



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 -3 ЛЕТ  
С 12 – ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ**

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества<br>БЖУ |              |               | Энерг. ценность | Витамин с    | № рецептуры      |
|----------------------|----------------------------------------|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|------------------|
| Завтрак:             | Макароны отварные с маслом             | 150         | 5.50                    | 4.51         | 26.44         | 168.45          | -            | № 219 стр.228    |
|                      | Чай с сахаром                          | 150         | 0.04                    | 0.01         | 6.99          | 28              | 0.02         | № 411 стр.326    |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным           | 40          | 2,45                    | 7,55         | 14,62         | 136             | -            | № 1 стр. 104     |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>340</b>  | <b>11.78</b>            | <b>17.57</b> | <b>44.32</b>  | <b>312</b>      | <b>6.02</b>  |                  |
| 2 завтрак:           | Сок                                    | 100         | 0.5                     | -            | 10.10         | 42.7            | 2.00         | № 418 стр.329    |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>100</b>  | <b>0.5</b>              | <b>-</b>     | <b>10.10</b>  | <b>42.7</b>     | <b>2.00</b>  |                  |
| Обед:                | Суп картофельный с бобовыми/гороховый/ | 150         | 2.09                    | 2.00         | 6.21          | 51.33           | 2.21         | № 87 стр.144     |
|                      | Компот из изюма                        | 150         | 0.3                     | 0.1          | 13.8          | 56.9            | 0            | № 54-4хн стр.329 |
|                      | Хлеб ржаной                            | 40          | 2.52                    | 0.48         | 10.48         | 69.48           | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>500</b>  | <b>20.91</b>            | <b>17.36</b> | <b>57.25</b>  | <b>481.71</b>   | <b>2.62</b>  |                  |
| Полдник:             | Молоко кипяченое                       | 170         | 5.17                    | 4.23         | 8.56          | 96.33           | 2.32         | № 419 стр.330    |
|                      | Печенье                                | 30          | 3.24                    | 2.61         | 11.82         | 94.5            | -            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>200</b>  | <b>8.41</b>             | <b>6.84</b>  | <b>20.38</b>  | <b>190.83</b>   | <b>2.32</b>  |                  |
| Ужин:                | Каша гречневая вязкая                  | 150         | 4.58                    | 5.07         | 20.52         | 145.50          | 0            | № 314 стр.182    |
|                      | Кофейный напиток с молоком             | 180         | 2.85                    | 2.41         | 14.36         | 91              | 1.17         | № 414 стр. 327   |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 30          | 3.55                    | 4.5          | 21.75         | 71.25           | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>360</b>  | <b>10.98</b>            | <b>11.98</b> | <b>56.63</b>  | <b>307.75</b>   | <b>1.17</b>  |                  |
| <b>Итого за день</b> |                                        | <b>1500</b> | <b>85.77</b>            | <b>53.75</b> | <b>188.68</b> | <b>1334.99</b>  | <b>14.13</b> |                  |
| <b>День 2</b>        |                                        |             |                         |              |               |                 |              |                  |
| Завтрак:             | Каша манная жидкая с сахаром и маслом  | 150         | 2.40                    | 3.82         | 16.10         | 108             | -            | № 199 стр.209    |
|                      | Какао с молоком                        | 160         | 3.26                    | 2.84         | 14.06         | 95.11           | 1.27         | № 416 стр.328    |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным           | 40          | 2,45                    | 7,55         | 14,62         | 136             | -            | № 1 стр.104      |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>350</b>  | <b>8.11</b>             | <b>14.21</b> | <b>44.78</b>  | <b>339.11</b>   | <b>1.27</b>  |                  |
| 2 завтрак:           | Напиток из шиповника (фрукты)          | 100         | 0.33                    | 0.3          | 7.6           | 32.66           | 40           | № 417 стр. 329   |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>100</b>  | <b>0.33</b>             | <b>0.3</b>   | <b>7.6</b>    | <b>32.66</b>    | <b>40</b>    |                  |
| Обед:                | Свекольник                             | 150         | 3.45                    | 1.98         | 8.15          | 64.33           | 4.05         | № 54-18с стр. 61 |
|                      | Котлеты рыбные любительские            | 50          | 6.88                    | 2.24         | 5.57          | 70              | 1.77         | № 272 стр.255    |
|                      | Картофельное пюре (гарнир)             | 110         | 2.25                    | 3.52         | 14.99         | 100.65          | 13.31        | № 339 стр.295    |
|                      | Салат из свеклы                        | 30          | 0.42                    | 1.52         | 2.70          | 25.41           | 9.73         | № 34 стр.117     |
|                      | Компот из сухофруктов                  | 150         | 0.33                    | 0.02         | 20.83         | 84.75           | 0.3          | № 394 стр. 318   |
|                      | Хлеб ржаной                            | 40          | 2.52                    | 0.48         | 10.48         | 69.48           | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>500</b>  | <b>15.43</b>            | <b>8.24</b>  | <b>60.02</b>  | <b>389.21</b>   | <b>19.43</b> |                  |
| Полдник:             | Кофейный напиток с молоком             | 170         | 2.69                    | 2.28         | 13.56         | 85.94           | 1.10         | № 414 стр.327    |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 30          | 3.55                    | 4.5          | 21.75         | 71.25           | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>200</b>  | <b>6.24</b>             | <b>6.78</b>  | <b>35.31</b>  | <b>157.19</b>   | <b>1.10</b>  |                  |
| Ужин:                | Сырники из творога                     | 150         | 27.99                   | 19.00        | 16.78         | 350             | 0.38         | № 245 стр.239    |
|                      | Соус сметанный                         | 20          | 0.35                    | 0.99         | 1.40          | 16.02           | 0.27         | № 372 стр.309    |
|                      | Чай с сахаром                          | 150/10      | 0.04                    | 0.01         | 6.99          | 28              | 0.02         | № 411 стр.326    |
| <b>Итого</b>         |                                        | <b>350</b>  | <b>31.01</b>            | <b>22.33</b> | <b>32.49</b>  | <b>455.02</b>   | <b>2.85</b>  |                  |
| <b>Итого за день</b> |                                        | <b>1500</b> | <b>61.12</b>            | <b>51.86</b> | <b>180.2</b>  | <b>1373.19</b>  | <b>64.65</b> |                  |
| <b>День 3</b>        |                                        |             |                         |              |               |                 |              |                  |
| Завтрак:             | Каша рисовая вязкая                    | 150         | 2.56                    | 4.17         | 26.57         | 154.05          | -            | № 182 стр.198    |

|                      |                                      |             |              |              |               |                |              |                  |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------|
|                      | Кофейный напиток с молоком           | 170         | 2.69         | 2.28         | 13.56         | 85.94          | 1.10         | № 414 стр. 327   |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным         | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136            | -            | № 1 стр. 104     |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>360</b>  | <b>7.7</b>   | <b>14</b>    | <b>54.75</b>  | <b>375.99</b>  | <b>1.10</b>  |                  |
| 2 завтрак:           | Сок                                  | 100         | 0.5          | -            | 10.10         | 42.7           | 2.00         | № 418 стр.329    |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>100</b>  | <b>0.5</b>   | <b>-</b>     | <b>10.10</b>  | <b>42.7</b>    | <b>2.00</b>  |                  |
| Обед:                | Суп картофельный с вермишелью        | 150         | 1.61         | 1.70         | 10.28         | 62.85          | 4.95         | № 88 стр.144     |
|                      | Капуста тушеная с мясом птицы        | 160         | 13.46        | 6.53         | 8.26          | 146.27         | 27.2         | № 54-32м стр.237 |
|                      | Кисель (из повидла)                  | 150         | 0.06         | 0            | 16.69         | 67.05          | 0.05         | № 401 стр. 321   |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40          | 2.52         | 0.48         | 10.48         | 69.48          | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>500</b>  | <b>17.65</b> | <b>8.71</b>  | <b>45.71</b>  | <b>345.65</b>  | <b>32.2</b>  |                  |
| Полдник:             | Напиток из шиповника                 | 170         | 0.46         | 0.5          | 9.4           | 45.72          | 56           | № 417 стр.329    |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20          | 2.37         | 3            | 14.5          | 47.5           | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>190</b>  | <b>3.29</b>  | <b>3.5</b>   | <b>23.9</b>   | <b>93.22</b>   | <b>56</b>    |                  |
| Ужин:                |                                      |             |              |              |               |                |              |                  |
|                      | Оладьи с джемом                      | 150         | 10.52        | 9.37         | 64.75         | 385.38         | 0.55         | № 432 стр.337    |
|                      | Чай с сахаром                        | 150/10      | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 стр.326    |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>310</b>  | <b>10.56</b> | <b>9.38</b>  | <b>71.74</b>  | <b>413.38</b>  | <b>0.57</b>  |                  |
| <b>Итого за день</b> |                                      | <b>1500</b> | <b>39.7</b>  | <b>35.59</b> | <b>206.2</b>  | <b>1270.94</b> | <b>90.77</b> |                  |
| <b>День 4</b>        |                                      |             |              |              |               |                |              |                  |
| Завтрак:             | Каша овсяная вязкая                  | 150         | 4.5          | 6            | 18.22         | 155.25         | 0.39         | № 182 стр.198    |
|                      | Какао с молоком                      | 150         | 3.15         | 2.72         | 12.96         | 89             | 1.35         | № 416 стр.328    |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136            | -            | № 1 стр.104      |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>340</b>  | <b>9.90</b>  | <b>16.09</b> | <b>44.92</b>  | <b>380.25</b>  | <b>1.74</b>  |                  |
| 2 завтрак:           | Фрукты                               |             |              |              |               |                |              |                  |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>100</b>  | <b>0.2</b>   | <b>0.05</b>  | <b>9.2</b>    | <b>37.9</b>    | <b>0</b>     |                  |
| Обед:                | Суп картофельный с пшенной крупой    | 150         | 1.30         | 1.70         | 8.57          | 54.9           | 4.95         | № 86 стр.143     |
|                      | Оладьи из печени покупчески          | 50          | 8.75         | 5.78         | 7.91          | 117.16         | 5.39         | № 54-35м стр.242 |
|                      | Макаронные изделия отварные          | 110         | 4.04         | 3.31         | 19.39         | 123.53         | -            | № 218 стр.227    |
|                      | Компот из свежих плодов              | 150         | 0.12         | 9.08         | 18.24         | 74.24          | 0.72         | № 390 стр.316    |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40          | 2.52         | 0.48         | 10.48         | 69.48          | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                      |             | <b>20.58</b> | <b>23.69</b> | <b>64.61</b>  | <b>484.76</b>  | <b>11.58</b> |                  |
| Полдник:             | Молоко кипяченое                     | 170         | 5.17         | 4.23         | 8.56          | 96.33          | 2.32         | № 419 стр.330    |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20          | 2.37         | 3            | 14.5          | 47.5           | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>190</b>  | <b>7.54</b>  | <b>7.23</b>  | <b>23.06</b>  | <b>143.83</b>  | <b>2.32</b>  |                  |
| Ужин:                | Макаронник со сгущенкой              | 150         | 5.21         | 8.79         | 48.93         | 296            | 0.05         | № 223 стр.229    |
|                      | Чай с молоком                        | 180         | 2.67         | 2.34         | 14.31         | 89             | 1.10         | № 413 стр. 327   |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>370</b>  | <b>7.88</b>  | <b>7.44</b>  | <b>46.36</b>  | <b>284.06</b>  | <b>1.10</b>  |                  |
| <b>Итого за день</b> |                                      | <b>1500</b> | <b>46.1</b>  | <b>54.47</b> | <b>188.15</b> | <b>1330.8</b>  | <b>16.74</b> |                  |
| <b>День 5</b>        |                                      |             |              |              |               |                |              |                  |
| Завтрак:             | Омлет натуральный                    | 150         | 13.22        | 25.47        | 2.33          | 293.07         | 0.23         | № 229 стр.233    |
|                      | Кофейный напиток с молоком           | 170         | 2.69         | 2.28         | 13.56         | 85.94          | 1.10         | № 414 стр. 327   |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным         | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136            | -            | № 1 стр.104      |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>360</b>  | <b>18.36</b> | <b>35.3</b>  | <b>35.17</b>  | <b>515.01</b>  | <b>1.33</b>  |                  |
| 2 завтрак:           | Компот из изюма                      | 100         | 0.2          | 0.05         | 9.2           | 37.9           | 0            | № 54-4хн стр.329 |
| <b>Итого</b>         |                                      | <b>100</b>  | <b>0.2</b>   | <b>0.05</b>  | <b>9.2</b>    | <b>37.9</b>    | <b>0</b>     |                  |
| Обед:                | Салат из свежей                      | 30          | 0.42         | 1.52         | 2.70          | 25.41          | 9.73         | № 21 стр.112     |

|                      |                                                 |             |              |              |               |                |              |                  |
|----------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------|
|                      | капусты с морковью                              |             |              |              |               |                |              |                  |
|                      | Суп картофельный с рисовой крупой               | 150         | 1.18         | 1.6          | 8.74          | 54.45          | 4.95         | № 86 стр.143     |
|                      | Жаркое-по домашнему из курицы                   | 160         | 19.86        | 4.93         | 14.13         | 180.53         | 8.21         | № 54-33м стр.239 |
|                      | Кисель                                          | 150         | 0.06         | 0            | 16.69         | 67.05          | 0.05         | № 401 стр. 321   |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.52         | 0.48         | 10.48         | 69.48          | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>530</b>  | <b>24.04</b> | <b>8.53</b>  | <b>52.74</b>  | <b>396.48</b>  | <b>22.94</b> |                  |
| Полдник:             | Чай с сахаром                                   | 150/5       | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 стр.326    |
|                      | Булочка домашняя                                |             |              |              |               |                |              |                  |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>185</b>  | <b>3.71</b>  | <b>5.64</b>  | <b>41.29</b>  | <b>230.77</b>  | <b>0.3</b>   |                  |
| Ужин:                | Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») | 150         | 3.75         | 4.37         | 18.13         | 126.62         | 0.4          | № 54-16к стр.98  |
|                      | Чай с сахаром                                   | 150/5       | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 стр.326    |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 20          | 2.37         | 3            | 14.5          | 47.5           | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>325</b>  | <b>6.16</b>  | <b>7.38</b>  | <b>39.62</b>  | <b>202.12</b>  | <b>0.42</b>  |                  |
| <b>Итого за день</b> |                                                 | <b>1500</b> | <b>52.47</b> | <b>56.9</b>  | <b>178.02</b> | <b>1382.28</b> | <b>24.99</b> |                  |
| <b>День 6</b>        |                                                 |             |              |              |               |                |              |                  |
| Завтрак:             | Каша гречневая жидкая с сахаром и маслом        | 150         | 4.57         | 5.00         | 4.06          | 145.50         | 0            | № 314 стр.182    |
|                      | Какао с молоком                                 | 160         | 3.26         | 2.83         | 16.59         | 95.11          | 1.27         | № 416 стр.328    |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным                    | 40          | 2.45         | 7.55         | 14.62         | 136            | -            | № 1 стр.104      |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>350</b>  | <b>10.28</b> | <b>15.38</b> | <b>35.27</b>  | <b>376.61</b>  | <b>1.27</b>  |                  |
| 2 завтрак:           | Сок                                             | 100         | 0.30         | 0.20         | 19.60         | 83             | 2.40         | № 418 стр.329    |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>100</b>  | <b>0.30</b>  | <b>0.20</b>  | <b>19.60</b>  | <b>83</b>      | <b>2.40</b>  |                  |
| Обед:                | Щи из свежей капусты                            | 150         | 1.02         | 2.89         | 4.01          | 46.2           | 12.02        | № 72 стр.137     |
|                      | «Ежики»                                         | 120         | 15.8         | 16.0         | 14.8          | 266.2          | 1.52         | № 54-15м стр.215 |
|                      | Салат из свеклы                                 | 30          | 0.42         | 1.52         | 2.70          | 25.41          | 9.73         | № 34 стр.117     |
|                      | Компот из изюма                                 | 150         | 0.3          | 0.1          | 13.8          | 56.9           | 0            | № 54-4хн стр.329 |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.52         | 0.48         | 10.48         | 69.48          | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>500</b>  | <b>20.66</b> | <b>20.33</b> | <b>32.85</b>  | <b>410.2</b>   | <b>14.61</b> |                  |
| Полдник:             | Молоко кипяченое                                | 160         | 4.87         | 4.33         | 8.06          | 90.66          | 2.18         | № 419 стр.330    |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 20          | 2.37         | 3            | 14.5          | 47.5           | 0            |                  |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>200</b>  | <b>9.19</b>  | <b>7.81</b>  | <b>23.82</b>  | <b>216.66</b>  | <b>2.18</b>  |                  |
| Ужин:                | Запеканка из творога                            | 150         | 26.31        | 18.07        | 25.72         | 379.50         | 0.36         | № 251 стр.243    |
|                      | Соус сметанный                                  | 30          | 0.52         | 1.49         | 2.10          | 24.03          | 0.40         | № 372 стр.309    |
|                      | Чай с сахаром                                   | 150         | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 стр.326    |
|                      |                                                 |             |              |              |               |                |              |                  |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>350</b>  | <b>29.24</b> | <b>22.57</b> | <b>49.31</b>  | <b>479.03</b>  | <b>0.78</b>  |                  |
| <b>Итого за день</b> |                                                 | <b>1500</b> | <b>69.67</b> | <b>66.29</b> | <b>160.85</b> | <b>1565.5</b>  | <b>21.24</b> |                  |
| <b>День 7</b>        |                                                 |             |              |              |               |                |              |                  |
| Завтрак:             | Каша пшеничная жидкая с маслом                  | 150         | 4.12         | 4.03         | 25.31         | 154            | -            | №199 стр.209     |
|                      | Кофейный напиток с молоком                      | 170         | 2.69         | 2.28         | 13.56         | 85.94          | 1.10         | № 414 стр. 327   |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным с сыром            | 40          | 2.45         | 7.55         | 14.62         | 136            | -            | № 1 стр.104      |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>360</b>  | <b>9.26</b>  | <b>13.86</b> | <b>53.49</b>  | <b>375.94</b>  | <b>1.10</b>  |                  |
| 2 завтрак:           | Напиток из шиповника                            | 100         | 0.33         | 0.3          | 7.6           | 32.66          | 40           | № 417 стр.329    |
| <b>Итого</b>         |                                                 | <b>100</b>  | <b>0.33</b>  | <b>0.3</b>   | <b>7.6</b>    | <b>32.66</b>   | <b>40</b>    |                  |
| Обед:                | Суп с рыбными консервами                        | 150         | 5.15         | 5.04         | 8.59          | 100.35         | 5.47         | № 95 стр.147     |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)             | 110         | 6.36         | 4.46         | 28.34         | 178.78         | -            | № 330 стр.291    |
|                      | Субпродукты по-строгановски                     | 50          | 8.33         | 7.91         | 3.33          | 118.33         | 6.20         |                  |
|                      | Компот из сухофруктов                           | 150         | 0.33         | 0.02         | 20.83         | 84.75          | 0.3          | № 394 стр. 318   |

|                      |                                              |             |              |              |               |                |              |                    |
|----------------------|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
|                      | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2.52         | 0.48         | 10.48         | 69.48          | 0            |                    |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>500</b>  | <b>18.84</b> | <b>14.57</b> | <b>71.55</b>  | <b>506.24</b>  | <b>11.45</b> |                    |
| Полдник:             | Напиток из повидла                           | 150         | 0.06         | 0            | 16.69         | 67.05          | 0.05         | № 383 сmp.307      |
|                      | Печенье                                      | 40          | 4.32         | 3.48         | 15.76         | 126            | -            |                    |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>185</b>  | <b>3.44</b>  | <b>5.62</b>  | <b>37.17</b>  | <b>213.07</b>  | <b>0.05</b>  |                    |
| Ужин:                | Винегрет овощной                             | 180         | 2.45         | 11.12        | 15.19         | 170.64         | 18.45        | № 46 сmp.121       |
|                      | Чай с сахаром                                | 150/10      | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 сmp.326      |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 15          | 1.77         | 2.25         | 10.87         | 35.62          | 0            |                    |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>355</b>  | <b>4.26</b>  | <b>13.38</b> | <b>33.05</b>  | <b>234.26</b>  | <b>18.47</b> |                    |
| <b>Итого за день</b> |                                              | <b>1500</b> | <b>36.13</b> | <b>47.73</b> | <b>202.86</b> | <b>1362.17</b> | <b>71.07</b> |                    |
| <b>День 8</b>        |                                              |             |              |              |               |                |              |                    |
| Завтрак:             | Макаронные изделия отварные с маслом с сыром | 150         | 9,29         | 10.01        | 22.71         | 148            | 6.00         | № 219, 220 сmp.228 |
|                      | Какао с молоком                              | 170         | 3.47         | 3.01         | 14.94         | 101.05         | 1.35         | № 416 сmp.328      |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным                 | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136            | -            | № 1 сmp.104        |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>360</b>  | <b>11.42</b> | <b>15.07</b> | <b>56.0</b>   | <b>405.5</b>   | <b>1.35</b>  |                    |
| 2 завтрак:           | Фрукты                                       |             |              |              |               |                |              | № 372 сmp.117      |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>100</b>  | <b>0.12</b>  | <b>9.08</b>  | <b>18.24</b>  | <b>74.24</b>   | <b>0.72</b>  |                    |
| Обед:                | Суп картофельный с овсяной крупой            | 150         | 1.18         | 1.63         | 8.74          | 54.43          | 4.94         | № 86 сmp.143       |
|                      | Рагу овощное с курой                         | 160         | 16.66        | 5.6          | 14.13         | 173.86         | 9.01         | № 148 сmp.171      |
|                      | Компот из свежих плодов                      | 150         | 0.12         | 9.08         | 18.24         | 74.24          | 0.72         | № 390 сmp.316      |
|                      | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2.52         | 0.48         | 10.48         | 69.48          | 0            |                    |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>500</b>  | <b>20.48</b> | <b>16.79</b> | <b>51.59</b>  | <b>372.01</b>  | <b>14.67</b> |                    |
| Полдник:             | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 2.85         | 2.41         | 14.36         | 91             | 1.17         | № 414 сmp. 327     |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 20          | 2.37         | 3            | 14.5          | 47.5           | 0            |                    |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>200</b>  | <b>5.22</b>  | <b>5.41</b>  | <b>28.86</b>  | <b>138.5</b>   | <b>1.17</b>  |                    |
| Ужин:                | Биточки манные                               | 150         | 6.39         | 4.69         | 37.81         | 219            | 0.49         | № 213 сmp.221      |
|                      | Сгущенное молоко                             | 30          | 2.4          | 2.54         | 16.8          | 99             | -            |                    |
|                      | Чай с сахаром                                | 150/10      | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 сmp.326      |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>340</b>  | <b>8.83</b>  | <b>7.24</b>  | <b>61.6</b>   | <b>346</b>     | <b>0.51</b>  |                    |
| <b>Итого за день</b> |                                              | <b>1500</b> | <b>46.07</b> | <b>53.59</b> | <b>216.29</b> | <b>1336.25</b> | <b>18.42</b> |                    |
| <b>День 9</b>        |                                              |             |              |              |               |                |              |                    |
| Завтрак:             | Омлет с зеленым горошком                     | 150         | 10.54        | 21.92        | 8.74          | 274.61         | 1.15         | №233 сmp.234       |
|                      | Чай с сахаром                                | 150/10      | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 сmp.326      |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным                 | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136            | -            | № 1 сmp.104        |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>350</b>  | <b>13.03</b> | <b>29.49</b> | <b>30.35</b>  | <b>438.61</b>  | <b>1.17</b>  |                    |
| 2 завтрак:           | Сок                                          | 100         | 0.30         | 0.20         | 19.60         | 83             | 2.40         | № 418 сmp.329      |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>100</b>  | <b>0.2</b>   | <b>0.05</b>  | <b>9.2</b>    | <b>37.9</b>    | <b>0</b>     |                    |
| Обед:                | Рассольник ленинградский                     | 150         | 0.97         | 3.03         | 7.83          | 62.55          | 4.58         | № 82 сmp.141       |
|                      | Котлета рубленая из птицы                    | 60          | 8.99         | 9.25         | 9.33          | 157            | 0.40         | № 322 сmp.285      |
|                      | Рис отварной                                 |             |              |              |               |                |              | № 332 сmp.292      |
|                      | Компот из сухофруктов                        | 150         | 0.33         | 0.02         | 20.83         | 84.75          | 0.3          | № 394 сmp.318      |
|                      | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2.52         | 0.48         | 10.48         | 69.48          | 0            |                    |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>510</b>  | <b>17.28</b> | <b>14.93</b> | <b>70.01</b>  | <b>495.51</b>  | <b>7.9</b>   |                    |
| Полдник:             | Кисель из повидла                            | 150         | 0.06         | 0            | 16.69         | 67.05          | 0.05         | № 401 сmp.321      |
|                      | Печенье (вафли)                              | 35          | 4.32         | 3.48         | 15.76         | 126            | -            |                    |
| <b>Итого</b>         |                                              | <b>185</b>  | <b>4.38</b>  | <b>3.48</b>  | <b>32.45</b>  | <b>193.05</b>  | <b>0.05</b>  |                    |

|                      |                                          |             |              |              |               |                |              |                |
|----------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| Ужин:                | Каша пшеничная жидкая с маслом           | 150/5       | 4.12         | 4.03         | 25.31         | 154            | -            | № 199 сmp.209  |
|                      | Какао с молоком                          | 180         | 3.67         | 3.19         | 15.82         | 107            | 1.43         | № 416 сmp.328  |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 20          | 2.37         | 3            | 14.5          | 47.5           | 0            |                |
| <b>Итого</b>         |                                          | <b>355</b>  | <b>10.16</b> | <b>10.22</b> | <b>55.63</b>  | <b>308.5</b>   | <b>1.53</b>  |                |
| <b>Итого за день</b> |                                          | <b>1500</b> | <b>45.05</b> | <b>58.17</b> | <b>197.64</b> | <b>1491.57</b> | <b>10.56</b> |                |
| <b>День 10</b>       |                                          |             |              |              |               |                |              |                |
| Завтрак:             | Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 150/5       | 3.46         | 4.57         | 19.76         | 134            | -            | № 199 сmp.209  |
|                      | Кофейный напиток с молоком               | 170         | 2.69         | 2.28         | 13.56         | 85.94          | 1.10         | № 414 сmp. 327 |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным и сыром     | 40          | 2.45         | 7.55         | 14.62         | 136            | -            | № 1 сmp.104    |
| <b>Итого</b>         |                                          | <b>360</b>  | <b>8.6</b>   | <b>14.4</b>  | <b>47.94</b>  | <b>355.94</b>  | <b>1.10</b>  |                |
| 2 завтрак:           | Напиток из шиповника                     | 100         | 0.33         | 0.3          | 7.6           | 32.66          | 40           | № 417 сmp.329  |
| <b>Итого</b>         |                                          | <b>100</b>  | <b>0.33</b>  | <b>0.3</b>   | <b>7.6</b>    | <b>32.66</b>   | <b>40</b>    |                |
| Обед:                | Суп картофельный                         | 150         | 1.40         | 1.69         | 9.98          | 60.75          | 7.20         | № 83 сmp.142   |
|                      | Кура отварная                            |             |              |              |               |                |              |                |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)      | 110         | 6.36         | 4.46         | 28.34         | 178.78         | -            | № 330 сmp.291  |
|                      | Кисель из повидла                        | 150         | 0.06         | 0            | 16.69         | 67.05          | 0.05         | № 401 сmp.321  |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40          | 2.52         | 0.48         | 10.48         | 69.48          | 0            |                |
| <b>Итого</b>         |                                          | <b>500</b>  | <b>14.41</b> | <b>10.09</b> | <b>64.62</b>  | <b>385.51</b>  | <b>18.26</b> |                |
| Полдник:             | Чай с сахаром                            | 150/10      | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 сmp.326  |
|                      | Гренки                                   | 35          | 3.38         | 5.62         | 20.46         | 146.02         | -            | № 123 сmp.160  |
| <b>Итого</b>         |                                          | <b>200</b>  | <b>9.61</b>  | <b>10.33</b> | <b>37.06</b>  | <b>247.66</b>  | <b>2.18</b>  |                |
| Ужин                 | Каша манная жидкая с сахаром и маслом    | 150         | 2.40         | 3.82         | 16.10         | 108            | -            | № 199 сmp.209  |
|                      | Чай с сахаром                            | 150/10      | 0.04         | 0.01         | 6.99          | 28             | 0.02         | № 411 сmp.326  |
| <b>Итого</b>         |                                          | <b>340</b>  | <b>17.45</b> | <b>8.8</b>   | <b>55.92</b>  | <b>372.8</b>   | <b>0.07</b>  |                |
| <b>Итого за день</b> |                                          | <b>1500</b> | <b>50.4</b>  | <b>43.92</b> | <b>213.14</b> | <b>1394.57</b> | <b>61.61</b> |                |