Муниципальное автономное образовательное учреждение
Зареченская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ Зареченская СОШ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
Зареченская СОШ
_____/Коротеева И.В./
(приказ от _____ №___)

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте до 3 лет
(01 октября - 31 мая)
Осень-зима-весна

День: понедельник
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин В1	С	В2	А	Д	Кальций	Фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	Номера рецептур
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22
День первый																				
Завтрак	Каша жидкая(манная)	150	5,4	5,8	21,0	100,0	0,14	6,25	0,01	20,0	0	10	10,0	5,0	0	0	0	0	0	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	4,34	0	12,0	0	50	50,0	5,0	0	40	0	0	0,5	395
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	3,0	0	10	0	0	0	1
Итого:		**365**	**10,5**	**15,45**	**51,1**	**309,2**	**1,64**	**19,89**	**0,06**	**32,0**	**1**	**110**	**110**	**13**	**0**	**50**	**0**	**0**	**0,5**	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	1,7	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399//1
Итого:		**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,0**	**3,0**	**1,7**	**0**	**20,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	40	0,3	2,3	1,1	18,3	2,5	5,25	0,01	20,0	1	50	50	0	0,5	0	0	0	0	166
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	20,0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	67
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,2	155,0	0	2,25	0,2	15,0	0	20	60	0	0	0	0	0	0	315
	Бефстроганов из отварного мяса	50	5,8	6,2	1,38	93,5	0	3,26	0,3	10,0	2	50	40	37	5,0	50	0	0	0,4	278
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	3,24	0	10,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0	2,2	0	5	0	0	50	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		**540**	**13,23**	**15,91**	**69,78**	**483,8**	**17,66**	**18,5**	**0,53**	**70,0**	**3**	**170**	**300**	**37**	**5,5**	**50**	**0**	**0**	**0**	
Полдник	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	2,02	0	20,0	0,2	100	50	10	0	50	0	0	0	401/2
	Вафли	10	2,0	2,9	20,8	50,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	5	0,05	8
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30	4,0	100	10	0	3	0	0	0	0	368
Итого:		**265**	**4,8**	**5,3**	**34,4**	**203,8**	**10,54**	**6,5**	**0**	**65,0**	**4,2**	**220**	**70**	**10**	**3**	**50**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	1,34	0	150	0	100	100	10	0	20	0	0	0	320
	Рыба, запеченная в омлете	100	1,4	5,37	3,57	110,0	4,3	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,07	0,05	0,5	249
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0		0,2	256	0	0	50	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**420**	**4,84**	**3,31**	**25,76**	**258,3**	**42,64**	**2,6**	**0,7**	**256**	**1,9**	**200**	**290**	**20**	**2,5**	**70**	**0,07**	**0,05**	**0,5**	
			33,82	**40,27**	**205,89**	**1357,1**	**0,25**	**45**	**1,0**	**450**	**10**	**800**	**650**	**80**	**10**	**450**	**0,07**	**0,05**	**1,4**	

День второй																				
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	150	2,85	5,01	19,23	100,0	0	5	0,5	50	0	50	50	5	0	100	0	0	0,5	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	50	50	5	4	50	0	0	0,5	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	0	0	50	0	25	20	0	0	25	0,07	0	1,0	3
Итого:		**380**	**10,65**	**14,91**	**50,83**	**312,2**	**0,57**	**5**	**0,5**	**150**	**0**	**125**	**120**	**10**	**4**	**175**	**0,07**	**0**	**1,5**	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399/1
Итого:		**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,0**	**3,0**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,0	4,6	45,0	5,8	0	0	20	0	50	0	0	0	15	0	0	0	1/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,3	3,2	9,9	81,7	3,5	0	0	20	0	50	50	0	0	15	0	0	0	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Пюре картофельное	110	2,3	3,5	15,1	101,6	13,4	0	0	15	0	50	20	10	0	10	0	0	0	321
	Котлеты рубленные мясные	60	6,32	5,07	9,64	139,0	0,09	0	0	40	5	50	25	10	0,05	25	0	0	0	282
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	15,5	85,0	1,7	2,5	0	20	0	50	20	5	0,05	50	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0	0	0	0	0	0	15	5	0	0	0	0	0	6
Итого:		**560**	**18,32**	**14,47**	**83,94**	**575,9**	**33,09**	**5**	**0**	**115**	**5**	**250**	**125**	**60**	**0,1**	**115**	**0**	**0**	**0**	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	10	0	0	0	25	50	0	0	20	0	0	0	401/3
	Зефир	10	0,5	4,4	9,4	105,2	0	0	0	20	0	0	25	0	0	15	0	0	0	7
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	10	0	0	0	50	75	0	0	20	0	0	0	368/1
Итого:		**255**	**5,15**	**8,35**	**24,7**	**216,2**	**4,05**	**20**	**0**	**20**	**0**	**75**	**150**	**0**	**0**	**55**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Салат из моркови и яблок	40	0,3	0,1	3,5	30,0	1,4	10,5	0,5	100	5	50	25	0	0,1	50	0	0	0	40
	Молоко сгущенное	20	0,44	1,6	6,4	39,0	1,8	0	0,5	5	0	50	25	0	0	10	0	0	0	4
	Сырники из творога	100	13,6	12,66	10,7	232,0	0,2	9	0,5	10	0	100	100	0	0,5	15	0	0	0	231
	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0	0,5	0	0	0	50	50	0	0,5	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		**360**	**16,28**	**14,57**	**36,59**	**359,9**	**0,2**	**20**	**1,5**	**115**	**5**	**250**	**250**	**0**	**1,0**	**75**	**0**	**0**	**0**	
			50,85	**52,60**	**220,51**	**1566,2**	**0,45**	**50**	**2**	**400**	**10**	**700**	**650**	**70**	**5**	**420**	**0,07**	**0**	**1,5**	

День третий																				
Завтрак	Каша жидкая(пшенная)	150	9,36	10,48	31,87	90,0	0	1,2	0	0	25	0	100	100	30	0	50	0,02	0	185/2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	4,34	0	12	0	50	50	5	0	40	0	0	0,5	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0	9,3	0,05	10	1	50	50	3	0	10	0	0	0	1
Итого:		**365**	**15,03**	**20,22**	**57,53**	**285,0**	**1,34**	**19,89**	**0,2**	**32,0**	**1**	**110**	**110**	**13**	**0**	**50**	**0**	**0**	**0,5**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	5	2	25	0	0	0	399
	Апельсин	95	0,3	0,2	15,10	30,0	60,0	30	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	368/2
Итого:		**195**	**1,05**	**0,2**	**30,25**	**94,0**	**63,0**	**30,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5**	**2**	**45**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,5	2,0	3,4	34,6	4,8	5,5	0,3	0	0	25	25	5	0	10	0,02	0	0	22
	Суп-лапша домашняя	150	1,3	3,0	7,2	62,0	0,3	0	0	0,05	0	0	0	5	0	20	0	0	0	86
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,5	28,6	180,0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	25	0,01	0,015	0,5	313
	Курица отварная, запеченная с овощами	80	5,64	4,46	11,03	120,7	0,3	0	0	50	0	100	0	25	0	50	0	0	0	14/119
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	0	0	0,05	0	50	0		0	5	0,01	0	0	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**570**	**17,07**	**14,37**	**85,23**	**562,9**	**5,81**	**5,5**	**0,3**	**50,1**	**0**	**175**	**25**	**45**	**0**	**110**	**0,04**	**0,015**	**0,5**	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	0	0	0	0	100	100	5	0	20	0,02	0	0	401/1
	Пирог открытый	50	3,1	1,6	27,6	137,5	0,04	0	0	0	0	50	150	5	0	10	0	0	0	459
Итого:		**200**	**7,45**	**5,35**	**33,90**	**213,5**	**0,49**	**0**	**0**	**0**	**0**	**150**	**250**	**10**	**0**	**30**	**0,02**	**0**	**0**	
Ужин	Рагу из овощей	140	3,26	4,26	7,49	100,0	0,25	10	0	50	0	0	0	100	0	0	0	0,025	0	137
	Тефтели мясные	60	4,3	4,8	4,5	83,0	0,4	4	0	160	0	175	125	4	1	70	0	0,015	0,6	287
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	0,07	0,02	5	0	25	25	0	0	10	0	0	0,5	355
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	50	0	0	10	0	0	0	5
Итого:		**400**	**9,8**	**10,27**	**28,42**	**287,9**	**0,03**	**14**	**0**	**280**	**0**	**375**	**375**	**8**	**1**	**140**	**0**	**0,015**	**0,6**	
			50,40	**50,41**	**235,3**	**1443,3**	**70,94**	**55**	**0,5**	**450**	**10**	**800**	**850**	**80**	**5**	**400**	**0,06**	**0,03**	**1,6**	

День четвертый																					
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	170	7,14	7,36	25,71	118,0	0,14	6,25	0,01	20	10	10	5	0	0	0	0	0	0	0	4/39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	1,5	0	0	25	3	50	150	20	0	50	0,02	0,01	0,1	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0	9,3	0,2	25	1	50	50	3	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		**385**	**12,81**	**17,10**	**51,37**	**313,0**	**1,24**	**2,7**	**0**	**0**	**36**	**63**	**105**	**153**	**20**	**0**	**125**	**0,04**	**0,01**	**0,3**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	3	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	**3,0**	**3**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из фасоли консервированной	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	5	0,3	0	50	0	25	10	5	0	25	0	0	0,05	12
	Суп овощной	150	4,1	2,2	9,7	83,6	6,6	2	0	0	50	0	20	0,5	5	0	20	0	0	0,05	10/89
	Голубцы ленивые формовые	120	4,2	7,1	15,7	145,0	21,0	25	0	0,3	25	0	10	0	5	0	0	0	0	0,05	152
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	0,07	0,02	5	0	25	25	0	0	10	0	0	0	0	355
	Компот из свежих ягод	150	0,14	0,14	8,5	87,8	1,5	0,1	0	0	25	0	25	0	2,5	0	20	0	0	0,03	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	6
Итого:		**520**	**9,83**	**13,24**	**51,54**	**452,1**	**35,8**	**38,1**	**0,3**	**0,3**	**150**	**0**	**80**	**10,5**	**17,5**	**0**	**65**	**0**	**0**	**0,2**	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	1	0,15	0	70	2	100	100	2,5	0	10	0,02	0	0,05	400
	Вафли	10	2,0	2,9	20,8	114,8	0	0,5	0	0	0	0	0	0	2	0	5	0	0	0,05	8
	Бананы	95	1,0	0,4	10,0	75,0	5,0	4	0	0	20	0	200	90,5	2	0	50	0	0,01	1,0	368/3
Итого:		**255**	**6,58**	**5,38**	**38,38**	**274,8**	**7,05**	**0**	**0,15**	**0**	**90**	**2**	**300**	**190,5**	**6,5**	**0**	**65**	**0,02**	**0,01**	**1,1**	
Ужин	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	0,1	1,9	0	0,4	75	0	0	0	5,5	0	25	0	0	0	320
	Омлет натуральный	80	5,73	13,46	1,10	127,0	0,1	0	0	0	75	0	300	100	2	0	25	0	0	0	215
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		**495**	**9,57**	**17,20**	**33,09**	**319,3**	**0,2**	**1,9**	**0**	**0,4**	**0**	**0**	**315**	**100**	**10**	**5**	**100**	**0**	**0**	**0**	
			39,54	**52,92**	**189,53**	**1423,2**	**1,2**	**45**	**0,45**	**0,7**	**500**	**10**	**900**	**750**	**95**	**10**	**370**	**0,06**	**0,02**	**1,5**	

День пятый																				
Завтрак	Каша жидкая (гречневая)	150	6,64	6,82	16,9	89,0	0,1	0	0	45	0,5	150	200	5	5	50	0	0	0	185/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,07	5	0	45	0	50	150	2	0	60	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,50	109,0	0	0	0	50	0	25	20	0	0	25	0,07	0	0,1	3
Итого:		**365**	**14,47**	**16,80**	**48,50**	**301,2**	**0,17**	**5**	**0**	**140**	**0,5**	**235**	**350**	**12**	**0**	**160**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	399/1
Итого:		**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,0**	**3,0**	**10**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	1,9	3,7	34,7	4,4	10	0	50	0	20	0	5	5	15	0	0	0	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	3,1	9,3	81,8	6,8	15	0,1	50	4,0	20	0	3	0	25	0	0	1	83
	Пюре картофельное	110	2,3	3,5	15,1	101,6	13,4	0	0	35	0	90	0	2	0	25	0	0	0	321
	Котлеты рыбные любительские	60	8,71	2,11	5,89	77,0	0,27	0	0	25	0	50	100	5	0	65	0,07	0	0,8	257
	Компот из свежих ягод	150	0,14	0,14	8,5	87,8	1,5	5	0,2	0	0	0	0	5	0	10	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	6
Итого:		**550**	**18,90**	**11,15**	**56,49**	**462,9**	**25,27**	**30**	**0,3**	**160**	**4,0**	**180**	**100**	**25**	**5**	**140**	**0,07**	**0**	**0**	
Полдник	Йогурт	150	3,22	3,5	6,38	81,0	0,88	0	0	0	0	50	0	2	0	50	0	0	0	401/4
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные)	70	1,5	1,9	14,4	82,0	0,03	0	0	0	0	20	0	3	0	0	0	0	0	454
Итого:		**220**	**4,72**	**5,4**	**20,78**	**163,0**	**1,07**	**0**	**0**	**0**	**0**	**70**		**5**	**0**	**50**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Соус сметанный	20	0,39	1,23	0,44	12,0	0,03	0	0	50	0	20	20	5	0	20	0	0	0	354
	Пудинг из творога	100	9,21	5,8	23,55	163,0	0,19	5	0	100	0	85	140	20	0	20	0	0	0	235
	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	5	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	5
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	0,28	20	0	50	5	100	140	3	5	43	0	0	0	368
Итого:		**415**	**11,94**	**7,64**	**49,78**	**277,9**	**0,5**	**25**	**0**	**200**	**5,5**	**210**	**300**	**38**	**5**	**90**	**0**	**0**	**0**	
			50,48	**41,29**	**200,0**	**1307,0**	**0,55**	**65**	**0,8**	**450**	**10,5**	**800**	**900**	**80**	**15**	**430**	**0,07**	**0,0**	**1,8**	

День шестой																				
Завтрак	Каша жидкая«Дружба»	150	5,46	5,57	19,76	134,0	0	0,25	0,02	50	3	34,5	25	5	0	0,02	0	0	0	185/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	86,0	1,2	0,2	0,02	50	3	90,5	95	5	0	0,02	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0	0	0	0	0	100	80	34	0	0	0	0	0	1
Итого:		**365**	**11,13**	**15,31**	**45,42**	**326,0**	**1,2**	**0,45**	**0,04**	**100**	**6**	**225**	**200**	**44**	**0**	**0,45**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	5	0	2	5	0	4	2	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	**3,0**	**0**	**5**	**0**	**2**	**5**	**0**	**4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из свеклы с фасолью	40	0,6	1,6	3,3	30,8	3,9	0,5	0,2	5	0	50	50	5	0	5	0,08	0	0,5	34/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,6	3,0	9,0	68,6	7,1	0,3	0	50	0	50	35	5	0	50	0	0	0,25	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,3	0,6	23,0	114,9	0	0,2	0	65	0	60	25	20	0	65	0	0	0,25	205
	Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	50	5,2	1,85	14,38	147,8	0	10	0,16	55	1	40	100	2	2	55	0	0,025	0	10/90
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	10	0	0	0	7	25	2	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	14,0	80,0	0	0	0	0	0	30	5	5	0	0	0	0	0	6
Итого:		**540**	**15,28**	**7,66**	**84,68**	**527,7**	**11,3**	**21**	**0,36**	**125**	**1**	**237**	**205**	**39**	**2**	**125**	**0,08**	**0,025**	**1**	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	0	0	50	0	100	120	0	0	0	0	0	0,05	401/3
	Печенье	10	0,3	0	25,8	125,8	0	0	0	20	0	0	0	0	0	20	0	0	0	10
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	30	1	0	50	0	6	30	0	0	0,05	368
Итого:		**255**	**5,05**	**4,15**	**41,6**	**244,8**	**11,05**	**0**	**0**	**100**	**1**	**100**	**170**	0	6	50	0	0	0,1	
Ужин	Рагу из овощей	140	3,26	4,26	7,49	100,0	0,25	10	0	50	0	0	100	0	0	0	0	0,025	0	137
	Суфле куриное	60	6,88	6,40	1,84	140,0	0,25	3,55	0	60	0	48	1,5	0	0	48	0	0	0,2	300
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		**400**	**12,08**	**10,87**	**25,32**	**328,9**	**0,5**	**13,55**	**0**	**135**	**0**	**48**	**101,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,025**	**0,2**	
			44,29	**37,99**	**212,17**	**1491,4**	**0,9**	**35**	**0,9**	**450**	**10**	**700**	**650**	**85**	**10**	**400**	**0,08**	**0,05**	**1,2**	

День седьмой																				
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	150	6,85	8,01	22,23	100,0	0	5	0,02	50	0	95	100	2,44	0,2	19,5	0,02	0	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0,02	30	0	65	50	0,5	0,5	20,4	0,03	0	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,56	109,0	0,07	0	0,02	50	0	54	0	0,56	0	35,5	0	0	0	3
Итого:		**380**	**14,68**	**17,99**	**53,89**	**312,2**	**0,57**	**5**	**0,06**	**130**	**0**	**214**	**150**	**3,5**	**0,7**	**75,4**	**0,05**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	0	0	0,05	0	20	0	3,5	0	2,58	0,02	0	0	368/1
	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0,5	5	60	0	4,25	5	5,32	0	0	0	399
Итого:		**195**	**1,05**	**0,2**	**24,45**	**100,0**	**6,0**	**0**	**0**	**0,55**	**5**	**80**	**0**	**7,75**	**5**	**7,9**	**0,02**	**0**	**0**	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,0	4,6	45,0	5,8	0	0	0,06	0	64,5	0	5,25	0	35,7	0	0	0,29	1/1
	Суп-пюре гороховый	150	1,2	1,85	3,95	80,0	8,47	0	0	0,05	0	54,5	0	2,25	0	25,3	0	0	0,2	17/137
	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	25	0	10,2	0	25	0	0	0	115
	Жаркое по-домашнему	180	10,8	5,33	18,5	205,0	7,26	0	0	50	0	85	100	9,5	1,5	35,0	0	0	0,2	276
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	20	0	0,5	0	53	50	2,5	0	25,5	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	14,0	80,0	0	0	0	0	0	0	0	24	0	23,0	0	0	0	6
Итого:		**560**	**15,63**	**9,9**	**76,25**	**528,9**	**25,26**	**20**	**0**	**50,61**	**0**	**282**	**150**	**53,7**	**1,5**	**169,5**	**0**	**0**	**0,49**	
Полдник	Снежок	150	2,4	2,0	3,80	45,0	0,25	0	0	50	0	50,5	100	1,2	1,2	95,0	0	0	0,2	401/2
	Пудинг из творога	100	5,21	5,8	23,55	163,0	0,19	0	0	100	2	45,5	150	0,5	2	25,0	0	0	0,5	235
Итого:		**250**	**7,61**	**5,8**	**27,35**	**208,0**	**0,44**	**10**	**0**	**150**	**2**	**96**	**300**	**1,7**	**2,2**	**120**	**0**	**0**	**0,7**	
Ужин	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	0	0,84	65	2	65	25	1,15	0	20,0	0	0	0	320
	Драчена	70	6,5	9,0	4,0	130,0	0,2	10	0	24,33	3	75	20	1,15	0	7,2	0	0	0	228
	Чай слимоном	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,03	0	0	50	0	0	5	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		**390**	**9,94**	**12,31**	**26,19**	**278,3**	**0,5**	**10**	**0,84**	**139,33**	**5**	**195**	**50**	**4,35**	**0**	**27,2**	**0**	**0**	**0**	
			48,91	**44,89**	**208,13**	**1427,4**	**1,0**	**45**	**0,9**	**450**	**10**	**850**	**650**	**70**	**10**	**400**	**0,07**	**0**	**1,4**	

День восьмой																				
Завтрак	Каша жидкая(пшенная)	150	5,36	10,48	31,87	90,0	0	0,45	0,01	50	0	150	100	0	0	50	0	0,025	0,5	185/2
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	213
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0,55	0,02	150	0	50	50	0	0	150	0	0	0,3	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	126,0	0	0	0	20	0	120	100	30	0	25	0	0	0	1
Итого:		**405**	**15,54**	**24,73**	**62,25**	**382,2**	**0,5**	**1,0**	**0,03**	**220**	**0**	**320**	**250**	**30**	**0**	**225**	**0**	**0,025**	**0,8**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	25	0,02	20	5	0	25	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**		**15,15**	**64,0**	**3,0**	**25**	**0,02**	**20**	**5**	**0**	**25**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,3	2,0	2,5	33,4	4,9	0,5	0,02	25	0	50	20	0	0	25	0,03	0	0,01	10
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,0	0,6	4,4	50,5	0,03	0,56	0,01	25	0	25	15	0	0	34	0	0	0,02	11/96
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	4,1	25,1	162,5	0	5,24	0,03	35	2	75	25	50,0	2	25	0,03	0	0	313
	Тефтели мясные	60	4,3	4,8	4,5	83,0	0,4	1,2	0,02	25	2	0	0	0	0	13	0,02	0	0,05	286
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	0,07	0,02	5	0	25	25	0	0	10	0	0	0,5	355
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	15,5	85,0	1,7	50	0,02	20	0	21	65	0	0	25	0	0	0,2	372
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	14,0	80,0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	23	0	0	0	6
Итого:		**590**	**17,9**	**13,1**	**66,44**	**510,4**	**8,22**	**7,57**	**0,12**	**175**	**4**	**198**	**150**	**50,0**	**2**	**155**	**0,08**	**0**	**0,78**	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	5,0	0	0	0	150	50	0	0	20	0	0	0,02	400
	Пряник	20	2,5	4,2	40,1	200,0	0,08	3,75	0	0	0	50	69	0	0	15	0	0	0	9
Итого:		**200**	**7,08**	**8,28**	**47,68**	**285,0**	**2,13**	**8,75**	**0**	**0**	**0**	**200**	**119**	**0**	**0**	**35**	**0**	**0**	**0,02**	
Ужин	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	3,3	37,92	4,1	10	0	15	0	20	50	0	1	15	0	0,025	0	45
	Запеканка из печени	60	7,4	3,0	8,2	89,2	3,4	0	0	5	0	50	65	0	0	15	0	0	0	294
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,03	0	0	5	0	50	20	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5
	Бананы	95	1,0	0,4	19,0	75,0	0,2	5	0	5	1	20	65	0	1	0	0	0	0	368/3
Итого:		**400**	**10,84**	**6,01**	**46,49**	**291,02**	**0,5**	**15**	**0**	**35**	**1**	**140**	**200**	**0**	**2**	**35**	**0**	**0,025**	**0**	
			52,11	**52,12**	**238,01**	**1532,62**	**2,0**	**55**	**0,5**	**450**	**10**	**900**	**700**	**80**	**10**	**450**	**0,08**	**0,05**	**1,6**	

День девятый																				
	Суп молочный (вермишель)	150	6,3	10,2	25,2	100,0	0,0	5,2	0,02	140	0	150	100	0,55	6	115	0,01	0	0,2	185/6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	4,8	0,03	50	0	150	100	0,75	4	45	0	0	0,3	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,56	109,0	0,07	5	0	25	0	100	50	0,25	0	0	0	0	0,5	3
Итого:		**380**	**14,7**	**20,27**	**52,42**	**298**	**1,27**	**15**	**0,05**	**215**	**5**	**400**	**250**	**1,55**	**10**	**160**	**0,01**	**0**	**1,0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	5	0,05	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	3,0	5	0,05	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	
Обед	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,6	3,8	5	0,06	30	0	50	40	20	0	25	0,02	0	0	33
	Бульон из кур с яйцом	150	2,81	5,04	8,37	51,0	0,4	0	0,1	25	0	0	100	5	0	0	0	0	0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,2	1,6	36,8	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,2	155,0	0	0	0,06	35	0	20	0	5	0	5	0	0	0,02	315
	Суфле куриное	60	1,88	1,4	1,84	140,0	0,02	0	0,01	45	0	25	100	20	0	15	0	0	0,02	310
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	15	0,05	35	0	5	0	0	0	10	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	14,0	80,0	0	0	0,01	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**550**	**12,62**	**13,65**	**77,31**	**586**	**9,7**	**20**	**0,32**	**185**	**0**	**175**	**240**	**34**	**0**	**50**	**002**	0	**0,04**	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	0	0,05	0	0	50	100	15	0	35	0	0	0	401/1
	Зефир	10	0,5	4,4	9,4	105,2	0	0	0,03	0	0	0	20	2	0	35	0	0	0	7
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	5	0,2	0	0	25	70	5	0	25	0	0	0	368/1
Итого:		**255**	**5,15**	**8,35**	**25,0**	**217,2**	**3,45**	5	0,3	0	0	0	190	22	0	95	0	0	0	
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	40	1,3	2,8	3,6	59,7	3,7	0	0,15	0	0	0	50	5	0	20	0,02	0	0	12
	Рыба, тушенная с овощами	160	5,1	7,8	8,9	220,0	0,6	0	0,15	0	0	150	50	13	0	10	0,02	0	0	247
	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,03	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		**400**	**10,24**	**10,81**	**28,49**	**339,8**	**0,7**	**0**	**0,38**	**0**	**0**	**150**	**130**	**28**	**0**	**30**	**0,04**	**0**	**0**	
			43,46	**53,08**	**198,37**	**1505**	**1,0**	**45**	**1,0**	**400**	**10**	**800**	**640**	**80**	**15**	**400**	**0,07**	**0**	**1,4**	

День десятый																				
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	150	2,12	3,89	26,86	101,0	0	0	0	50	0	250	200	0	5	50	0	0	0,02	185/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	35	0	20	120	0	0	40	0	0	0,02	395
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03	1
Итого:		**365**	**7,22**	**13,54**	**56,96**	**310,2**	**0,5**	**0**	**0**	**110**	**0**	**270**	**320**	**0**	**5**	**90**	**0**	**0**	**0,07**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,9	-	18,18	76,0	3,6	5	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,9**	**-**	**18,18**	**76.0**	**3.6**	**5**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,3	1,1	23,9	2,5	0	0,5	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,1	3,0	8,8	71,6	3,8	5	0	30	0	10	0	0	0	0	0	0	0	63
	Пюре картофельное с морковью	110	2,1	3,4	13,3	92,7	11,7	0	0	45	0	25	50	0	0	00	0	0	0,01	322
	Котлеты рубленные мясные	60	6,3	5,07	9,6	139,0	0,09	0	0	25	2,5	65	120	0	0	100	0	0	0,05	282
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	15,5	85,0	1,7	20	0	15	2,5	120	0	0	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	14,0	80,0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	20	0	0	0	6
Итого:		**550**	**14,1**	**14,37**	**62,3**	**492,2**	**23,86**	**20**	**0,5**	**140**	**5**	**220**	**170**	**0**	**0**	**120**	**0**	**0**	**0,06**	
Полдник	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	0	0	50	0	100	50	0	0	0	0	0	0	401/2
	Пирог открытый	50	5,1	2,1	25,1	145,0	0,08	0	0	25	0	20	20	0	0	0	0	0	0	459
Итого:		**200**	**7,5**	**4,1**	**28,9**	**190,0**	**0,33**	**0**	**0**	**75**	**0**	**120**	**70**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Салат из моркови и яблок	40	0,3	0,1	3,5	25,0	1,4	0	0	50	0	20	20	20	0	10	0	0	0	40
	Сырники из творога	100	13,6	12,66	10,7	232,0	0,19	0	0	70	0	150	50	30	0	50	0	0	0	235
	Молоко сгущенное	20	0,55	1,4	3,5	25,0	1,4	0	0,5	5	0	50	25	0	0	10	0	0	0	4
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,03	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Бананы	95	1,0	0,4	19,0	75,0	5,0	0	0,5	150	0	150	100	30	0	100	0,07	0	1,27	368/3
Итого:		**415**	**15,49**	**14,57**	**44,69**	**387**	**0,5**	**0**	**0,5**	**390**	**0**	**320**	**170**	**80**	**0**	**160**	**0,07**	**0**	**1,27**	
			45,21	**46,58**	**211,03**	**1455,4**	**1,0**	**30**	**1,0**	**500**	**10,0**	**800**	**640**	**80**	**10**	**370**	**0,07**	**0**	**1,4**	