

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ ЦРР
– д/с № 13
Архиреева Е.И.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ сад (3-7)
на зимне-весенний период**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ_ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон. изд.	сахар	конд. изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф. напиток	дрожжи
1 неделя																											
понедельник																											
Завтрак																											
Омлет					8		38				71,3																
Икра кабачковая																					80						
Хлеб ржаной																							20				
Чай с лимоном															10		9							0,8			
Хлеб ржаной с сыром										9,6													30				
2 Завтрак																											
Яблоко																		100									
Обед																											
Салат из квашенной капусты						3															50						
Суп вермишелевый					2,4	2,0							12						35		68						
Птица отварная		86																			3						
Каша гречневая рассыпчатая					5,4							55															
Хлеб пшеничный																						40					
Сок																		180									
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					4,8		177					30		4,8								20					
Хлеб пшеничный																											
Кефир							180																				
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1
ИТОГО за день	0	86	0	0	25,6	5	410	0	45	9,6	76,3	35	85	12	25	0	0	109	180	35	201	60	50	0,8	0	0	1

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овоци	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
1 неделя среда																											
Завтрак																											
Макароны отварные с сыром					3					11				38													
Салат из зел.горошка						2															27						
Хлеб пшеничный																						30					
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб пшеничный с маслом					5																						
2 Завтрак																						30					
Яблоко																		132									
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2																					
Харчо со сметаной	58				4			10					8								48						
Котлета куриная		69					24													42	22						
Рис отварной					6,5																	17,3					
Компот из сухофруктов													47														
Хлеб пшеничный														10		10											
Хлеб ржаной																						20					
																							30				
Уплотненный полдник																											
Мясо тушеное	83					5						2															
Картофельный пудинг					6					11,5	6										15						
Сметана							10													160	16						
Салат из свежей капусты						3																					
Хлеб ржаной															3							57					
Компот из свежих яблок																										20	
															9			30									
ИТОГО за день	141	69	0	0	24,5	12	24	20	0	11	11,5	8	55	38	32	0	10	171	0	202	185	97,3	50	0,8	0	0	0

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овожи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
1 неделя четверг																											
Завтрак																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Кофейный напиток с молоком							180								8												
Хлеб ржаной																							20			4	
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из соленых помидоров						2																					
Суп гречневый						2							15									48					
Бефстроганов со сметаной	65				2			4				2									51	12,4					
Картофельное пюре 130 г					6		30														65	8					
Хлеб пшеничный																											
Сок 180																			180				40				
Уплотненный полдник																											
Рыба, тушеная в томате с овощ				61		3,6									1,8												
Каша пшеничный рассыпчатая					6								54									37,5					
Салат из свеклы						1,5																					
Хлеб ржаной																											
Чай с лимоном 200г																							30				
Ватрушка с творогом 90г					3		50		30		10	30			10		8						0,8				1
ИТОГО за день	65	0	0	61	19	9,1	610	4	30	0	10	32	85	0	31	40	0	8	180	116	170	40	50	0,8	0	4	1,00

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф напиток	дрожжи
1 неделя																											
пятница																											
Завтрак																											
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						46						
Сельдь с картофельным пюре				36	3		36													54							
Хлеб ржаной																											
Чай с лимоном																											30
Хлеб с маслом					5										10			9									0,8
																						20					
2 Завтрак																											
Кефир							100																				
Обед																											
Салат из свеклы						1,5																					
Суп гороховый					0,8	2,4							12								60						
Гренки пшеничный																					58	33					
Суфле из печени			72		2,29		11,43					11,43											15,8				
Рис отварной					6,5								47														
Хлеб пшеничный																											
Сок																			180			40					
Уплотненный полдник																											
Пудинг творожный запеченый					4,5		3,75	112,5		9,48		11		11		15											
Хлеб ржаной																											20
Яблоко																		150									
Какао							180								8										4,0		
ИТОГО за день	0	0	72	36	22,1	6,9	316	15,2	112,5	0	9,48	11,4	70	0	32	0	15	159	180	112	148	75,8	50	0,8	4	0	0

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
2 неделя вторник																											
Завтрак																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Молоко кипяченое							180																				
Хлеб пшеничный с сыром										10												30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
Обед																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп картоф. с клецками					0,89	1,8					2,06	7,1								36	18						
Котлета рыбная				71		4					5	3									6	10					
Картофельное пюре					6		30																				
Сок																			180								
Хлеб ржаной																							50				
Уплотненный полдник																											
Тефтели мясные	80				1																						
Рагу из овощей						8															10	10					
Салат из соленых помидоров						2														60	92						
Хлеб пшеничный																											
Компот из сухофруктов															10		10										
ИТОГО за день	80	0	0	71	9,89	17	560	0	0	10	7,06	10,1	16	0	12	40	10	0	180	196	234	70	50	0	0	0	0,00

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
2 неделя среда																											
Завтрак																											
Вермишель молочная					3		200							20	10												
Хлеб пшеничный с маслом					5																						
Молоко кипяченое							180															20					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из свеклы						1,5																60					
Суп с рыбными фрикаделькад.				26,16	4		8			8										51	10	6,4					
Плов из риса с мясом	98				5							40										32					
Хлеб пшеничный																							40				
Хлеб ржаной																											
Кисель														10		24							20				
Уплотненный полдник																											
Печень по-страгоновски			80			3,4		11,4				11,4										10					
Картофельное пюре					6		30													65							
Салат из квашенной капусты						3																50					
Хлеб ржаной																								30			
Булочка домашняя					3	2,5				5,75	55			5		10											1
Чай														10			9							0,5			
ИТОГО за день	98	0	80	26,16	26	10	568	11,4	0	0	14	66,4	40	20	35	0	34	9	0	116	162	66,4	50	0,5	0	0	1

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
2 неделя четверг																											
Завтрак																											
Омлет					8		38				71,3																
Икра кабачковая																						80					
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Печенье															40												
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2																	48				
Борщ со сметаной					3,87			17,7			0,78									53	76						
Тефтели из рыбы				79,00		1																8	10				
Картофельное пюре					6		30													65							
Компот из свежих яблок															9			30									
Хлеб пшеничный																							30				
Хлеб ржаной																								50			
Полдник																											
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	112,5		8,25		11,3		11,3		15						3,8				
Салат "Витаминный"						9												15			48						
Какао							200								10										3,0		
Яблоко																		100									
Хлеб ржаной																								40			
ИТОГО за день	0	0	0	79	22,4	12	598	21,5	112,5	0	79,5	0,78	11	0	38	40	15	145	0	118	260	43,8	90	0	3	4	0,00

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
2 неделя																											
пятница																											
Завтрак																											
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						46						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Хлеб пшеничный																						20					
Чай с лимоном															10		10							0,5			
Хлеб пшеничный с сыром										12												30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из сол.огурцов с луком						2																60					
Суп картоф. с мясн фрикаделькаг	24					4					13,7									65	125						
Тефтели мясные	80					1,0																10	10				
Икра свекольная						7,5																117					
Хлеб ржаной																								50			
Сок																			180								
Полдник																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб пшеничный																							20				
ИТОГО за день	104	0	0	60	10	18	581	0	45	12	18,7	35	16	0	31	0	0	10	180	149	358	80	50	0,5	0	3,5	1
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	547	233	245	353	209	105	4490	104	390	57	509	281	421	118	299	200	108	898	1000	1340	2460	760	500	5,8	6	12	5
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	55	23,3	25	35,3	20,9	11	449	10	39	5,7	50,9	28,1	42	12	30	20	11	90	100	134	246	76	50	0,6	0,6	1,2	0,5
НОРМА	55	24	25	37	21	11	450	11	40	6	52,0	29	43	12	30	20	11	100	100	140	260	80	50	0,6	0,6	1,2	0,5
ФАКТ	99	97	98	95	100	95	100	95	98	95	98	97	98	98	100	100	98	90	100	96	95	95	100	97	100	96	100

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	ккал	%
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119		127	528	28
	Омлет	100	11,2	17,39	2,99	212		627		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Чай с лимоном 200г	200	0,5	0	9,55	39	0,05	104,04		
	Хлеб ржаной с сыром с сыром	39	1,9	2,92	14,08	104		50,39		
2 Завтрак	Яблоко	100	0	0	9,8	44	10	141	44	2
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14	710	37
	Суп вермишелевый	200	1,71	3,38	12,2	149		45,03		
	Птица отварная	60	14	10	0	146		109		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,1	3,77	17,8	122		92		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215	1,38	431,2	622	33
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,03		
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
Итого за день		1709	59,27	66,73	226,49	1904,19	34,01		100	

День 2										
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,35	6,98	2,93	206,6		66,01	350	20
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39		656,01		
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4,92	3	14	104		122		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Обед									553	31
	Салат из соленых помидоров с луком	60	0	2	0	18	14	59		
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32		80,02		
	Гуляш из печени	70	15	5	2	113		617,01		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130,4	0,19	509,06		
	Кисель 200г	200	1,4	0	29	122		394		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	60	6,18	6,42	4,8	102		393,06	618	35
	Капуста тушеная	150	6	5	5	85		503,04		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04		
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164		79		
	Компот из свежих яблок 200г	200	0,5	0,2	23,1	96		398		
	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660		
Итого за день		1944	61,71	49,33	248,94	1762,23	26,19			100

День 3										
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	150	7,27	6,22	24,78	187,13		73,02	422	24
	Салат из зел.горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	2,76	32		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,50	4,30	10,00	84		509,1		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	33	2
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2	58	772	43
	Харчо	200	11,99	8,61	9,84	167,68		688,03		
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123		
	Котлета куриная	80	14	10	8,67	175,99		13,08		
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32		506,03		
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	101	0,07	399,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,1	78		
Уплотненны й полдник	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,2	227		81	552	31
	Картофельный пудинг	200	3,71	1,26	12,69	141		675		
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123		
	Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	2,82	71,4	16,68	30,32		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02		
Итого за день		1895	67,1	69,0	208,05	1778,47	28,79			100

День 4										
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85	253	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Обед	Салат из соленых помидоров с луком	60	0	2	0	18	14	59	538	31
	Суп гречневый	200	1,06	2,26	8,47	58,58		16,04		
	Бефстроганов со сметаной	80	12,1	11,04	1,92	155		372		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14		219,05	699	40
	Каша пшеничная рассыпчатая	140	9,58	8,8	41,52	219,48		99		
	Салат из свеклы	60	1	4,68	2,8	56		628,03		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08	509,16		
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39		105		
	Ватрушка с творогом	90	4	5,7	13	205		24		
Итого за день		1900	61,06	62,86	222,63	1732,18	19,94			100

День 5										
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью б	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03	467	27
	Сельдь с картофельным пюре	180	6	8	24	184,1		68		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16		
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39	0,05	105		
	Хлеб с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50,4	3
Обед	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03	793	45
	Суп гороховый	200	1,6	2,24	20,26	130,32	14	645,04		
	Гренки пшеничный	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02		
	Суфле из печени	80	14	20	4	208,57		25,01		
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32		506,03		
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,25	19,80	104		509,04		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченый	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	448	25
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Какао	180	3,24	2,97	22,5	130		387,01		
	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140		
Итого за день		1795	54,33	70,49	223,21	1757,33	42,36			100

День 6										
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119		127	553	30
	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,9	78		612		
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39	0,05	105		
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1	509,23		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	33,4	2
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14	733	39
	Суп рассольник Ленинградский	200	5,33	5,47	14,82	131,22		64,05		
	Шницель куриный паровой	80	17	7	14	174,53		54		
	Макаронные изделия отварные	140	5,5	1,2	27	135		297,05		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104,0		509,04		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85	539	29
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79		
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,03		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
Итого за день		1809	69,57	61,5	240,47	1858,54	30,91			100

День 7										
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85	339	21
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102		4,02		
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104		509,07		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	15
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Обед	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03	544	34
	Суп картоф. с клецками	200	1,81	2,29	6,94	55,64		69,02		
	Котлета рыбная	80	8	5	7	99,2		52		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,82	24,15	131	0,16	509,06		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	80	8,24	8,56	6,4	136,4		393,01	499	31
	Рагу из овощей	200	4	11	17	180,0	15,3	634		
	Салат из соленых помидоров с луком	60	2	2	0	18,6	14	59		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	111,9	0,07	399,04		
Итого за день		1870	54,76	61,25	204,99	1624,44	35,31			100

День 8										
Завтрак	Вермишель молочная	200	7	11	26	209		87	395	20
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102		4,02		
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	75	4
Обед	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03	805	40
	Суп с рыбными фрикаделькадельк.	200	7,12	4,32	13,44	124,32		118,07		
	Плов из риса с мясом	200	22	14	43	399		22,01		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Кисель	200	1,4	0	29	122		394		
Уплотненны й полдник	Печень по-стогановски	80	14,06	20,23	3,95	208,57		25,01	731	36
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Салат из квшенной капусты	60	0,99	3	4,77	105,3	18	30,14		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16		
	Булочка домашняя	80	1,9	4,1	28	179		429,01		
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39		656,01		
Итого за день		1835	73,3	81,49	233,7	2006,12	18,23			100

День 9										
Завтрак	Омлет	80	6,5	8,5	2,66	113		652	424	23
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	9,6	127		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,6		496,02		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	13
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	0	2	0	17,98	2,2	58	589	32
	Борщ со сметаной	200	2	5,61	12	58,92		12,07		
	Тефтели рыбные	80	6,8	5,48	1216	125,14	0,75	23		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130	0,19	509,15		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	598	32
	Салат "Витаминный"	60	0,66	6,06	6,36	83,8	9,24	30		
	Какао	200	4	3	25	144		387		
	Яблоко	150	1,5	0	7,35	33	6,9	140		
	Хлеб ржаной	40	2	0,66	19,32	104	0,16	509,15		
Итого за день		1939	59,98	75,85	1442,88	1852,34	29,04		100	

День 10										
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03	462	27
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,5	8	24	184,1		68		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01		
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04		
	Хлеб с сыром	41	4,92	2,92	14,08	104,4	0,08	509,18		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	75,4	4
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	60	1,5	2	0	17,98	2,2	58	672	39
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	6,08	4,56	13,89	121,39		657,03		
	Тефтели мясные	80	8,24	8,56	6,4	136		393,01		
	Икра свекольная	120	1	13	12,6	181,65		671,05		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	131		509,15		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
Уплотненны й полдник	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,16	16,52	131,8	1,28	85	518	30
	Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1		79		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69,4		391,09		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01		
Итого за день		1831	53,31	61,27	235,23	1726,62	24,74			100
Итого за период		18527	535	601	2610	17980	289,52			
Среднее значение за период		1853	54	60	261	1798	28,952			
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,0	32,8	52,2	100				