

Проект меню

Утверждаю Заведующий МБДОУ №19 "Василек" Н.М.Сидор



		Ясли						Сал						
День 1		Б	Ж	У	К	С	Б	Ж	У	К	С			
ЗАВТР	Каша манная молочная вязкая	150	4,78	5,14	28,37	179,2	0,21	250	7,96	8,57	47,29	298,68	0,25	88
ЗАВТР	Бутерброд с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТР	какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
		335	10,48	13,19	65,97	415,2	0,66	505	15,54	17,54	97,63	601,08	0,85	
ЗАВТР	сок	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	Б/с
ОБЕД	Салат из св. томат с луком	40	0,45	2,27	1,88	31,64	8,1	60	0,67	3,27	2,8	47,46	12,2	14
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,08	4,21	9,68	81,45	3,49	250	5,13	5,35	16,13	135,75	5,83	81
ОБЕД	Котлета мясная	60	8,44	5,71	6,31	124,49	0,17	70	9,84	6,65	7,36	133,57	0,19	282
ОБЕД	гречка рассыпчатая	90	5,23	3,25	27	168,28	0,71	100	2,82	3,62	30	175,87	0,71	186
ОБЕД	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	119
ОБЕД	Компот из свежих яблок	180	0,12	0	12,24	45,48	3	200	0,16	0	14,99	60,64	4	240
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		590	20,3	16,82	73,37	542,34	16,07	760	22,28	20,39	90,88	661,69	23,53	
ПОЛД	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	87,83	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛД	Пряник	20	1,52	0,56	16,02	75,2	0	40	3,8	1,12	32,04	153,44	0	Б/с
		170	6,02	5,44	103,85	163,18	2,05	240	9,8	7,62	41,42	270,75	1,4	
УЖИН	салат из свеклы	40	0,89	1,9	4,79	45,52	3,8	60	1,25	2,9	5,66	54,3	5,7	21
УЖИН	Рыбные биточки	60	8,87	3,35	5,81	83,55	0,26	70	10,36	1,93	6,79	85,93	0,3	255
УЖИН	карт. Пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	10,9	100	2,13	4,04	16,53	106,97	12,11	321
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
УЖИН	фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
УЖИН	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
		500	14,72	10,05	64,37	408,03	42,06	560	16,79	10,04	69,37	435,88	45,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,92	45,70	320,36	1584,35	73,94		64,81	55,79	312,1	2025	90,42	

День 2		Б	Ж	У	К	С	Б	Ж	У	К	С			
ЗАВТР	Каша пшеничная молочная	150	4	4,68	31,13	182,86	0,25	250	6,68	7,8	51,89	304,78	0,29	96
ЗАВТР	кофе с молоком	150	2,05	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТР	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТР	с сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	10,67	14,77	56,64	402,86	0,78	520	16,97	20,67	91,03	618,83	1,01	
ЗАВТР	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	салат витаминный	40	1,6	1,9	2,7	37,7	7,53	60	2,1	2,6	3,6	48,7	11,3	12
ОБЕД	суп картофельный с яйцом	150	3,42	4,4	7,4	98,15	7,87	250	5,7	5,7	9,3	110	10,49	77
ОБЕД	Жаркое по-домашнему с курицей	170	17,4	5,34	18,49	205	7,26	200	18,48	6,27	21,76	241,18	8,53	153
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		580	25,54	12,12	67,05	512,86	23,26	760	30,14	15,17	79,25	600,67	31,12	
ПОЛДН	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДН	пирожок с яблоками	60	3,35	5,7	31,65	156,4	1,03	80	4,46	7,61	44,65	208,53	1,4	5/14
		210	7,85	10,58	76,10	244,38	3,08	280	10,46	14,11	54,03	325,84	2,8	
УЖИН	Салат из св. огур и томат.	40	0,57	2,07	3,87	41,85	10,65	60	0,85	2,9	3,82	62,77	15,98	2
УЖИН	рис отварной с маслом	90	2,33	3,05	24,16	135,1	0	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0	191
УЖИН	бефстроганов из печени	70	5,02	9,24	1,82	126	6,37	70	5,02	9,24	1,82	126	6,37	104
УЖИН	кисель	180	1,12	0	26,11	104,4	0	200	1,24	0	29	116	0	233
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	11,29	15,23	71,38	485,35	17,02	460	11,95	16,4	76,91	532,89	22,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,15	53,00	281,17	1696,25	71,24		70,32	66,65	311,2	2129,03	84,38	

ДеньЗ			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	Пудинг творожный	150	21,7	13,31	13,36	260,6	0,36	200	29,73	18,66	17,36	336,98	0,48	237
ЗАВТР	Соус сметанный	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	354
ЗАВТР	какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТР	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		385	28,12	24,85	63,82	582,33	0,82	505	38,03	31,12	80,56	725,11	1,09	
ЗАВТР	сок	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	Б/с
ОБЕД	свекольник со сметаной с яйцом	150	1,15	3,8	6,03	62,5	6,45	250	1,95	6,34	10,05	104,16	8,6	34
ОБЕД	карт. Пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	0,171	100	2,13	4,04	16,53	106,97	7,2	3/3
ОБЕД	капуста тушеная	60	1,67	4,45	9,14	84,34	12,54	60	1,67	4,45	9,14	84,34	12,54	132
ОБЕД	Биточки мясные	60	8,44	8,9	6,31	136,2	0	70	9,84	6,65	7,36	145,86	0	282
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	63	200	0,7	0,3	22,8	97	70	538
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		580	16,42	21,53	70,24	536,21	82,16	730	19,59	22,38	82,58	625,33	98,34	
ПОЛДН	Йогурт	150	4,95	2,59	15,09	106,97	1	200	6,6	3,46	20,1	142,62	1,4	Б/с
ПОЛДН	Ватрушка с творогом	60	6,86	7,44	26,5	178	0,12	80	10,48	9,92	35,2	228	0,16	5/12
		210	11,81	10,03	41,59	284,97	1,12	280	17,08	13,38	55,3	370,62	1,56	
УЖИН	Каша молочная ячневая	150	4	4,68	31,13	182,86	0,25	250	6,68	7,8	51,89	304,78	0,29	
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
УЖИН	фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
		360	6,25	5,55	60,02	314,75	0,25	480	8,93	8,67	30,39	137,88	0,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,03	62,16	248,47	1773,86			79,71	75,75	261,6	1914,54		

День4			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	Каша молочная геркулес	150	4,63	6,51	18,65	151,74	0,23	250	7,71	10,85	31,08	252,9	0,27	93
ЗАВТР	кофе с молоком	150	2,05	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТР	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТР	с сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	11,3	16,6	44,16	371,74	0,76	520	18	23,72	70,22	566,95	0,99	
ЗАВТР	Фрукты (апельсины)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	салат из св. томатов	40	0,89	1,9	4,79	40,52	6	60	1,25	2,9	5,66	54,3	9	21
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,52	7,55	69,14	11,08	250	1,92	5,86	13,71	115,23	18,46	35
ОБЕД	рулет мясной с яйцом	80	13,31	10,04	3,12	164,18	0,4	100	15,05	12,55	4,55	194,69	0,5	295
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	14,88	96,27	6,73	100	2,13	4,04	16,53	106,97	7,48	206
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		580	20,38	19,57	68,8	542,12	24,81	760	24,21	25,95	85,04	671,98	36,24	
ПОЛДН	кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛДН	зефир	30	0,24	0,03	23,49	94,92	0	50	0,4	0,05	39,15	158,2	0	Б/с
		180	4,59	4,91	159,54	183,42	1	250	6,2	6,55	47,15	276,2	1,4	
УЖИН	Манные биточки	150	7,68	5,78	40,84	246	0,52	180	9,21	6,93	49	295,2	0,62	199
УЖИН	кисельная подлива	50	0,3	0	7,2	29	0	50	0,3	0	7,2	29	0	516
УЖИН	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	10,23	6,65	76,93	406,89	0,52	460	11,76	7,8	86,59	462,08	0,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,3	48,03	359,43	1554,97	54,19		60,97	64,32	299	2028,01		

День5			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	Каша "Ассорти"	150	4,33	4	15,25	124,59	0,23	250	7,22	6,66	25,45	207,65	0,27	84
ЗАВТР	Какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТР	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	10,03	12,05	52,85	360,59	0,68	505	14,8	15,63	75,79	510,05	0,87	
ЗАВТР	сок	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	Б/с
обед	икра кабачковая	40	0,84	1,9	2,7	28,48	20	60	1,13	2,9	23,82	32,2	30	4
ОБЕД	суп карт. с зеленым горошком	150	4,92	3,01	10,8	85,97	0,8	250	8,21	5	18	160,12	1	44
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	130	8,66	7,14	22,13	191,75	19,34	170	11,32	9,33	28,93	250,75	25,29	291
ОБЕД	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	50	0,6	1,5	4,8	35,6	1,1	119
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,6	200	0,56	0	27,89	113,79	0,8	241
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		570	17,9	13,43	76,99	499,61	41,34	780	25,12	19,33	120,1	679,46	58,19	
ПОЛД	Йогурт	150	4,95	2,59	15,09	106,97	1	200	6,6	3,46	20,1	142,62	1,4	Б/с
ПОЛД	плюшка	60	4,6	5,46	31,65	186,58	0	80	5,94	7,61	44,65	259,42	0	5/14
		210	9,55	8,05	46,74	293,55	1	280	12,54	11,07	64,75	402,04	1,4	
УЖИН	Омлет натуральный	100	8,95	13,89	2,34	170,23	0	100	8,95	13,89	2,34	170,23	0	215
УЖИН	Винегрет	100	2,05	3,8	11,75	131	4,2	150	3,54	5,7	20,28	196,5	5,25	1
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
УЖИН	Фрукты	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		510	14,05	18,86	52,98	483,92	31,3	580	15,54	20,76	63,01	555,41	32,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,93	52,59	242,36	1693,27			68,4	66,99	336,5	2202,56		

День	Б	Ж	У	К	С	Б	Ж	У	К	С				
ЗАВТР	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,8	6	25,7	180,12	0,23	250	9,68	10,01	42,84	300,2	0,27	86
ЗАВТР	кофе с молоком	150	2,05	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТР	Батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	10,13	13,09	51,21	363,02	0,68	505	16,46	18,38	81,98	558,6	0,87	
ЗАВТР	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
обед	икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	11/1
обед	щи из св.(кваш) капусты со сметан	150	3,2	3,4	10,8	85,3	1,8	250	5,3	5,67	24,21	142,17	2,4	54/1
обед	тефтели из говядины	60	8,44	8,9	6,31	136,2	0	70	9,84	6,65	7,36	145,86	0,27	173
обед	с том соусом	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	119
обед	макароны отварные с маслом	90	3,3	3,17	21,2	126,65	0	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
ОБЕД	сок	180	0,72	0,36	23	100	23,6	200	0,8	0,4	25,6	111,2	26,2	Б/с
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		590	19,4	20,77	80,65	586,75	28,8	760	24,42	23,09	104,9	719,76	33,67	
ПОЛДН	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	400
ПОЛДН	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	80	5,09	3,4	50,42	253	0,09	458
			8,32	7,425	82,25	277,98	2,11	280	11,09	9,9	59,8	370,31	1,49	
УЖИН	котлеты рыбные	60	7,97	3,37	3	73,57	0	70	10,19	4,49	4,43	98,02	0	134
УЖИН	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	13,97	97,27	0,17	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,2	206
УЖИН	огурец св.порц.	30	0,24	3,63	0,51	3,9	3	40	0,32	0,04	0,68	5,2	4	Б/с
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	3,63	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		390	12,37	3,63	46,37	306,63	3,17	440	14,89	9,44	51,03	348,07	4,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,02	45,215	270,48	1585,18	61,86		67,66	61,11	307,8	2047,54		

День7			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	вермишель молочная	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,2	250	6,97	7,65	24,66	195,1	0,22	44 а
ЗАВТР	Какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТР	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	б/с
ЗАВТР	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		345	12,22	15,64	52,39	390,16	0,73	520	18,06	21,12	75	553,15	0,94	
ЗАВТР	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	салат из св. огурцов	40	0,3	3,4	0,9	36,7	3,8	60	0,4	3,6	1,4	55,05	5,7	4
ОБЕД	суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,15	10,8	90	5,25	250	9	5,25	18	150	8,75	41
ОБЕД	Плов с мясом	150	14,5	12,1	25,5	269,3	0,72	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	63	200	0,7	0,3	22,8	97	70	538
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	23,45	19,40	71,08	552,9	72,77	760	32,73	25,94	92,89	748,05	85,41	
ПОЛДН	Молоко кипяченое	150	4,5	4,88	44,45	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДН	булочка с изюмом	60	4,6	5,46	31,65	186,58	0	80	5,94	7,61	44,65	259,42	0	12
		210	9,1	10,34	76,10	274,56	2,05	280	11,94	14,11	54,03	376,73	1,4	
УЖИН	овощное рагу	200	3,72	11,87	22,57	238,99	14,2	250	4,65	14,83	28,21	298,74	17,75	77
УЖИН	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	5,97	12,74	51,46	370,88	14,2	480	6,9	15,7	58,6	436,62	17,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,54	58,42	261,03	1639,30	116,9		70,43	77,17	290,5	2165,35	131,2	

День 9			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	Каша "Дружба" молочная	150	3,7	4,81	15,27	124,59	0,23	250	6	7,8	51,89	304,78	0,27	84
ЗАВТР	Какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
ЗАВТР	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0,1	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
		335	9,4	12,86	52,87	360,59	0,68	505	13,58	16,77	102,2	607,18	0,87	
ЗАВТР	фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	Салат из св. моркови	40	0,45	4,04	4,15	54,72	2	60	0,68	6,04	6,22	82,08	3	10/1
ОБЕД	Борщ из св. капусты со сметаной	150	3,13	3,28	11,59	86,09	12,07	250	5,23	5,47	19,33	143,49	20,12	25
ОБЕД	шницель рубленый куриный	60	9,93	11,61	7,36	156,88	0,12	70	11,79	13,75	8,59	194,09	0,14	5,9
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,91	3,63	13,97	97,27	6,73	100	2,13	4,04	15,53	106,97	7,4	206
ОБЕД	сок	180	0,72	0,36	23	100	23,6	200	0,8	0,4	25,6	111,2	26,2	Б/с
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	18,76	23,4	73,43	564,56	44,52	730	23,93	30,3	91,97	724,83	56,86	
ПОЛДН	Йогурт	150	4,95	2,59	15,09	106,97	1	200	6,6	3,46	20,1	142,62	1,4	Б/с
ПОЛДН	мармелад	30	0,24	0,03	23,49	94,92	0	50	0,4	0,05	39,15	158,2	0	Б/с
		180	5,19	2,62	38,58	201,89	1	250	7	3,51	59,25	300,82	1,4	
УЖИН	ленивые вареники с творогом	150	20,2	7,01	23,72	250,87	0	200	26,9	9,35	31,63	334,49	0	116
УЖИН	соус сметанный	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	50	0,72	3,49	12,86	85,73	0,01	354
УЖИН	кисель	180	1,12	0	26,11	104,4	0	200	1,24	0	29	116	0	233
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	24,29	11,37	78,11	519	0,01	480	31,11	13,71	88,91	614,22	0,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,44	50,55	252,99	1696,84	0		76,42	64,59	352,4	2297,85		

День 10			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	Каша рисовая вязкая	150	5,48	6,4	42,55	249,92	0	250	6,68	7,8	51,89	304,78	0	97
ЗАВТР	кофе с молоком	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0,45	200	3	2,8	13,4	90	0,6	13/10
ЗАВТР	батон с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТР	сыром	10	2,34	3	0	37,1	0,08	15	3,51	4,5	0	55,65	0,12	Б/с
		335	10,01	13,49	68,06	432,82	0,45	505	13,46	16,17	91,03	563,18	0,6	
Завтрак	фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
ОБЕД	салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,03	3,68	53,32	3,2	60	0,84	6,04	5,53	79,96	4,7	22
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	3,02	6,78	19,42	89,76	2,7	250	5,02	11,3	32,37	149,6	4,5	33
ОБЕД	гуляш из оленины с соусом							100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,71	152
ОБЕД	Котлеты из говядины	60	8,44	5,71	6,31	114,49	0,17							282
ОБЕД	макароны отварные с маслом	90	3,3	3,17	21,2	126,65	0	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	63	200	0,7	0,3	22,8	97	70	538
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		560	18,57	20,44	84,49	541,12	69,07	760	32,1	42,49	106,7	838,08	79,91	
ПОЛД	кефир	150	4,35	4,88	136,05	88,5	1	200	5,8	6,5	8	118	1,4	Б/с
ПОЛД	пряник	20	1,52	0,56	16,02	75,2	0	40	3,8	1,12	32,04	153,44	0	Б/с
		170	5,87	5,44	152,07	163,7	1	240	9,6	7,62	40,04	271,44	1,4	
УЖИН	Тефтели из рыбы	70	10,36	3,01	2,38	77,7	0,07	80	11,84	3,44	2,72	88,8	0,08	14/7
УЖИН	икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	11/1
УЖИН	картофельное пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	6,73	100	2,13	4,04	16,53	106,97	7,4	206
УЖИН	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
		410	15,28	11,07	49,23	353,46	9,6	470	17,36	13,69	54,26	405,05	11,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,53	50,74	363,85	1541,9			73,32	80,27	302,1	2128,55		