельный с куриными фрикадельками	100	0,55	0	10,1	42,22	36		
	2. Капуста запеченная под бешмесью	180	1	0	11	42	115		
	3. Хлеб пшеничный	170	4,68	3,7	12,41	97,2	147		
	4. Хлеб ржаной	40	4,08	5,417	16,744	111,615	148		
	5. Напиток из плодов шиповника	25	2,456	0,856	11,08	85,772	398		
		150	1,5	0,25	11,08	47,25			
		150	0,269	0,077	21,37	81,911			
Итого за обед									
Полдник									
	1. Печенье промышленного производства	565	12,985	10,3	72,604	423,748	17		
	2. Молоко кипяченое	30	2,16	3,48	22,44	125,04	400		
Итого за полдник									
Ужин									
	1. Картофель тушеный с луком и томатом	200	6,1	5,44	10,1	133	111		
	2. Печень по-строгоновски	230	8,26	8,92	32,54	258,04	187		
	3. Хлеб пшеничный	150	2,696	3,36	26,61	140,814	147		
	4. Яблоки	55	14,3	17,3	3,24	237	369		
	5. Кисель из концентрата	20	1,228	0,428	8,372	42,886	148		
	6. Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	44	148		
	7. Салат "Школьный"	180	0,47	0,02	21,1	80,64	87		
		25	1,5	0,25	11,08	47,25			
		50	1,4	3,1	5,2	54			
Итого за ужин									
Итого за день									
		580	21,994	24,858	85,402	646,59			
		1880	52	53	240	1639			
Неделя 1, День 4									
Завтрак									
	1. Каша манная молочная	190	5,64	6,089	16,588	139,574	96/1		
	2. Булгуроды с маслом	25	0,06	0,1	0,3	3,4	1		
	3. Чай со ступенными молоком	150	2,65	0,33	11,31	77	394/1		
Итого за завтрак									
Второй завтрак									
	1. Сок натуральный	365	8,35	6,519	28,198	219,974	399		
Итого за второй завтрак									
Обед									
	1. Суп итальянский	100	0,55	0	10,1	42,22	5		
	2. Каша перловая рассыпчатая	180	1,397	2,884	9,439	66,947	84		
		150	3,482	6,435	30,75	183,231			

	3. Азу из мяса кур	80	12,83	7,82	4,34	138,9	4/1
	4. Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	5. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
	6. Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	81,911	162
	7. Салат из отварной моркови с зеленым горошком	40	0,6	3,3	2	38	11
Итого за обед		665	22,534	21,622	95,723	642,011	146
Полдник	1. Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	146
	2. Варенич	150	4,35	3,75	6,15	79,5	401
Итого за полдник		210	7,311	8,588	42,79	272,281	441
Ужин	1. Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	248
	2. Котлеты рыбные	70	9,66	5,775	12,39	139	248
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	4. Винегрет овощной	50	0,6	3	3,8	45,8	45
	5. Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	6. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
Итого за ужин		465	16,138	15,823	56,832	449,226	148
Итого за день		1805	55	53	234	1626	
Неделя 1, День 5							
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая молочная	180	4,3	5,85	21	152	173
	2. Батон	30	3,06	9,43	18	170	3
	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,677	16	101	395
	4. Пюре морковно-яблочное	40	0,33	0,06	4	16	1
Итого за завтрак		410	10,526	17,957	59	440	399
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42	42
Обед	1. Суп пюре из картофеля	180	2,7	3,1	12,4	89	188
	2. Капустя тушеная	150	2,724	5,984	13,215	114	116
	3. Сухарки из хлеба пшеничного	30	3,33	1,13	22,84	117	14
	4. Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	95	148
	5. Компот морковно-яблочный	150	0,5	0,04	14,7	58	161
	6. Биточки по-белорусски	70	14,8	21,10	0,8	253	408
Итого за обед		630	27,054	31,854	86	726	408
Полдник	1. Сметанник	60	4,12	9,38	39,37	248	11
	2. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за полдник		240	6,79	11,72	54	337	11
Ужин	1. Запеканка из вермишели с творогом	160	12,329	13,458	46,992	347	2
	2. Струженное молоко	30	2,44	2,89	18,87	85	1
	3. Чай без сахара	150	0,04	0,01	6,99	28	1
	4. Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	369
Итого за ужин		440	15,209	16,758	83	504	369
Итого за день		1820	60	78	291	2049	
Неделя 2, День 1							
Завтрак	1. Каша пшеничная вязкая на молоке	180	7,727	6,075	38,71	230,761	89
	2. Бутерброды с маслом	25	0,06	0,1	0,3	3,4	1

Итого за завтрак		40	0,33	0,06	3,84	16,3	4
Второй завтрак		150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за второй завтрак		395	11	9	56	339	399
1. Сок натуральный		100	0,55	0	10,1	42,22	42
2. Суп с клецками		100	0,55	0	10,1	42	42
3. Макароны изделия отварные с овощами		180	2,27	3,11	16,08	99,36	302
4. Печень по деревенски		130	5,6	7,8	23,5	187	302
5. Хлеб пшеничный		70	16,5	8,1	4,55	157,64	3
6. Хлеб ржаной		30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
7. Напиток из плодов шиповника		25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
Итого за обед		150	0,269	0,077	21,37	81,911	398
Подлинк		585	28	20	89	637	15
1. Пирожки с морковью		70	3,6	2,6	23,3	132,9	400
2. Молоко кипяченое		180	5,49	4,896	9,09	102,006	2
Итого за полдник		250	9	7	32	235	441
1. Рыба тушеная со сметаной		60	12,73	7,9	5,09	142	30
2. Картофельное пюре		150	3,08	6,36	14,09	42,5	147
3. Салат из свежих и соевых огурцов		50	0,48	3,22	3,13	42,886	148
4. Хлеб пшеничный		20	1,228	0,428	8,372	47,25	376
5. Хлеб ржаной		25	1,5	0,25	11,08	67,2	1
6. Кисель из концентрата		150	0,4	0,018	17,59	487	1785
Итого за ужин		455	19	18	55	247	2
Итого за день		1785	68	55	247	1741	441
Неделя 2, День 2							
Завтрак		50	0,35	2,4	7,05	49,48	20
1. Пюре свекольно-яблочное		150	10,905	13,842	4,464	184,938	100
2. Омлет натуральный с сыром		30	3,06	9,43	18,27	1,70	3
3. Батон		180	0,06	0,02	9,97	42	392
4. Чай с сахаром / 2		410	14	26	40	446,418	399
Итого за завтрак		100	0,55	0	10,1	42,22	37
Второй завтрак		180	1,233	2,77	8,067	60,194	57
Итого за второй завтрак		160	8,882	12,688	22,606	234,499	147
Обед		40	2,456	0,856	16,744	85,772	148
1. Шп из свежей капусты со сметаной		50	3	0,5	22,165	94,5	160
2. Плов из кур		150	0,5	0,04	14,7	57,966	17
3. Хлеб пшеничный		30	2,16	3,48	22,44	125,04	401
4. Хлеб ржаной		150	4,35	3,75	6,15	79,5	232
5. Компот морковно-лимонный		180	7	7	29	204,54	1
Итого за обед		580	16	17	84	332,931	1
Подлинк		30	2,16	3,48	22,44	125,04	1
1. Печенье промишленного производства		150	4,35	3,75	6,15	79,5	1
2. Варениш		180	7	7	29	204,54	1
Итого за полдник		150	15,2	14	24,6	294	1
Ужин		30	2,44	2,89	18,87	85,28	1
1. Сырники с морковью		150	0,04	0,01	6,99	28	1
2. Струшенное молоко							
3. Чай без сахара							

Всего за ужин		330	18	17	50	407	
Всего за день		1600	55	67	213	1633	
Неделя 2, День 3							
Завтрак							
	1. Каша манная молочная	190	5,64	6,089	17	139,574	96/1
	2. Бутерброды с сыром	25	0,17	0,25	1	5,21	3-1
	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,677	16	101,111	395
Итого за завтрак		415	9	9,016	33	246	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	
Обед							
	1. Свекольник со сметаной и яйцом	180	1,728	3,341	8,774	69,898	36
	2. Голубцы с мясом (ленивые)	160	21,71	16,55	15,02	296	274 / 1
	3. Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	5. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
	5. Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	81,911	162
Итого за обед		555	28	21,074	73	581	
Полдник							
	1. Булочка осенняя	60	3,714	8,558	33,12	216,078	139
	3. Чай с сахаром / 2	180	0,06	0,02	9,97	42	392
Итого за полдник		240	3,774	8,578	43	258	
Ужин							
	1. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11	47,25	148
	2. Картофель отварной	150	3,15	3,1	25	142,56	203
	3. Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8	42,886	147
	4. Яблоки	100	0,4	0,4	10	44	369
	5. Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3	37,5	33
	6. Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16	210	284
	7. Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7	29	393
Итого за ужин		375	17	18	81	553	
Итого за день		1685	58	57	241	1680	
Неделя 2, День 4							
Завтрак							
	1. Суп молочный гречневый	180	5,13	5,85	21,96	156,631	1
	2. Бутерброды с маслом	25	0,06	0,1	0,3	3,4	1
	3. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак		355	8	9	35	249	
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	
Обед							
	1. Суп гороховый с гречками	180	5,324	1,509	22,808	120,415	44
	2. Мясо кур тушеное с калустой и яблоками	140	11,5	25,5	4,1	292	381-1
	3. Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,33	1,13	22,84	117,117	14
	4. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
	5. Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,08	0,08	18,16	69,58	372
Итого за обед		525	22	28	79	646	
Полдник	1. Плетенка с сахаром	60	4,79	7,21	42,45	264,97	15

	2. Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	400
Итого за полдник		240	10	12	52	367	
Ужин	1. Овощи тушеные	150	2,373	4,045	17,75	112,533	123
	2. Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	8,86	42,886	147
	3. Кисель из концентрата	150	0,4	0,018	17,59	67,2	376
	4. Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,25	148
Итого за ужин		345	5	5	55	270	
Итого за день		1565	46	54	231	1574	
Неделя 2, День 5							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	250	8	9	30,85	230,52	2
	2. Батон	30	3	9	18,27	170	3
	4. Пюре морковно-яблочное	40	0,33	0	3,84	16,3	1
	4. Чай со сгущенным молоком	180	3	0	14,31	89	394/1
Итого за завтрак		500	14	19	67	506	399
Второй завтрак	1. Сок натуральный	100	0,55	0	10,1	42,22	399
Итого за второй завтрак		100	1	0	10	42	47
Обед	1. Пюре овощное	150	3	5,383	13,56	112	122
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,642	12,558	64	147
	3. Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	95	148
	4. Напиток из плодов шиповника	150	0,269	0,077	21,37	82	398
	5. Салат "Степной" из разных овощей	50	2	5,1	3,9	69	37
	6. Гуляш из мяса кур / 1	40	15	6,58	2,41	13	11/3
	7. Рассольник рыбный со сметаной	180	1	2,363	8,64	58	47
Итого за обед		650	26	21	85	492	14
Полдник	1. Пирог с капустой	60	3	5	17,9	126	14
	2. Варени	150	4	4	6,15	79,5	401
Итого за полдник		210	7	9	24	206	
Ужин	1. Пудинг из творога с яблоками	180	16	14,61	35,95	332	240
	2. Чай без сахара	150	0	0	6,99	28	1
	3. Яблоки	100	0	0	9,8	44	369
	4. Соус сметанный	40	0	3,197	1,36	35,169	176
Итого за ужин		470	16	18	54	439	
Итого за день		1930	64	66	240	1684	
Итого за 10 дней		17490	597	612	2446	16817	