

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес-**  **кая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Каша гречневая молочная | 200 | 6.97 | 10.4 | 25 | 222.4 | 27 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 45 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/7 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 3 |
| **итого за завтрак** | |  | 14.11 | 22.96 | 64.45 | 521.06 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.00 | 10.1 | 42.22 | 130 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.5 | 0.00 | 10.1 | 42.22 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Суп гороховый | 250 | 2.21 | 2.44 | 16.1 | 185.8 | 88 |
| Сухарики | 15 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.4 | 4 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.39 | 4.69 | 27.66 | 128.92 | 63 |
| Отварные колбасные изделия | 50 | 11.04 | 15.2 | 0.08 | 169 | 37 |
| Кисель из сухофруктов | 200 | 0.3 | 0.01 | 24.4 | 96.8 | 874 |
| **итого за обед** | |  | 24.67 | 24.05 | 114.17 | 813.93 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Каша пшеничная | 150 | 8.55 | 7.23 | 41.17 | 270.5 | 28 |
|  | Печень тушенная в сметане | 100 | 13.94 | 4.18 | 5.22 | 114.29 | 56 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14.0 | 53.06 | 113 |
| Кондитерское изделие(вафли) | 30 | 0.84 | 0.99 | 23.19 | 106.7 | 116 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 35.33 | 15.5 | 83.58 | 544.55 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **74.61** | **62.51** | **272.3** | **1921.76** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес-**  **кая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Вермишель молочная | 200 | 6.58 | 9.0 | 26.12 | 187.04 | 10 |
|  | Какао | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 22 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 25/7/11 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 125 |
| **итого за завтрак** | |  | 19.25 | 26.58 | 65.12 | 553.92 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.00 | 10.1 | 42.22 | 130 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.5 | 0.00 | 10.1 | 42.22 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
|  | Суп «Снежок» с мясом птицы | 200/15 | 5.3 | 7.2 | 18.2 | 202.3 | 39 |
| Плов с птицей | 230 | 9.45 | 5.85 | 26.88 | 195.15 | 88 |
| Свежие овощи | 60 | 2.1 | 1.5 | 3.27 | 48.77 | 79 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| **итого за обед** | |  | 22.61 | 16.03 | 104.07 | 704.99 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Сырники творожные со сгущенным молоком | 120/20 | 22.04 | 20.68 | 35.54 | 416.89 | 211 |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 7.2 | 5.76 | 7.56 | 120.6 | 35 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 29.24 | 26.44 | 43.1 | 537.49 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **71.6** | **69.05** | **222.39** | **1838.62** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес-**  **кая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Каша манная молочная | 150 | 4.39 | 7.46 | 20.11 | 166 | 34 |
|  | Молоко | 180 | 5.22 | 4.5 | 8.64 | 97.2 | 965 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 25/7/11 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 125 |
| **итого за завтрак** | |  | 16.08 | 23.34 | 42.41 | 448.9 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Фрукты свежие(яблоко) | 88 | 0.35 | 0 | 9.91 | 41.04 | 368 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.35 | 0 | 9.91 | 41.04 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне | 250 | 4.29 | 3.33 | 20.9 | 130.73 | 24 |
| Рагу овощное мясом | 200 | 1.89 | 5.97 | 15.77 | 124.44 | 331 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| **итого за обед** | |  | 11.94 | 10.78 | 92.39 | 513.94 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Макароны отварные | 150 | 5.9 | 8.11 | 31.29 | 229.76 | 49 |
|  | Котлета рыбная | 80 | 21.7 | 6.23 | 5.17 | 165.27 | 43 |
| Кондитерское изделие(пряник) | 30 | 1.77 | 1.41 | 22.5 | 109.8 | 114 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14.0 | 53.06 | 113 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 41.37 | 18.85 | 72.96 | 557.89 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **69.74** | **52.97** | **217.67** | **1561.77** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес-**  **кая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Каша рисовая молочная | 200 | 6.98 | 10.4 | 25.0 | 222.38 | 33 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 45 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 25/7/11 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 125 |
| **итого за завтрак** | |  | 18.25 | 26.58 | 63.58 | 567.64 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.00 | 10.1 | 42.22 | 130 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.5 | 0.00 | 10.1 | 42.22 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Рассольник на мясном бульоне | 250/11 | 1.89 | 2.52 | 15.49 | 93.28 | 73 |
| Куринная подлива | 80 | 14.14 | 11.4 | 3.63 | 173.25 | 60 |
| Греча | 135 | 6.15 | 7.77 | 30.67 | 217.21 | 168 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| **итого за обед** | |  | 27.94 | 23.17 | 105.51 | 742.51 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Овощи тушеные с зеленым горошком | 60 | 3.05 | 2.6 | 5.06 | 55.9 | 18 |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14.0 | 53.06 | 113 |
| Булочка сдобная | 90 | 6.79 | 9.16 | 41.7 | 295.75 | 9 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 26.94 | 19.46 | 63.76 | 467.71 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **78.13** | **114.75** | **244.95** | **1820.08** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес-**  **кая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Макароны отварные | 150 | 5.9 | 8.11 | 31.29 | 229.76 | 49 |
|  | Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 19 |
|  | Какао | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 22 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/7 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 3 |
| **итого за завтрак** | |  | 15.58 | 27.41 | 75.78 | 621.44 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Фрукты свежие(яблоко) | 88 | 0.35 | 0 | 9.91 | 41.04 | 368 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.35 | 0 | 9.91 | 41.04 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/11 | 3.52 | 5.98 | 9.78 | 117 | 26 |
| Ленивые голубцы с курой | 170 | 13.82 | 16.26 | 15.22 | 257.67 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| **итого за обед** | |  | 23.1 | 23.72 | 77.72 | 633.44 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Запеканка из творога с рисом | 100 | 8.1 | 7.5 | 15.12 | 165.56 | 47 |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 7.2 | 5.76 | 7.56 | 120.6 | 35 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 15.3 | 13.26 | 22.68 | 286.16 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **54.33** | **64.39** | **186.09** | **1582.08** |  |
| **ИТОГО за весь период** | |  | **348.41** | **363.67** | **1143.4** | **8724.31** |  |
| **Среднее значение за период 10 дн** | |  | **69.682** | **72.734** | **228.68** | **1744.862** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | |  | **4.6** | **3.8** | **14.6** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес-**  **кая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Каша рисовая молочная | 200 | 6.98 | 10.4 | 25.0 | 222.38 | 33 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 45 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/7 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 3 |
| **итого за завтрак** | |  | 14.12 | 22.96 | 94.45 | 621.04 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.00 | 10.1 | 42.22 | 130 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.5 | 0.00 | 10.1 | 42.22 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 7.85 | 4.43 | 44.88 | 250.75 | 32 |
| Макароны отварные | 150 | 5.9 | 8.11 | 31.29 | 229.76 | 49 |
| Икра свекольная | 60 | 1.07 | 2.06 | 6.45 | 48 | 82 |
| Кисель из сухофруктов | 200 | 0.3 | 0.01 | 24.4 | 96.8 | 874 |
|  | Отварные колбасные изделия | 50 | 11.04 | 15.2 | 0.08 | 169 | 37 |
| **итого за обед** | |  | 31.61 | 31.28 | 138.45 | 956.32 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Рыба по-польски с овощами | 100 | 14 | 7.94 | 3.66 | 135.94 | 65 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14.0 | 53.06 | 113 |
| Кондитерское изделие(печенье) | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 120 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 28.3 | 13.94 | 39.96 | 315.1 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **74.53** | **68.18** | **282.96** | **1934.68** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес-**  **кая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Каша пшённая молочная | 200 | 6.76 | 10.4 | 25.87 | 224.9 | 31 |
|  | Какао | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 22 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 25/7/11 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 125 |
| **итого за завтрак** | |  | 19.43 | 27.98 | 64.87 | 591.78 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.0 | 10.1 | 42.22 | 130 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.5 | 0.0 | 10.1 | 42.22 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/11 | 3.52 | 5.98 | 9.78 | 117 | 26 |
| Печеночные оладьи | 80 | 19.4 | 9.3 | 7.8 | 192 | 120 |
| Рис отварной | 135 | 3.21 | 8.52 | 33.25 | 222.52 | 168 |
| Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 19 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| **итого за обед** | |  | 33.03 | 30.62 | 111.17 | 861.69 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Запеканка из творога с вермишелью | 160 | 18.65 | 16.67 | 16.46 | 374.4 | 211 |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 7.2 | 5.76 | 7.56 | 120.6 | 35 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 25.85 | 22.43 | 24.02 | 495 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **78.81** | **81.03** | **210.16** | **1990.69** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес-**  **кая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Вермишель молочная | 200 | 6.58 | 9.0 | 26.12 | 187.04 | 10 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 45 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/7 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 3 |
| **итого за завтрак** | |  | 13.72 | 21.56 | 65.57 | 486.6 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Фрукты свежие(банан) | 69 | 0.9 | 0.0 | 0.3 | 57 | 136 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.9 | 0.0 | 0.3 | 57 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Суп рисовый | 250 | 2.24 | 4.7 | 9.8 | 90.9 | 98 |
| Жаркое по-домашнему | 230 | 19.02 | 17.23 | 20.05 | 322.6 | 51 |
| Свежие овощи | 60 | 2.1 | 1.5 | 3.27 | 48.77 | 79 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| **итого за обед** | |  | 29.12 | 24.91 | 88.84 | 721.04 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Омлет | 80 | 6.28 | 7.25 | 2.56 | 100 | 56 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| Кондитерское изделие(вафли) | 30 | 0.84 | 0.99 | 23.19 | 106.7 | 116 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 19.12 | 11.34 | 39.75 | 259.76 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **62.86** | **57.81** | **194.46** | **1524.4** |  |

Сезон: холодный период, 1 неделя Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес- кая ценность**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6.66 | 10.99 | 22.64 | 216.4 | 29 |
|  | Какао | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 22 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 25/7/11 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 125 |
| **итого за завтрак** | |  | 19.33 | 28.57 | 61.64 | 583.28 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.0 | 10.1 | 42.22 | 130 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.5 | 0.0 | 10.1 | 42.22 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Суп «Снежок» с мясом птицы | 200/15 | 5.3 | 7.2 | 18.2 | 202.3 | 39 |
| Котлета мясная | 100 | 11.1 | 10.42 | 4.28 | 155.4 | 42 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.39 | 4.69 | 27.66 | 128.92 | 63 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| **итого за обед** | |  | 25.55 | 23.79 | 105.86 | 745.39 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Тефтели рыбные | 100 | 27.12 | 7.78 | 6.45 | 206.5 | 104 |
|  | Каша пшеничная | 150 | 8.55 | 7.23 | 41.17 | 270.5 | 28 |
| Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| Кондитерское изделие(пряник) | 30 | 1.77 | 1.41 | 22.5 | 109.8 | 114 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 49.44 | 19.52 | 84.12 | 639.86 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **94.82** | **71.88** | **261.72** | **2010,75** |  |

**Сезон: холодный период, 1 неделя**

**Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес- кая ценность**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА** | | |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК:** | Каша манная молочная | 200 | 5.86 | 9.95 | 26.8 | 221.38 | 34 |
|  | Молоко | 180 | 5.22 | 4.5 | 8.64 | 97.2 | 965 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/7 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 3 |
| **итого за завтрак** | |  | 13.42 | 22.21 | 49.97 | 457.68 |  |
| **II ЗАВТРАК:** | Фрукты свежие(банан) | 69 | 0.9 | 0.0 | 0.3 | 57 | 136 |
| **итого за II завтрак** | |  | 0.9 | 0.0 | 0.3 | 57 |  |
| **ОБЕД:** | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 77.43 | 130 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.2 | 84.58 | 1 |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне | 250 | 4.29 | 3.33 | 20.9 | 130.73 | 24 |
| Рагу овощное с мясом | 200 | 1.89 | 5.97 | 15.77 | 124.44 | 331 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| **итого за обед** | |  | 11.94 | 10.78 | 92.39 | 513.94 |  |
| **УПЛОТНЕН- НЫЙ**  **ПОЛДНИК:** | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 100 | 5.6 | 4.3 | 24.48 | 182.3 | 289,314 |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 7.2 | 5.76 | 7.56 | 120.6 | 35 |
| **итого за уплотненный полдник** | |  | 12.8 | 10.06 | 32.04 | 302.9 |  |
| **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **39.06** | **43.05** | **174.7** | **1331.52** |  |
| **ИТОГО за весь период** | |  | **350.08** | **321.95** | **1124** | **8792.04** |  |
| **Среднее значение за период** | |  | **69.849** | **68.562** | **226.74** | **1751.635** |  |
| **Среднее значение за период 10 дней** | |  | **70.016** | **64.39** | **224.8** | **1758.408** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за**  **период в % от калорийности** | |  | **4.8** | **4** | **14.2** |  |  |