

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский сад «Улыбка»

Ю.Н.Даниленкова

**Двухнедельное меню (зима)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецептур	
		Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe		
<b>1 День</b>												
Завтрак												
Каша манная молочная	200	6.3	7.46	23.6	254	0.088	0.24	1.95	185.2	0.35	Ст.174, таб№2	
Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	0.437	0.36	1.69	232	6.53	394	
Хлеб пшеничный	30	2.33	0.96	14.8	72.6	0.064	0.02	-	8.8	0.8	701	
Сыр порциями	15	3.62	4.43	0.05	54.5	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7	
		<b>13.7</b>	<b>18.8</b>	<b>47.81</b>	<b>437.1</b>	<b>0.119</b>	<b>0.27</b>	<b>0.52</b>	<b>82.74</b>	<b>2.75</b>		
Завтрак 2												
Сок фруктовый	100	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>120.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1.4</b>		
Обед												
Салат из картофеля с зеленым горошком	60	0.93	2.16	7.78	54.7	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.58	4.126	7.46	75.2	0.13	0.12	47.4	58.06	1.5	67	
Шницель рубленый	80	12.4	9.24	12.56	183	0.1	0.2	1.6	13.15	1.6	282	
Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	167.45	2.7	0.6	-	2.9	0.001	204	
Кисель	150	0	0	14.97	178.5	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4		
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.044	0.01	-	9.2	1.24	700	
		<b>23.7</b>	<b>23</b>	<b>89.4</b>	<b>797.65</b>	<b>1.105</b>	<b>2.7</b>	<b>83.1</b>	<b>143</b>	<b>8.24</b>		
Полдник												
Какао с молоком	180	3.6	3.7	14.9	101.9	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69	397	
Хлеб пшеничный	30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8	701	
		<b>4.85</b>	<b>4.66</b>	<b>29.7</b>	<b>180.1</b>	<b>2.046</b>	<b>0.28</b>	<b>0.053</b>	<b>8.996</b>	<b>1.77</b>		
Ужин												
Пудинг из творога (запеченный)	100	15.14	10.76	24.33	255	0.07	0.38	0.67	221.4	0.72	235	

Соус молочный (сладкий)		30	0.58	1.36	3.98	30.45	0.019	0.05	0.39	37.44	0.1	351
Молоко кипяченое		200	5.9	6.5	9.6	110	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
			<b>21.64</b>	<b>18.62</b>	<b>37.91</b>	<b>395.45</b>	<b>0.142</b>	<b>0.63</b>	<b>2.75</b>	<b>260.25</b>	<b>15.4</b>	
Ужин №2												
Ряженка		180	5.22	42	7.56	91.2	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
<b>Итого за день</b>			<b>69.21</b>	<b>107.18</b>	<b>332.48</b>	<b>1947.5</b>	<b>4.492</b>	<b>4.2</b>	<b>89.683</b>	<b>717.986</b>	<b>29.74</b>	
<b>2 День</b>												
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная (жидкая)		200	5.87	8.2	18.07	168.17	0.15	0.25	1.95	191.6	0.87	Ст.17 4,,таб №2
Кофейный напиток с молоком		200	3.92	4.19	18.99	120.9	0.437	0.36	1.69	232	6.53	395
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8	701
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.0	-	6
			<b>12.16</b>	<b>17.47</b>	<b>51.9</b>	<b>404.67</b>	<b>0.531</b>	<b>0.622</b>	<b>3.64</b>	<b>425.4</b>	<b>7.78</b>	
Завтрак 2												
Фрукт		100	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>95</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>	76
Обед												
Салат свекольный		60	0.65	2.06	2.6	43.2	0.013	0.02	5.7	23.95	0.8	
Рассольник со сметаной		200\10	2.4	6.4	19.03	140.8	0.141	0.113	18.28	28.92	6.51	35
Бефстроганов из отварного мяса		60	15.51	12.43	3.29	187	0.304	0.24	3.36	71.03	3.39	278
Соус сметанный		60	0.84	3.0	35.20	44.46	0.019	0.05	0.39	37.44	0.1	354
Компот из кураги		150	1.95	-	35.6	144	0.004	0.002	4	4.6	1.06	389
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>24.65</b>	<b>24.39</b>	<b>115.82</b>	<b>654.46</b>	<b>0.525</b>	<b>0.435</b>	<b>31.73</b>	<b>175.14</b>	<b>13.1</b>	
Полдник												
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	
Хлеб пшеничный		30	2.28	2.4	12.8	84	0.033	0.01	-	5.7	0.36	701
Сыр (порция)		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			<b>4.6</b>	<b>5.35</b>	<b>41.2</b>	<b>245</b>	<b>0.188</b>	<b>0.2</b>	<b>49.6</b>	<b>98.69</b>	<b>18.9</b>	
Ужин												
Блины с повидлом		100\20	8.2	9.117	47	282.0	136.5	0.19	1.25	132.3	1.46	
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4	4.6	1.06	393
Ужин №2												
Кисломолочный		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401

продукт												
			<b>57</b>	<b>5.35</b>	<b>213</b>	<b>1581</b>	<b>1.29</b>	<b>0.84</b>	<b>101</b>	<b>690</b>	<b>42</b>	
<b>3 День</b>												
Завтрак												
Каша пшеничная молочная (вязкая)		200	7.8	9.46	35.8	284	0.186	0.24	1.95	189.3	0.96	Ст.174 т.№2
Кофейный напиток с молоком сгущенным		180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.437	0.36	1.69	232	6.53	396
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
			<b>15</b>	<b>23</b>	<b>57</b>	<b>493</b>	<b>0.57</b>	<b>0.64</b>	<b>3.71</b>	<b>514</b>	<b>7.5</b>	
Завтрак №2												
Фрукт		100	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>95</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>	76
Обед												
Салат из белокочанной капусты		60	0.62	3.6	4.8	54.5	0.92	3.45	25.61	30.84	0.39	
Борщ с картофелем и капустой		200	1.4	3.9	7.8	72.8	0.114	0.11	27.78	45.06	4.5	56
Биточки рубленые из птицы		80	12.6	12.9	13.3	219	0.1	0.2	1.6	13.15	1.6	305
Соус сметанный		30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.010	0.03	0.20	19.00	0.05	354
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>22.54</b>	<b>26.83</b>	<b>101.48</b>	<b>750.6</b>	<b>1.39</b>	<b>4.01</b>	<b>85.89</b>	<b>198.86</b>	<b>10.58</b>	
Полдник												
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			<b>7.08</b>	<b>5.28</b>	<b>49.62</b>	<b>273.05</b>	<b>0.097</b>	<b>0.22</b>	<b>1.69</b>	<b>17.91</b>	<b>0.66</b>	
Ужин												
Омлет натуральный		80	6.38	7.67	4.05	113.6	0.055	0.25	0.52	72.46	1.15	215
Салат из зеленого горошка консервированного		60	0.9	1.6	1.9	25.08	0.92	3.4	10.61	11.5	1.05	10
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4	4.6	1.06	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			<b>9.81</b>	<b>10.23</b>	<b>30.85</b>	<b>259.08</b>	<b>1.003</b>	<b>3.662</b>	<b>15.13</b>	<b>96.16</b>	<b>3.74</b>	
Ужин №2												
Кисломолочный продукт		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1.26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	401

Итого за день			<b>60.28</b>	<b>69.09</b>	<b>266.25</b>	<b>1951.73</b>	<b>3.14</b>	<b>8.852</b>	<b>109.68</b>	<b>1049.93</b>	<b>24.06</b>	
---------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

**4 день**

Завтрак

Каша пшеничная молочная (вязкая)		200	7.8	9.5	36	283	0.15	0.25	1.95	191.6	0.87	Ст.174 т.№2
Кофейный напиток с молоком		180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.437	0.36	1.69	232	6.53	396
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Масло сливочное		10	0.08	8.24	0.08	74.8	-	-	-	2.4	0.04	6
			<b>12.81</b>	<b>20.4</b>	<b>69.48</b>	<b>536.8</b>	<b>0.631</b>	<b>0.62</b>	<b>3.64</b>	<b>433.6</b>	<b>7.92</b>	

Обед

Салат картофельный с соленым огурцом		60	0.93	2.16	7.78	54.7	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69	
Суп с рыбными консервами		200	6.9	6.7	11.5	134	0.12	0.1	25.1	37	3.7	87
Голубцы ленивые		160	14.1	9.1	20.05	218	0.144	0.2	61.3	82.16	2.24	298
Соус сметанный с томатом		30	0.3	1.3	2.4	22.4	0.61	2.29	0.45	2.455	0.12	348
Компот из сухофруктов ( компотная смесь)		180	0.04	-	22.28	84.8	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>22.6</b>	<b>22.4</b>	<b>105</b>	<b>707.5</b>	<b>2.312</b>	<b>7.34</b>	<b>6.37</b>	<b>172.4</b>	<b>10.9</b>	

Полдник

Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			<b>7.08</b>	<b>5.28</b>	<b>49.62</b>	<b>273.05</b>	<b>0.097</b>	<b>0.22</b>	<b>1.69</b>	<b>17.81</b>	<b>0.66</b>	

Ужин

Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Шницель рыбный натуральный		70	7.8	4.35	28.3	114	0.05	0.1	1.0	34.85	1.81	134
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.0	40	-	-	-	0.48	0.8	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			<b>14.39</b>	<b>9.76</b>	<b>78.42</b>	<b>392.2</b>	<b>0.294</b>	<b>0.31</b>	<b>31.5</b>	<b>112.93</b>	<b>4.49</b>	

Ужин №2

Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			<b>61.23</b>	<b>61.59</b>	<b>308.82</b>	<b>1992.55</b>	<b>3.404</b>	<b>9.22</b>	<b>44.46</b>	<b>952.74</b>	<b>24.15</b>	

5 День												
Завтрак												
Вареники ленивые		130	25.1	12.3	24.6	309	0.18	0.22	0.2	1.35	0.1	229
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Какао с молоком		180	3.67	3.19	15.8	102	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69	397
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Сыр (порция)		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			<b>33.46</b>	<b>23.52</b>	<b>55.24</b>	<b>562.6</b>	<b>1.634</b>	<b>0.52</b>	<b>0.323</b>	<b>98.346</b>	<b>2.39</b>	
Завтрак 2												
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>	
Обед												
Салат из кукурузы (консервированной)		60	0.75	1.34	8.0	35	0.05	0.04	7.92	11.04	0.44	
Суп картофельный с мясными фрикадельками		175/25	7.6	7.5	17.8	196.7	0.35	0.16	24.8	37.96	2.88	83
Макаронник с печенью		160	18.2	11.7	33.4	312	0.19	0.17	4.04	43.66	2.26	292
Соус сметанный		30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.010	0.03	0.20	19.00	0.05	354
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>30.27</b>	<b>22.54</b>	<b>108.46</b>	<b>785.93</b>	<b>0.646</b>	<b>0.42</b>	<b>37.16</b>	<b>132.44</b>	<b>8.27</b>	
Полдник												
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
Булочка домашняя		70	5.5	8.0	41.8	231	0.112	0.03	-	15.4	1.12	469
			<b>10.98</b>	<b>12.88</b>	<b>50.87</b>	<b>333</b>	<b>0.165</b>	<b>0.23</b>	<b>1.69</b>	<b>16.81</b>	<b>1.38</b>	
Ужин												
Капуста тушеная		180	3.73	5.83	16.97	135.18	0.16	0.34	72.85	90.7	2.59	336
Яйцо вареное		55 (1 шт.)	6.99	6	0.39	76.35	0.05	0.2	0.5	72.1	1.0	
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4.0	4.6	1.06	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			<b>13.25</b>	<b>12.79</b>	<b>42.26</b>	<b>241.93</b>	<b>0.258</b>	<b>0.552</b>	<b>77.35</b>	<b>175.0</b>	<b>5.13</b>	
2 ужин												
Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			<b>92.81</b>	<b>75.58</b>	<b>273.23</b>	<b>2050.46</b>	<b>2.783</b>	<b>2.042</b>	<b>119.783</b>	<b>645.596</b>	<b>18.75</b>	



7 День												
Завтрак												
Каша рисовая молочная (жидкая)		200	3.09	4.07	30	177	0.03	0.24	1.95	183.6	0.45	Стр.174 т.№2
Кофейный напиток с молоком сгущенным		180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.437	0.36	1.69	232	6.53	396
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8	701
Сыр		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			<b>10.34</b>	<b>9.68</b>	<b>65.4</b>	<b>392</b>	<b>0.535</b>	<b>0.65</b>	<b>3.71</b>	<b>512.4</b>	<b>7.88</b>	
Завтрак 2												
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>	<b>393</b>
Обед												
Салат из картофеля с зеленым горошком		60	0.93	2.16	7.78	54.7	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69	
Рассольник «Ленинградский» со сметаной		250\4	1.69	4.69	13.68	103.88	0.12	0.1	25.1	37	3.7	76
Шницель рыбный натуральный		80	10.36	9.69	6.83	155.98	0.05	0.1	1.0	34.85	1.81	235
Соус сметанный		30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.010	0.03	0.20	19.00	0.05	354
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Компот из кураги		150	1.95	-	35.6	144	0,01	0,05	90.0	19,2	0,57	389
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>22.85</b>	<b>13.28</b>	<b>112.07</b>	<b>737.79</b>	<b>0.709</b>	<b>0.74</b>	<b>190.2</b>	<b>201.99</b>	<b>9.86</b>	
Полдник												
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.0	40	-	-	-	0.48	0.8	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			<b>2.39</b>	<b>1.18</b>	<b>23.8</b>	<b>118.2</b>	<b>0.044</b>	<b>0.01</b>	<b>-</b>	<b>8.08</b>	<b>1.28</b>	
Ужин												
Сырники из творога		100	18.69	12.67	11.4	234	0.18	0.22	0.2	1.35	0.1	231
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
			<b>24.21</b>	<b>21.67</b>	<b>20.51</b>	<b>373.40</b>	<b>0.233</b>	<b>0.42</b>	<b>1.89</b>	<b>1.96</b>	<b>0.38</b>	
2 ужин												

Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
<b>Итого за день</b>			<b>64.64</b>	<b>45.91</b>	<b>231.88</b>	<b>1848.39</b>	<b>1.601</b>	<b>2.14</b>	<b>199.06</b>	<b>219.03</b>	<b>20.98</b>	

8 день												
Завтрак												
Омлет с сыром		80	8.55	15.84	1.32	182.15	0.055	0.29	0.59	72.49	1.36	216
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Кофейный напиток с молоком		180	2.8	2.4	12.8	84.0	0.437	0.36	1.69	232	6.53	395
			<b>12.35</b>	<b>23.32</b>	<b>28.96</b>	<b>381.75</b>	<b>0.536</b>	<b>0.66</b>	<b>2.07</b>	<b>313.29</b>	<b>8.39</b>	
Завтрак 2												
Фрукт		100	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0.052</b>	<b>0.04</b>	<b>78</b>	<b>44.2</b>	<b>0.39</b>	<b>76</b>
Обед												
Винегрет овощной		60	0.67	2.05	4.61	81	0.015	0.03	5.9	29.6	1.06	77
Суп картофельный		200	1.99	2.26	13.31	140.8	0.141	0.113	18.28	28.92	6.51	
Шницель рубленый		80	12.42	9.42	12.86	185.34	0.29	0.2	2.4	25.2	3.67	282
Соус белый основной		30	0.44	1.5	1.76	22.23	0.002	0.03	0.20	19.00	0.05	363
Каша гречневая		150	4.5	6.4	21.9	263	0.186	0.28	1.95	187.2	0.186	165
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>23.32</b>	<b>22.13</b>	<b>101.94</b>	<b>912.37</b>	<b>0.68</b>	<b>0.673</b>	<b>28.93</b>	<b>310.7</b>	<b>14.116</b>	
Полдник												
Сок		200	0.1	0.2	20.1	92	0.02	0.02	4.0	14.0	12.8	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			<b>2.43</b>	<b>1.16</b>	<b>34.9</b>	<b>170.2</b>	<b>0.064</b>	<b>0.03</b>	<b>4.0</b>	<b>21.6</b>	<b>13.28</b>	
Ужин												
Каша «Дружба» молочная вязкая		200	6.21	7.73	27.71	201	0.088	0.238	1.95	185.2	0.35	Стр.174 т.№2
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4	4.6	1.06	393
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			<b>8.01</b>	<b>8.13</b>	<b>78.36</b>	<b>414.25</b>	<b>0.136</b>	<b>0.26</b>	<b>5.95</b>	<b>206.2</b>	<b>1.81</b>	
Ужин 2												



Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
<b>Итого за день</b>			<b>51.96</b>	<b>58.99</b>	<b>271.46</b>	<b>1954.57</b>	<b>1.538</b>	<b>1.3</b>	<b>120.21</b>	<b>1011.9</b>	<b>36.986</b>	

9 день												
Завтрак												
Каша пшеничная молочная (жидкая)		200	6.44	7.53	25.38	192	0.15	0.25	1.95	191.6	0.87	Стр.174, т.№2
Какао с молоком		180	3.6	3.7	14.9	101.9	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69	397
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Сыр		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			<b>14.69</b>	<b>15.14</b>	<b>55.08</b>	<b>408.1</b>	<b>1.604</b>	<b>0.55</b>	<b>2.073</b>	<b>287.396</b>	<b>3.14</b>	
Завтрак №2												
Фрукт		100	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0.052</b>	<b>0.04</b>	<b>78</b>	<b>44.2</b>	<b>0.39</b>	<b>76</b>
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горошком		60	0.65	2.06	2.6	46.0	0.013	0.02	5.7	23.95	0.8	
Щи из свежей капусты, сметана		200\7	2.84	5.1	12.8	109.8	0.13	0.12	47.4	58.06	1.5	66
Плов из птицы		160	16.0	14.78	26.77	304	0.144	0.2	61.3	82.16	2.24	304
Компот из сухофруктов ( компотная смесь)		180	0.04	-	22.28	84.8	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>22.83</b>	<b>22.44</b>	<b>84.55</b>	<b>639.6</b>	<b>0.333</b>	<b>0.354</b>	<b>114.6</b>	<b>184.95</b>	<b>7.18</b>	
Полдник												
Кисломолочный продукт		200	5.0	3.75	3.8	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			<b>7.33</b>	<b>4.71</b>	<b>18.6</b>	<b>159.2</b>	<b>1.114</b>	<b>0.32</b>	<b>1.26</b>	<b>223.6</b>	<b>0.66</b>	
Ужин												
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Шницель рыбный натуральный		80	10.36	9.69	6.83	155.98	0.05	0.1	1.0	34.85	1.81	235
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4.0	4.6	1.06	393
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			<b>16.36</b>	<b>14.52</b>	<b>83.8</b>	<b>530.33</b>	<b>0.348</b>	<b>0.322</b>	<b>35.5</b>	<b>125.85</b>	<b>4.67</b>	

Ужин №2												
Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
<b>Итого за день</b>			<b>65.56</b>	<b>61.06</b>	<b>248.33</b>	<b>1913.23</b>	<b>3.521</b>	<b>1.896</b>	<b>230.62</b>	<b>750.4</b>	<b>13.08</b>	
10 День												
Завтрак												
Макароны отварные с сыром		200	11.17	10.28	31.78	264	0.186	0.28	1.95	187.2	1.62	206
Чай с молоком		180	2.67	2.34	14.31	89	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69	394
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Масло сливочное		10	0.08	8.24	0.08	74.8	-	-	-	2.4	0.04	6
			<b>16.25</b>	<b>21.82</b>	<b>60.97</b>	<b>506.0</b>	<b>1.636</b>	<b>0.55</b>	<b>2.003</b>	<b>197.396</b>	<b>3.83</b>	
Завтрак 2												
Фрукт		100	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0.052</b>	<b>0.04</b>	<b>78</b>	<b>44.2</b>	<b>0.39</b>	<b>76</b>
Обед												
Салат овощной с яблоками		60	0.93	2.16	7.78	54.7	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69	
Суп картофельный с горохом		200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.35	0.16	24.8	37.96	2.88	81
Тефтели мясные в сметанном соусе		80/80	11.78	12.91	14.90	223	0.27	0.33	31.7	83.3	2.65	286/ 354
Капуста тушеная		180	3.73	5.83	16.97	135.18	0.2	0.2	22.3	56.0	1.4	286
Компот из сухофруктов ( компотная смесь)		180	0.04	-	22.28	84.8	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>24.17</b>	<b>25.62</b>	<b>95.09</b>	<b>700.48</b>	<b>0.897</b>	<b>0.744</b>	<b>91.9</b>	<b>210.78</b>	<b>10.26</b>	
Полдник												
Сок		200	0.1	0.2	20.1	92	0.02	0.02	4.0	14.0	12.8	393
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			<b>1.7</b>	<b>0.6</b>	<b>60.65</b>	<b>263.05</b>	<b>0.064</b>	<b>0.04</b>	<b>4.0</b>	<b>26.4</b>	<b>13.2</b>	
Ужин												
Каша манная молочная жидкая		200	6.3	7.46	23.6	254	0.088	0.24	1.95	185.2	0.35	Ст.174 габ№2
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
			<b>14.11</b>	<b>13.3</b>	<b>47.47</b>	<b>434.2</b>	<b>0.185</b>	<b>0.45</b>	<b>3.91</b>	<b>194.21</b>	<b>1.09</b>	

Ужин №2												
Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
<b>Итого за день</b>			<b>62.08</b>	<b>65.59</b>	<b>196.39</b>	<b>1979.73</b>	<b>2.904</b>	<b>2.134</b>	<b>180.173</b>	<b>888.986</b>	<b>28.95</b>	
10 день												
Завтрак												
Запеканка из творога/соус молочный сладкий		130/30	17.54	12.05	17.15	247	0.18	0.22	0.2	1.35	0.1	237
Кофейный напиток с молоком сгущенным		180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.437	0.36	1.69	232	6.53	396
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Сыр(порциями)		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			<b>24.79</b>	<b>17.66</b>	<b>50.55</b>	<b>462.0</b>	<b>0.665</b>	<b>0.62</b>	<b>1.96</b>	<b>328.95</b>	<b>7.21</b>	
Завтрак №2												
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>	<b>393</b>
Обед												
Салат из белокочанной капусты		60	0.89	2.06	5.46	44.3	0.019	0.029	24	31.95	0.627	
Борщ с мясом		200	1.94	5.2	9.54	128	0.114	0.11	27.78	45.06	4.5	62
Оладьи из печени со сметанным соусом		80/50	9.78	11.66	16.41	210	0.19	0.17	4.04	43.66	2.26	284
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>20.11</b>	<b>23.85</b>	<b>105.23</b>	<b>764.3</b>	<b>0.569</b>	<b>0.529</b>	<b>86.52</b>	<b>211.45</b>	<b>11.427</b>	
Полдник												
Кисломолочный продукт		200	5.0	3.75	6.3	66	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Булочка домашняя		70	5.5	8.0	41.8	231	0.044	0.01	-	7.6	0.48	467
			<b>10.5</b>	<b>11.75</b>	<b>48.1</b>	<b>297</b>	<b>0.114</b>	<b>0.32</b>	<b>1.26</b>	<b>223.6</b>	<b>0.64</b>	
Ужин												
Каша пшеничная молочная (жидкая)		200	7.8	9.46	35.8	284	0.186	0.24	1.95	189.3	0.96	Ст.174 т.№2
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.0	40	-	-	-	0.48	0.8	393

Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			<b>10.13</b>	<b>10.44</b>	<b>59.6</b>	<b>402.2</b>	<b>0.23</b>	<b>0.25</b>	<b>1.95</b>	<b>197.38</b>	<b>2.24</b>	
Ужин №2												
Ряженка		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
<b>Итого за день</b>			<b>70.38</b>	<b>46.55</b>	<b>279.88</b>	<b>2052.5</b>	<b>1.079</b>	<b>2.039</b>	<b>94.95</b>	<b>1184.38</b>	<b>23.097</b>	
<b>12 день</b>												
Завтрак												
Каша рисовая молочная		200	6.3	7.6	30	212	0.03	0.24	1.95	183.6	0.45	Стр.174 №2
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Кофейный напиток с молоком		180	2.8	2.4	12.8	84.0	0.437	0.36	1.69	232	6.53	395
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			<b>11.47</b>	<b>15.08</b>	<b>57.64</b>	<b>411.6</b>	<b>0.511</b>	<b>0.7</b>	<b>3.64</b>	<b>416.8</b>	<b>1.0</b>	
Завтрак №2												
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>	
Обед												
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.153	0.13	21	19.92	1.46	80
Котлета рубленая		80	12.42	9.42	12.86	185.34	0.29	0.2	2.4	25.2	3.67	282
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Компот из сухофруктов ( компотная смесь)		180	0.04	-	22.28	84.8	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			<b>22.18</b>	<b>16.62</b>	<b>95.27</b>	<b>610.94</b>	<b>0.689</b>	<b>0.534</b>	<b>54.1</b>	<b>135.9</b>	<b>9.17</b>	
Ужин												
Оладьи		100	8.2	6.8	47	280	136.5	0.19	1.25	132.3	1.46	449
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
			<b>13.72</b>	<b>15.8</b>	<b>56.11</b>	<b>419.4</b>	<b>136.097</b>	<b>0.39</b>	<b>2.94</b>	<b>134.91</b>	<b>1.74</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45.54</b>	<b>46.64</b>	<b>204.32</b>	<b>1487.94</b>	<b>137.219</b>	<b>1.544</b>	<b>62.68</b>	<b>693.71</b>	<b>13.31</b>	





