

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЯНТАРНЫЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ» «ДЕТСКИЙ САД № 2 «ВЕТЕРОК»



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ МО «Янтарный городской округ» «Д/с № 2 «Ветерок»  
Н.В. Милосердова

Приказ № 11-ОД/01 от 12.07.2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И**

**ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**пгт. Янтарный, 2023**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витаминизация 3-го блюда		Энергетическая ценность		№ рецептуры
		граммы	граммы	1-3 Б	3-7 Б	1-3 Ж	3-7 Ж	1-3 У	3-7 У	1-3	3-7	1-3	3-7	
<b>1 день (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	5,22	5,8	4,68	5,2	16,9	18,8			130,7	145,2	93
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Печенье	40	40	2,96	2,96	4	4	30,48	30,48			162,4	162,4	
<b>2 Завтрак</b>	Йогурт фруктовый	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2			56	67	401
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>12,72</b>	<b>14,2</b>	<b>10,19</b>	<b>11,01</b>	<b>60,37</b>	<b>64,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>377,1</b>	<b>408</b>	
<b>Обед</b>	Салат овощной	50	60	0,22	0,26	1,88	2,24	1,12	1,34			22,88	27,44	20
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	200	2,58	3,45	2,46	3,28	11,27	15,03			78,96	105,29	5
	Плов из курицы	150	210	6,05	8,48	1,75	2,45	19,56	27,39			124,39	174,15	6
	Компот из ягод замороженных	100	180	0,05	0,09	0	0	7,2	13,04	45	50	27,67	59,82	375
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>690</b>	<b>10,86</b>	<b>14,24</b>	<b>6,49</b>	<b>8,37</b>	<b>52,83</b>	<b>70,48</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>320,06</b>	<b>432,86</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога с яблоком	160	170	21,7	23,13	16,9	17,96	23,4	24,87			334,4	355,3	240
	Соус молочный (сладкий)	40	40	1,13	1,13	3,29	3,29	6,98	6,98			61,11	61,11	351
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>450</b>	<b>27,56</b>	<b>31,26</b>	<b>27,07</b>	<b>30,25</b>	<b>44,94</b>	<b>50,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>604,51</b>	<b>694,41</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1405</b>	<b>1740</b>	<b>51,14</b>	<b>59,7</b>	<b>43,75</b>	<b>49,63</b>	<b>158,14</b>	<b>186,19</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1301,67</b>	<b>1535,27</b>	
<b>2 день (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	180	200	6,07	6,75	8,49	9,44	19,23	25,64			152,55	203,4	168
	Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82			89,16	107	397
	Батон с маслом	35	35	2,08	2,08	6,42	6,42	12,43	12,43			115,6	115,6	1
<b>2 Завтрак</b>	Банан	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5			142,5	142,5	368
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>565</b>	<b>13,45</b>	<b>14,75</b>	<b>18,31</b>	<b>19,8</b>	<b>76,34</b>	<b>85,39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>499,81</b>	<b>568,5</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый порционный	30	40	0,24	0,32	0	0	1	1,34			4,5	6	б/н
	Суп рыбный	150	200	3,6	4,8	2,1	2,8	9,3	12,4			71,4	95,2	84
	Жаркое по домашнему с курицей	180	220	22,5	27,53	6	7,47	17,9	21,95			216	265	276
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>680</b>	<b>28,5</b>	<b>34,97</b>	<b>8,51</b>	<b>10,68</b>	<b>55,68</b>	<b>74,17</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>414,56</b>	<b>534,06</b>	

<b>Уплотненный</b>	Запеканка капустная	155	180	5,97	6,84	12,78	14,76	21,92	25,45			227	263,61	152
<b>полдник</b>	Соус сметанный с томатом	30	30	0,52	0,52	1,49	1,49	2,1	2,1			24	24	355
	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,2	0,2	14,5	14,5			71,4	71,4	
	Чай с лимоном	150	180	0,09	0,12	0,01	0,02	8,4	10,2			34	41	393
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>420</b>	<b>8,78</b>	<b>9,68</b>	<b>14,48</b>	<b>16,47</b>	<b>46,92</b>	<b>52,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>356,4</b>	<b>400,01</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>1665</b>	<b>50,73</b>	<b>59,4</b>	<b>41,3</b>	<b>46,95</b>	<b>178,94</b>	<b>211,81</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1270,77</b>	<b>1502,57</b>	
<b>3 день (среда)</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	180	200	4,69	5,22	6,6	7,34	23,63	26,26			173	192	168
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Батон с маслом	35	35	2,08	2,08	6,42	6,42	12,43	12,43			115,6	115,6	1
<b>2 Завтрак</b>	Ацидолакт	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2			56	67	401
	Кондитерские изделия	40	40	2,6	2,6	2,8	2,8	24,1	24,1			72	72	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>635</b>	<b>13,91</b>	<b>15,34</b>	<b>17,33</b>	<b>18,37</b>	<b>73,15</b>	<b>78,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>444,6</b>	<b>480</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,84	3	3,64	4,18	5			46,95	56,34	33
	Рассольник на мясном бульоне	150	200	1,6	2,22	1,9	2,62	7,6	10,2			55,2	73,6	74
	Гуляш из отварного мяса	60	80	7,7	10,3	6,2	8,15	1,9	2,6			94,5	125	277
	Макароны отварные	130	130	4,78	4,78	3,91	3,91	22,91	22,91			145,9	145,9	317
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>690</b>	<b>16,95</b>	<b>20,46</b>	<b>15,42</b>	<b>18,73</b>	<b>64,07</b>	<b>79,19</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>465,21</b>	<b>568,7</b>	
<b>Уплотненный</b>	Омлет с зеленым горошком	80	100	6,13	7,67	7,6	9,5	7,9	9,9			124	155	219
<b>полдник</b>	Салат из белокочанной капусты	50	60	0,22	0,26	1,88	2,24	1,12	1,34			22,88	27,44	20
	Кисель из сока	150	180	0,42	0,5	0,04	0,05	22,6	27,2			92,7	111,2	382
	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,2	0,2	14,5	14,5			71,4	71,4	
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>10,63</b>	<b>9,72</b>	<b>11,99</b>	<b>46,12</b>	<b>52,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>310,98</b>	<b>365,04</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1395</b>	<b>1695</b>	<b>39,83</b>	<b>46,43</b>	<b>42,47</b>	<b>49,09</b>	<b>183,34</b>	<b>210,5</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1220,79</b>	<b>1413,74</b>	
<b>4 день (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	180	200	3,85	4,28	3,6	4	24,84	27,6			148,3	164,8	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
<b>2 Завтрак</b>	Молоко кипячёное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07			86	102	400
	Кондитерские изделия	40	40	2,6	2,6	2,8	2,8	24,1	24,1			72	72	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>660</b>	<b>18,1</b>	<b>22,21</b>	<b>19,36</b>	<b>23,09</b>	<b>81,71</b>	<b>94,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>515,3</b>	<b>616,8</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты и кукурузы	40	60	1,71	2,57	4,5	6,75	6,82	10,23			74,68	112	12, 20
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,35	1,8	3	4	7,05	9,4			61,3	81,8	86
	Котлета рыбная «Любительская»	60	80	8,02	10,64	2,82	3,76	5,99	7,67			81	107	256
	Пюре картофельное	130	150	2,79	3,06	4,1	4,8	17,6	20,44			118,9	137,25	321
	Соус сметанный	15	20	0,21	0,28	0,7	0,9	0,8	1,1			11,1	14,8	354

	Компот из ягод замороженных	100	180	0,05	0,09	0	0	7,2	13,04	45	50	27,67	59,82	375
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>730</b>	<b>16,09</b>	<b>20,4</b>	<b>15,52</b>	<b>20,61</b>	<b>59,14</b>	<b>75,56</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>440,81</b>	<b>578,83</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Вареники ленивые	150	180	25	30,13	12,3	14,79	24	29,46			309,6	370,8	229
	Соус молочный (сладкий)	40	40	1,13	1,13	3,29	3,29	6,98	6,98			61,11	61,11	351
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,27	0,27	14,01	14,01			64,08	64,08	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>430</b>	<b>28,42</b>	<b>33,55</b>	<b>15,87</b>	<b>18,36</b>	<b>51,98</b>	<b>58,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>462,79</b>	<b>529,39</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1470</b>	<b>1820</b>	<b>62,61</b>	<b>76,16</b>	<b>50,75</b>	<b>62,06</b>	<b>192,83</b>	<b>228,52</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1418,9</b>	<b>1725,02</b>	
<b>5 день (пятница)</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	180	200	3,87	4,3	3,47	3,86	31,24	34,72			168,8	187,6	168
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	392
	Батон с маслом	35	35	2,08	2,08	6,42	6,42	12,43	12,43			115,6	115,6	1
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	0	0	10,1	15,1			42,6	64	399
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>565</b>	<b>6,49</b>	<b>7,17</b>	<b>9,9</b>	<b>10,29</b>	<b>60,76</b>	<b>70,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>355</b>	<b>400,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3,14	4,19	2,82	3,77	9,95	13,27			77,85	103,8	83
	Котлета мясная	60	80	6,65	8,85	19,6	26,07	9,64	12,56			242	320	282
	Капуста тушеная	130	150	2,6	3,1	4,1	4,86	12,22	14,14			97,6	112,65	336
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>650</b>	<b>14,55</b>	<b>18,46</b>	<b>26,93</b>	<b>35,11</b>	<b>59,29</b>	<b>78,45</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>540,11</b>	<b>704,31</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Булочка домашняя	70	70	3,75	3,75	5,9	5,9	37,45	37,45			208,5	208,5	469
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28			63	63	213
	Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82			89,16	107	397
	Груша свежая	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7			66	66	368
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>440</b>	<b>12,48</b>	<b>13,1</b>	<b>13,75</b>	<b>14,29</b>	<b>65,61</b>	<b>68,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>426,66</b>	<b>444,5</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1355</b>	<b>1655</b>	<b>33,52</b>	<b>38,73</b>	<b>50,58</b>	<b>59,69</b>	<b>185,66</b>	<b>217,33</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1321,77</b>	<b>1549,41</b>	

6 день (понедельник)														
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180	200	4,7	5,32	5,45	6,06	32,97	36,64			200,2	222,4	168
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Печенье	40	40	2,96	2,96	4	4	30,48	30,48			162,4	162,4	
<b>2 Завтрак</b>	Йогурт фруктовый	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2			56	67	401
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>12,2</b>	<b>13,72</b>	<b>10,96</b>	<b>11,87</b>	<b>76,44</b>	<b>82,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>446,6</b>	<b>485,2</b>	
<b>Обед</b>	Капуста квашенная	50	60	0,38	0,45	1,88	2,25	3,6	4,32			34,06	40,8	б/н
	Борщ с мясом	150	200	5,9	7,9	4,35	5,8	8,2	11			96	128	62
	Запеканка картофельная с печеню	120	160	9,45	10,18	4,8	6,25	25,35	27,33			183,75	206	291
	Соус сметанный с томатом	30	30	0,52	0,52	1,49	1,49	2,1	2,1			24	24	355
	Компот из ягод замороженных	100	180	0,05	0,09	0	0	7,2	13,04	45	50	27,67	59,82	375
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>670</b>	<b>18,26</b>	<b>21,1</b>	<b>12,92</b>	<b>16,19</b>	<b>60,13</b>	<b>71,47</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>431,64</b>	<b>524,78</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога	150	180	28,05	33,64	19,05	22,8	17,1	20,52			351	421,2	231
	Соус молочный (сладкий)	40	40	1,13	1,13	3,29	3,29	6,98	6,98			61,11	61,11	351
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36			70	91	395
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>460</b>	<b>36,25</b>	<b>44,62</b>	<b>31,22</b>	<b>37,5</b>	<b>49,27</b>	<b>60,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>621,11</b>	<b>760,31</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1395</b>	<b>1730</b>	<b>66,71</b>	<b>79,44</b>	<b>55,1</b>	<b>65,56</b>	<b>185,84</b>	<b>215,03</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1499,35</b>	<b>1770,29</b>	
7 день (вторник)														
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с кукурузной крупой	180	200	4,5	5	4,7	5,2	14,8	16,4			118,6	131,8	94
	Чай с лимоном	150	180	0,09	0,12	0,01	0,02	8,4	10,2			34	41	393
	Батон с маслом	35	35	2,08	2,08	6,42	6,42	12,43	12,43			115,6	115,6	1
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	0	0	10,1	15,1			42,6	64	399
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>565</b>	<b>7,17</b>	<b>7,95</b>	<b>11,13</b>	<b>11,64</b>	<b>45,73</b>	<b>54,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>310,8</b>	<b>352,4</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	60	0,7	0,8	3	3,6	3,3	4			43,7	52	36
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	200	3,3	4,4	3,15	4,2	9,75	13			80,85	107,8	81
	Гёфтели мясные	60	80	4,2	5,6	4,68	6,24	5,52	7,36			82,44	109,92	287
	Каша рассыпчатая рисовая	110	120	2,6	3,1	3,2	3,5	27,5	30			149,2	163	313
	Соус сметанный с томатом	20	20	0,52	0,52	1,49	1,49	2,1	2,1			24	24	355
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	20	20	0,98	0,98	0,2	0,2	6,84	6,84			33,8	33,8	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	20	2,48	2,48	0,3	0,3	15,2	15,2			73,6	73,6	115
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>700</b>	<b>14,98</b>	<b>18,24</b>	<b>16,03</b>	<b>19,54</b>	<b>84,01</b>	<b>103,3</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>544,09</b>	<b>665,82</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	Рагу овощное	150	200	2,7	3,8	6,08	13,2	15,84	19,4			128,9	212,4	344
	Кисель из сока	150	180	0,42	0,5	0,04	0,05	22,6	27,2			92,7	111,2	382
	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,2	0,2	14,5	14,5			71,4	71,4	
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8			44	44	368
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>510</b>	<b>5,72</b>	<b>6,9</b>	<b>6,72</b>	<b>13,85</b>	<b>62,74</b>	<b>70,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>337</b>	<b>439</b>	

	<b>Всего:</b>	<b>1425</b>	<b>1775</b>	<b>27,87</b>	<b>33,09</b>	<b>33,88</b>	<b>45,03</b>	<b>192,48</b>	<b>228,33</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1191,89</b>	<b>1457,22</b>	
<b>8 день (среда)</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из смеси круп: ячневая, геркулес («Дружба»)	180	200	4,69	5,22	6,6	7,34	23,63	26,26			173	192	168
	Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82			89,16	107	397
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
<b>2 Завтрак</b>	Ацидолакт	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2			56	67	401
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>620</b>	<b>16,97</b>	<b>21,29</b>	<b>17,63</b>	<b>21,33</b>	<b>57,37</b>	<b>68,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>457,16</b>	<b>553</b>	
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	50	60	1,4	1,6	3,05	3,2	4	4,8			49,6	59,6	12
	Щи по-уральски (с крупой)	150	200	1,2	1,6	2,85	3,8	4,35	5,8			49,05	65,4	72
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,2			55	74	247
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,94	5,7	0,65	0,75	27,04	31,2			134,4	155,1	204
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>710</b>	<b>15,44</b>	<b>18,88</b>	<b>9,85</b>	<b>12,01</b>	<b>64,41</b>	<b>82,48</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>410,71</b>	<b>521,96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Винегрет овощной	150	170	2,1	2,38	9,3	10,54	12,6	14,28			142	161	45
	Яйцо вареное	40	40	5	5	4,6	4,6	0,28	0,28			63	63	213
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,2	0,2	14,5	14,5			71,4	71,4	
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21			95	95	368
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>520</b>	<b>10,84</b>	<b>11,12</b>	<b>14,61</b>	<b>15,85</b>	<b>55,37</b>	<b>58,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>399,4</b>	<b>423,8</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1525</b>	<b>1850</b>	<b>43,25</b>	<b>51,29</b>	<b>42,09</b>	<b>49,19</b>	<b>177,15</b>	<b>209,2</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1267,27</b>	<b>1498,76</b>	
<b>9 день (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>	Пудинг манный	150	180	8,02	9,54	9,93	11,91	51,02	61,2			326	390,6	195
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	393
	Бутерброд с джемом или с повидлом	40	45	2,16	2,45	3,48	3,93	18,7	21,06			114,6	129	5
<b>2 Завтрак</b>	Молоко кипячёное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07			86	102	400
	Кондитерские изделия	40	40	2,6	2,6	2,8	2,8	24,1	24,1			72	72	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>625</b>	<b>17,4</b>	<b>20,11</b>	<b>20,3</b>	<b>23,53</b>	<b>108,39</b>	<b>123,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>626,6</b>	<b>727</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник на курином бульоне	150	200	2,16	2,88	3,06	4,08	6,86	9,15			66,12	88,17	58
	Суфле из отварного мяса	60	80	11,6	15,56	8,94	11,39	13,07	16,7			179	232	291
	Каша рассыпчатая гречневая	120	130	6,84	7,41	4,8	5,2	31	33,54			195	211,2	313
	Компот из ягод замороженных	100	180	0,05	0,09	0	0	7,2	13,04	45	50	27,67	59,82	375
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>630</b>	<b>22,61</b>	<b>27,9</b>	<b>17,2</b>	<b>21,07</b>	<b>71,81</b>	<b>86,11</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>533,95</b>	<b>657,35</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога	150	160	26,31	28,06	18,07	19,28	25,72	27,44			370,5	395,2	237
	Салат из моркови	50	60	0,6	0,75	0,4	0,57	5,8	6,97			26	31,38	41
	Соус молочный (сладкий)	40	40	1,13	1,13	3,29	3,29	6,98	6,98			61,11	61,11	351
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36			70	91	395

	Батон	30	30	2,25	2,25	0,27	0,27	14,01	14,01			64,08	64,08	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>470</b>	<b>32,63</b>	<b>35,04</b>	<b>24,03</b>	<b>25,82</b>	<b>63,14</b>	<b>69,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>591,69</b>	<b>642,77</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1420</b>	<b>1725</b>	<b>72,64</b>	<b>83,05</b>	<b>61,53</b>	<b>70,42</b>	<b>243,34</b>	<b>279,68</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1752,24</b>	<b>2027,12</b>	
<b>10 день (пятница)</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180	200	3,96	4,4	3,65	4,06	24,29	26,99			145,8	162	168
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38			28	33,4	2
	Батон с маслом и сыром	45	60	4,73	7	6,88	9	14,56	19			139	187	3
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75			10,1	15,1			42,6	64	399
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>590</b>	<b>9,23</b>	<b>12,19</b>	<b>10,54</b>	<b>13,07</b>	<b>55,94</b>	<b>69,47</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>355,4</b>	<b>446,4</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	50	60	0,22	0,26	1,88	2,24	1,12	1,34			22,88	27,44	20
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	200	1,6	2,14	1,65	2,2	10,2	13,6			62,85	83,8	82
	Курица порционная, тушеная	70	80	7,72	9	6,67	7,63	2,78	3,18			103,2	118	301
	Капуста тушеная	130	150	2,6	3,1	4,1	4,86	12,22	14,14			97,6	112,65	336
	Компот из сухофруктов	100	180	0,2	0,36	0,01	0,01	13,8	24,8	45	50	56,5	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	40	1,96	1,96	0,4	0,4	13,68	13,68			66,16	66,16	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>710</b>	<b>14,3</b>	<b>16,82</b>	<b>14,71</b>	<b>17,34</b>	<b>53,8</b>	<b>70,74</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>409,19</b>	<b>509,75</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Крендель сахарный	70	70	4,96	4,96	9,19	9,19	39,01	39,01			259,01	259,01	460
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28			63	63	213
	Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82			89,16	107	397
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8			44	44	368
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>390</b>	<b>13,49</b>	<b>14,11</b>	<b>16,84</b>	<b>17,38</b>	<b>62,27</b>	<b>64,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>455,17</b>	<b>473,01</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1375</b>	<b>1690</b>	<b>37,02</b>	<b>43,12</b>	<b>42,09</b>	<b>47,79</b>	<b>172,01</b>	<b>205,12</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1219,76</b>	<b>1429,16</b>	