

Перспективное меню-рз

Продукты питания	1 день															
	Суп молочный гречневый	Чай с лимоном	Бут с мас.сыр	Сок фрукт.	Винегрет	Щи из капл. карт.	котлета рыбная	Картофельное пюре	Напиток из шиповника	Хлеб рж.пш	макароны с сыром	Какао с молоком	кондит.изд	суп молочный рисовый	чай с лимоном	бут.с мас.
Выход	200	180/10/7	30\5\10	180	60	200	80	150	180	30\35	150	180	50	200	180/10/7	30\5
Хлеб пшеничный			30				14			30						30
Хлеб ржаной										35						
Мясо говядина																
Куры																
Маргарин																
Масло сливочное	2		5				4	5			5			2		5
Масло растительное					3	4										
Молоко сгущенное																
Молоко	140						20	23.7				110		140		
Кефир																
Ряженка																
Сметана																
Творог																
Яйцо																
Сыр твердый			10.6								22					
Мука																
Гречка	16															
Манка																
Крупа "Артек"																
Пшено																
Крупа перловая																
Рис														12		
Овсянка																
Горох, фасоль																
Макаронные изделия											43.8					
Рыба с/м минтай							82									
Крахмал																
Какао												2				
Кофейный напиток																
Печенье													50			
Повидло																
Соль	0.3				0.09		0.3	1			1.3			0.3		
Сахар	1.6	10							10			10		1.6	10	
Чай		0.3													0.3	
Лавровый лист																
Дрожжи																
Томатная паста						0.8										
Картофель					20.6	32		171								
Капуста						50										
Огурец конс.					22											
Морковь					11	12.6										

Лук					10.7	9.6									
Свекла					15										
Икра кабачковая															
Горошек зеленый															
помидоры свежие															
Кабачки															
Соки				180											
Ванильный сахар															
Сухофрукты															
Изюм															
Сухари панировочные															
Лимон														8	
Бананы															
Яблоки															
Шиповник								18							
Кислота лимонная															



искладка для МКДОУ г. Белогорск

2 день										3 день							
суп гороховый	Банан	салат из отв св.	жаркое по дом	Компот из сухофруктов	хлеб пшенич	Хлеб ржаной	запеканка творож	соус яблочный	молоко	Суп молочный овсяный	чай с лимоном	бут.с масл.	сок фруктов.	овощи по сезону	суп картоф с пшеном	Голубцы ленивые	хлеб пшеничный
200	80	60	80/140	180	30	35	100	30	180	200	180/10/7	30/5	180	50	200	160/30	30
					30							30					30
						35										81	
			130														
			6				4				2	5				4	
4		3.6													2		
									189	140							
							4									7.5	
							93.8										
							4									5	
																2	
							6										
															4		
																8	
16.2										12							
								0.9									
1.2		0.09	0.4				0.2			0.30					0.2	0.2	
				10			8	3.7		1.6	10						
											0.3						
			4													1	
53.4			175												80		
																121	
														91			
12.8															10		

9.6			13											9.6	16
		73													
												180			
				18											
							4								
											8				
	133.6														
								6.7							
				0.18				0.03							



				4 день														Каша жидк пшенич  молочн.
компот из яблок	хлеб ржаной	булочка веснушка	ряженка	каша жидкая молоч.пшениная	бутерброд с маслом	кофейный напиток с молоком	Яблоко	овощи по сезону	борщ с картоф.	макароны отв с маслом	Гулииз отв мяс	чай с сахаром	пшен/бород	икра кабачко	омлет натур.	чай с сахаром	хлеб пшенич.	
180	35	70	180	150/5/5	30\5	180	80	50	200/5	130/4	80/80	180/10	30\35	50	80	180/10	20	150/5/5
					30								30				20	
	35												35					
											130							
		4.5																
				5	5					4					4			5
									4									
				126		90									23			126
			185							5								
		1.5													60			
		49									4							
																		30
				30														
										45.5								
						2.5												
		0.5		0.2					0.16	1.3	0.4				0.4			0.2
10		5		5		10			2			10				10		5
												0.3				0.3		
		0.38																
									2.4		2							
									21.4									
									20									
								91										
									12.6		25							

									9.6		17						
									40								
													53				
			2.5														
	41							91									
	0.18																





5 день													6 д					
чай с лимоном	бутер с маслом	сок	салат из свеклы с зел гор	Суп-лапша	птица тушенная с овощами	Компот из яблок	хлепш/бород	Залеканка овощная	соус сметанный	хлеб ржаной	кондитерское изделие	чай с сахаром	Суп молочный гречневый	Чай с лимоном	бутер. с мас	банан	салат из отвар свеклы	суп с макар.издел
180/10/7	30/5	150	60	200	180	180	30/35	150	30	35	50	180/10	200	180/10/7	30\5	100	60	200
	30						30								30			
							35			35								
					89													
	5							11					2		5			
			2.4	4													3.6	2
													140					
					7.5			4	7.5									
				4				9										
				15	2				2									
								8					16					
																		8
											50							
			0.09	0.4	0.2				0.2				0.3				0.09	0.15
10						10						10	1.6	10				
0.3												0.3		0.3				
					103			103										80
								41										
					40			40										10

			3.6	9.6	22			19								9.6
			38												73	
			23		8			23								
		180														
								8								
8														8		
															133.6	
			12			41										
						0.18										



ень						7 день											каша жидкая молоч рисовая
рыба туш с ов	юре картоф.	компот из сухофруктов	хл пш/бород	булочка домашняя	коф. напиток	каша молочная манная	чай с лимоном	бут с мас	сок	салат из капусты	плов из птицы	суп гороховый	компот из яблок	хлеб ржаной/пш	запек.из творо/сгущенка	какао с молоко	
50\50	150	180	30\35	70	180	150\5\5	180\10\7	30\5	180	60	60\100	200	180	30\35	100\20	180	150\5\5
			30					30						30			
			35											35			
											177						
				10													
	5					5		5			6				4		5
5										3		4				20	
	23.7				90	122										110	132
															4		
															93.8		
				1.3											4		
				47													
						33									6		
											35						23
												16.2					
80.7																	
																2	
					2.5												
0.5	1			0.4		0.2				0.09	0.5	1			0.2		0.2
		14		10	10	5	10			3			10		8	10	5
							0.3										
				0.3													
1											5						
	171											53.4					
										59.2							
35										7.5	16	12.8					

13.8											8	9.6				
									180							
		18														
														4		
							8									
													41			
		0.18								0.18			0.18			



8 день											9 день							
бутерброд с маслом сыром	кофе с молоком	яблоко св.	винегрет	рассольник	котлета рыбная	картофельное пюре	чай с сахаром	хлеб ржаной/пшенич.	пирог с пов	ряженка	Суп молоч. с овсяной крупой	бутерброд с маслом	чай с лимоном	сок фруктовый	огурец соленый	борщ со смет	тефтеля мясная в см.	каша греч
30/5/10	180	80	60	200	80	150	180/10	30\35	70	180	200	30/5	180/10/7	150	50	200/5	80/80	150
30					14			30				30						
								35									51.5	
5					4	5			1.9		2	5					3	5
			3	4					0.21							4		
	90				20	23.7					140							
										185						5	20	
									2									
10.6									38.2								11	
																		37.5
					4													
											12						7	
					82													
	2.5																	
									23.3									
			0.09	0.2	0.3	1			0.35		0.3					0.16	1	
	10							10	2.3		1.6		10			2		
								0.3					0.3					
									0.28									
																2.4		
			20.6		80		171									21.4		
																20		
			22		21.8											91		
			11		10											12.6		



			10.7	4.8												9.6		
			15													40		
														150				
														8				
			91															


[illegible]

						10 день												
компют из яблок	печенье	вареники ленивые	молоко	хлеб пшеничный (на обед)	Хлеб ржаной (на обед)	суп молочный с макаронами	чай с сахаром	бутерброд с маслом	яблоко	икра кабач	суп рисовый	котлета мясная	каша пшеничная	кисель из шип	хлеб ржаной/пшен	драчена	Хлеб пшеничный	чай с сахаром
180	50	100/5	180	30	35	200	180/10	30\5\10	80	50	200	80	150	180	30\35	80	20	180/10
				30				30				14			30		20	
					35										35			
												59.5						
		5					2	5				5	5			4		
											2							
			189			140						19				20		
																8		
		79.5																
		5.7														64		
								10.6										
		10.9														5		
													37.5					
											8							
						16												
															9			
	50																	
		0.24										0.4	0.37			0.5		
10		5.7				0.1	10							21.6				10
						1.6	0.3											0.3
											80		210					
											10							

[illegible]



ИТОГО	цена	сумма		норма	Факт	% выпол.	
фактически	январь 2018 г	по меню		10,5 ч			
				За 10 дней			
682.0	25.00	17.05		700	682	97.4	
385.0	28.33	10.91		437	385	88.1	
452.0	420.00	189.84		530	452	85.3	
266.0	107.00	28.46		236	266	112.7	
14.5	135.00	1.96					
181.9	520.00	94.59		184	181.9	98.9	
57.8	85.00	4.91		96	72.3	75.3	
20.0	150.00			0	0		
2387.1	58.00	138.45					
185.0	68.00			3940	2799.1	71.0	
185.0	88.00	16.28					
72.5	180.00	13.05		96	72.5	75.5	
267.1	260.00	69.45		350	267	76.3	
160.5	4.80	0.77		210	160.5	76.4	
53.8	520.00	27.98		56	53.8	96.1	
186.1	25.00	4.65		254	186.1	73.3	
69.5	45.00	3.13					
53.0	38.00	2.01					
67.5	30.00	2.03					
34.0	28.00	0.95		376	387.4	103.0	
4.0	27.00	0.11					
93.0	53.00	4.93					
24.0	50.00	1.20					
32.4	30.00	0.97					
113.3	50.00	5.67		105	113.3	107.9	
244.7	160.00	39.15		340	244.7	72.0	
9.9	100.00	0.99		26	9.9	38.1	
4.0	550.00	2.20		5	4	80.0	
7.5	480.00	3.60		10	7.5	75.0	
150.0	120.00	18.00		175	173.3	99.0	
23.3	110.00	2.56		0	0	0.0	
19.6	16.00	0.31		50	50	100.0	
354.9	35.00	12.42		410	355	86.6	
3.9	680.00	2.65		5	3.9	78.0	
		0.00					
1.0	300.00	0.29		4	1	25.0	
18.6	140.00	2.60					
1646.8	26.00	42.82		1888	1646.8	87.2	
311.2	16.00	4.98					
338.8	55.00	18.63		2840	1636.5	57.6	
288.9	20.00	5.78					

225.0	19.00	4.28				
294.0	19.00	5.59				
106.0	115.00	12.19				
54.0	110.00	5.94				
0.0		0.00				
0.0		0.00				
870.0	50.00	43.50	875	870	99.4	
0.0	350.00	0.00				
44.0	170.00	7.48	96	71.5	74.5	
2.5	200.00	0.50				
16.0	100.00	1.60				
48.0	109.00	5.23	998	770.9	77.2	
267.2	73.00	19.51				
455.7	64.00	29.16				
25.0	190.00	4.75				
1.6	500.00	0.78				
		936.83				
		93.68			2286.91	

Процент выполнения натуральных  
Норм — 84.7%

Меню Осень Зима Весна Лето-2026 год с 2 до 3 лет

10,5 ч

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная Кукурузная	150	4.67	4.86	20.94	146.0	0.00	4.14
	Какао с молоком	150\7	3.15	2.72	12.96	89	1.20	397
	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	3.36	4.89	10.35	99	0.07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11.18</b>	<b>12.47</b>	<b>44.25</b>	<b>333.8</b>	<b>1.27</b>	
	<b>2 завтрак</b>							
	Яблоко	80	0.40	0.40	10.00	44.0	10.0	368
	<b>Обед</b>							
	Салат с кукурузы консервированой	40	1.152	2.472	3.216	39.72	0	12
	Суп гороховый	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	81
	Плов из птицы	160	16.00	14.78	26.76	304.0	0.41	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.0	75.00	398
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.64</b>	<b>27.19</b>	<b>89.41</b>	<b>620.93</b>	<b>119.30</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Соус молочный сладкий	15	0.87	2.04	5.97	45.0	0.15	351
	Оладьи	80	9.05	11.37	49.10	336.0	324.09	458
	Напиток кисломолочный Йогурт	150	4.35	3.75	6.00	75	1.05	401
	<b>Итого полдник</b>		<b>5.05</b>	<b>8.79</b>	<b>46.47</b>	<b>284.4</b>	<b>2.91</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43.27</b>	<b>63.36</b>	<b>190.13</b>	<b>1,283.2</b>	<b>133.48</b>	
2-день	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная Геркулесовая	150	3.4	3.96	27.83	161	0	168
	Чай с сахаром лимон	150\7\4	0.07	0.01	7.10	29	1.42	393
	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5.00</b>	<b>8.69</b>	<b>44.07</b>	<b>275.00</b>	<b>1.42</b>	
	<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	150	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный рисовый	150	1.18	1.64	8.75	54.5	4.95	80
	Жаркое по-домашнему	170	20.80	5.33	18.50	205.0	7.26	276
	Кисель витаминный	150	0.00	0.00	13.50	46.5	0.37	233
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.64	0.48	13.36	69.6	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>28.15</b>	<b>7.55</b>	<b>64.11</b>	<b>423</b>	<b>12.58</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок печёный с яблоком	60	10.05	7.99	45.46	338.60	5.68	132
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	<b>Итого полдник:</b>		<b>16.50</b>	<b>18.36</b>	<b>80.60</b>	<b>596.60</b>	<b>18.63</b>	



	<b>Итого за день:</b>		<b>51.69</b>	<b>35.06</b>	<b>228.12</b>	<b>1,465.00</b>	<b>36.23</b>	
3-день	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная рисовая	160	2.12	3.89	26.86	151	0.000	185
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.20	397
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	20\5\7,4	3.36	4.89	10.35	98.8	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8.63</b>	<b>11.50</b>	<b>50.17</b>	<b>338.84</b>	<b>1.25</b>	
	<b>2 завтрак</b>							
	Банан	80	1.20	0.40	17	76	8.00	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из картофеля с кукурузой	40	3.01	9.55	23.73	164	6	39
	Котлета мясная	60	8.93	6.74	8.97	132	0	282
	Суп с рыбной консервой	210	6.9	6.70	11.50	133.80	7.29	87
	Макароны с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.00	0.00	205
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.8	0.30	376
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>16.72</b>	<b>11.6</b>	<b>81.26</b>	<b>497.85</b>	<b>7.59</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие Вафли	25	1.50	0.1	10.00	47.0	0	
	Чай с сахаром	155	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	<b>Итого полдник:</b>		<b>1.54</b>	<b>0.11</b>	<b>16.99</b>	<b>75.00</b>	<b>0.02</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>28.09</b>	<b>23.61</b>	<b>165.95</b>	<b>987.69</b>	<b>16.84</b>	
4-день	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая пшениная	100\2.5\2.5	3.46	4.57	24.70	154.00	0	185
	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5.03</b>	<b>9.30</b>	<b>40.83</b>	<b>267.00</b>	<b>0.02</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.75	1.88	3.69	34.7	4.41	34
	Рассольник Ленинградский	150	1.26	3.07	9.95	72.45	4.52	76
	Каша вязкая Артек с маслом	106\5	2.7	2.7	19.84	114.61	0	168
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189.0	0.60	277
	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.31	0.42	11.69	60.9	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>23.98</b>	<b>20.59</b>	<b>66.12</b>	<b>547.06</b>	<b>9.55</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пицца " Детская "	50	8.03	6.69	13.97	148	0.29	465
	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392

	Итого подник:		8.07	6.70	20.96	176.00	0.031	
	Итого за день:		37.08	36.59	127.91	990.06	9.601	

5-й день	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный гречневый	150	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	94
	Чай с сахаром лимон	150\7,4	0.07	0.01	7.10	29	1.42	393
	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	3.36	4.89	10.35	98.8	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7.91</b>	<b>9.01</b>	<b>30.26</b>	<b>234.04</b>	<b>2.15</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Яблоко	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8.0	368
	<b>Обед</b>							
	Салат с квашеной капусты	60	2.72	8	13.52	137.12	31.71	653
	Суп Лапша домашняя	150	1.33	3.04	7.15	61.35	0.30	86
	Плов из птицы	160	16	14.78	26.76	304	0.41	304
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>							
			<b>23.87</b>	<b>17.39</b>	<b>89.41</b>	<b>611.05</b>	<b>11.93</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	ПР
	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	127	0.1	215
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0	392
	<b>Итого полдник:</b>		<b>13.23</b>	<b>21.51</b>	<b>46.24</b>	<b>432.40</b>	<b>13.03</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45.33</b>	<b>48.23</b>	<b>173.75</b>	<b>1312.69</b>	<b>35.11</b>	
6-день	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный макаронный	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	93
	Чай с сахаром с лимоном	150\7,4	0.07	0.01	7.10	29	1.42	393
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	25\5\7,4	3.36	4.89	10.35	98.8	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7.74</b>	<b>8.81</b>	<b>31.58</b>	<b>236.74</b>	<b>2.15</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Яблоко	80	0.32	0.32	7.84	35	8.00	368
	<b>Обед</b>							
	Салат с кукурузы консервированой	40	1.152	2.47	3.22	39.72	0.00	12
	Борщ со сметаной	150	1.09	2.95	7.65	61.5	6.17	57
	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.00	1.13	247
	Картофельное пюре с маслом	150\5	3.06	4.80	20.44	137.25	18.16	321
	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>15.09</b>	<b>14.17</b>	<b>61.53</b>	<b>435.77</b>	<b>25.48</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка "Домашняя"	40	2.91	6.26	26.96	179.0	0.00	469
	Молоко кипяченое	150	4.85	4.08	7.58	85.0	2.05	400
	<b>Итого полдник:</b>		<b>7.76</b>	<b>10.34</b>	<b>34.54</b>	<b>264.00</b>	<b>2.05</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>30.91</b>	<b>33.64</b>	<b>135.49</b>	<b>971.71</b>	<b>37.68</b>	

7 день	Завтрак							
	Каша молочная Артек	150	3.31	3.95	25.20	150	0	185
	Чай с сахаром с лимоном	150\7\4	0.07	0.01	7.10	29	1.42	393
	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Итого завтрак:		4.91	8.68	41.44	264.00	1.42	
	Обед							
	Винегрет	45	0.61	2.78	3.8	42.66	4.61	45
	Рассольник Ленинградский	150	1.26	3.07	9.95	72.45	4.52	76
	Птица порционная отварная	60	12.66	8.16	0.00	124.00	0.00	300,35
	Макароны отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.00	0	205
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		23.53	16.23	76.80	548.95	5.81	
	Полдник							
	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127.00	0.10	215
	Икра кабачковая.Промыш. производства.	30	0.27	1.41	1.78	20.88	0.00	53
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.40	0.00	ПР
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого полдник:		7.54	12.56	19.87	223.3	0.12	
	Итого за день:		35.98	37.47	138.11	1036.23	7.35	
	8-день	Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая		150	2.12	3.89	26.86	151.0	0	185
Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.53	4.72	9.14	85	0.00	1
Чай с сахаром		150\7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
Итого завтрак:			3.69	8.62	42.99	264.00	0.02	
2 завтрак								
Банан		80	1.20	0.40	16.80	76.0	8.0	368
Обед								
Салат со свеклы с зелёным горошком		45	0.75	1.88	3.69	34.7	4.41	34
Борщ со сметаной		150	1.09	2.95	7.65	61.50	6.17	57
Картофельное пюре		150	3.06	4.80	20.44	137.3	18.16	321
Котлета рыбная		60\5	8.02	2.82	5.99	81.00	0.26	255
Чай с сахаром		150\7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Хлеб пшеничный		20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
Хлеб ржаной		25	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
Итого обед:			16.77	12.98	66.45	450.75	29.02	
Полдник								
Пирожки с повидлом		80	3.15	1.82	20.46	111.0	0.340	454
Кефир		150	4.35	3.75	6.00	75.0	1.05	401
Итого полдник:			7.50	5.57	26.46	186.00	1.39	
Итого за день:			29.16	27.57	152.70	976.75	38.43	

9 день	Завтрак							
	Каша молочная Кукурузная	150	4.67	4.86	20.94	146.0	0.0	4.14
	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.53	4.72	9.14	85.0	0.0	1
	Какао с молоком	150\7	3.15	2.72	12.96	89	1.20	397
	Итого завтрак:		9.35	12.3	43.04	320.00	1.2	
	2-й завтрак							
	Яблоко	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8.00	368
	Обед							
	Икра кабачковая.Промыш. производства.	30	0.27	1.41	1.78	20.9	0	53
	Суп с макаронными изделиями	150	1.61	1.70	10.31	62.9	4.95	82
	Котлета мясная	60	8.93	6.74	8.97	132	0.00	282
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376
	Каша гречневая с маслом	120	3.09	3.22	17.11	109.98	0.00	168
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.10	10.00	47.4	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		18.04	13.61	80.68	518.76	5.25	
	Полдник							
	Запеканка творожная со стуженкой	160	22.8	15.66	22.3	321.10	0.31	237
	Напиток кисломолочный Йогурт	150	4.35	3.75	6.0	75.0	1.05	401
	Итого полдник:		4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	
	Итого за день:		32.06	29.98	200.43	948.96	15.50	
10 день	Завтрак							
	Каша молочная манная	150\5\5	3.40	3.96	27.80	161.0	0.00	168
	Чай с сахаром лимон	150\7\4	0.07	0.01	7.10	29	1.42	393
	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.53	4.72	9.14	85.00	0.00	1
	Итого завтрак:		5.00	8.69	44.04	275.00	1.42	
	2 завтрак							
	Банан	80	1.2	0.40	16.80	76.00	8.0	368
	Обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1.18	1.64	8.75	54.5	4.95	80
	Макаронник с мясом	120\5	13.65	8.75	25.04	234.00	0	292
	Кисель из плодов шиповника	150	0.18	0.08	20.64	84.0	36.64	381
	Хлеб пшеничный	20	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	25	2.31	0.42	11.69	60.9	0.00	ПР
	Итого обед:		20.43	11.92	80.96	514.35	41.90	
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	ПР
	Икра кабачковая.Промыш. производства	30	0.27	1.41	1.78	20.88	0.00	53
	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127.0	0.10	215
	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого полдник:		6.04	12.46	9.87	175.88	0.12	
	Итого за день:		32.67	33.47	151.67	1,041.23	51.44	
	ИТОГО:		366.242	368.982	1664.256	11013.49	851.83	

