

**Меню приготавливаемых блюд**  
**МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-детский сад №100"**  
по дополнительному адресу: г. Краснодар, ул. Конгрессная, д. 27\1

День: Понедельник  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,58	14,51	89,06	0,91	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Каша вязкая с морковью	150	5,86	5,23	28,09	187,68	1,9	186
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>14,67</b>	<b>12,75</b>	<b>52,96</b>	<b>383,54</b>	<b>2,81</b>	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,18	37,26	9	386
	<b>Итого</b>	<b>90</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>9,18</b>	<b>37,26</b>	<b>9</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,02	1,19	9,33	48,74	10,38	86
	Запеканка картофельная с печенью	120	6,92	4,76	13,64	118,98	19,62	308
	Соус сметанный	30	0,39	1,08	1,72	20,86	0,02	372
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,66	0,26	9,62	45,4		123
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		02,1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,56</b>	<b>7,5</b>	<b>62,686</b>	<b>351,72</b>	<b>30,02</b>	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные паровые	60	7,14	5,69	6,01	109,25	0,13	273
	Макаронные изделия отварные	100	3,45	1,75	24,84	124,54		218
	Салат из свеклы	60	0,812	2,997	1,044	49,242	5,8	34
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	кисель из повидла	150	0,04	0	14,44	55,18	0,05	401
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17,312</b>	<b>15,507</b>	<b>63,024</b>	<b>470,812</b>	<b>7,03</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1520</b>	<b>43,812</b>	<b>35,757</b>	<b>187,85</b>	<b>1243,332</b>	<b>48,86</b>	

День: Вторник  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,33	3,64	14,08	104,73	1,14	99
	Чай с молоком	150	2,61	2,25	11,31	73,88	0,9	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		
	Чай-заварка	20	0,3	0,08	0,06	2,11	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>10,75</b>	<b>13,75</b>	<b>49,97</b>	<b>366,52</b>	<b>2,19</b>	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,96	3,74	4,83	56,71	23,9	73
	Гуляш из отварного мяса	120	19,04	12,59	4,23	146,31	2,01	293
	Пюре картофельное	100	1,67	2,17	12,75	73,48	17,55	339
	кисель из яблок	150	0,06	0	12,9	49,73	1,76	397
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>22,67</b>	<b>18,64</b>	<b>44,67</b>	<b>369,03</b>	<b>45,22</b>	
	Соус молочный ( сладкий)	20	0,58	1,78	6,06	42,91	0,12	369

Уплотненный полдник	Булочка школьная	40	3,01	2,98	20,42	117,3		455
	Пирог открытый	40	2,5	2,91	19,92	112,83	0,02	442
	Яблоки	90	0,27	0	9,18	37,26	9	386
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,5	419
	Напиток Витаминизированный	150	0	0	0	0		500,
	Сырники из творога	50	9,717	6,621	5,904	151,731	0,252	245
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,087</b>	<b>18,301</b>	<b>78,304</b>	<b>586,931</b>	<b>10,892</b>	
<b>Итого за 2 день</b>	<b>3150</b>	<b>56,257</b>	<b>50,841</b>	<b>173,094</b>	<b>1391,481</b>	<b>61,302</b>		

День: Среда  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	85	10,19	16,54	1,52	204,82	0,42	230
	Икра кабачковая для детского питания	41	2,08	0,39	9,07	48,2		57
	Какао с молоком	180	11,486	11,3	21,184	54,18	5,5	416
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>346</b>	<b>26,356</b>	<b>28,63</b>	<b>51,354</b>	<b>395,4</b>	<b>5,92</b>	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,18	37,26	9	386
	<b>Итого</b>	<b>90</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>9,18</b>	<b>37,26</b>	<b>9</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	150	1,17	1,26	8,91	49,07	10,38	86
	Жаркое по-домашнему	170	20,16	13,02	17,06	199,14	24,41	292
	Салат из белокочанной капусты	40	0,39	2,05	2,3	28,38	15,2	21
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,4</b>	<b>16,73</b>	<b>60,61</b>	<b>413,48</b>	<b>52,72</b>	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	60	7,4	6,71	0,12	95,35		
	Каша рассыпчатая гречка	100	4,43	2,36	23,83	130,13		330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Салат из свежих огурцов	50	0,33	3	1,33	33,58	4,75	
	Соус молочный густой (для фарширования)	15	0,54	1,68	1,94	26,31	0,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>19,32</b>	<b>18,97</b>	<b>44,06</b>	<b>486,97</b>	<b>8,91</b>	
<b>Итого за 3 день</b>	<b>4681</b>	<b>70,346</b>	<b>64,33</b>	<b>165,204</b>	<b>1333,11</b>	<b>76,55</b>		

День: Четверг  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	4,27	4,3	13,02	108,29	1,06	101

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>9,99</b>	<b>14,17</b>	<b>48,27</b>	<b>362,66</b>	<b>1,81</b>	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,85	3,14	4,68	48,55	23,88	73
	Тефтели из печени с рисом	60	6,21	5,03	7,99	104,56	1,09	301
	Картофель отварной	100	2,118	3,075	20,727	109,62	30	336
	Соус сметанный	30	0,39	1,08	1,72	20,86	0,02	372
	кисель из повидла	150	0,04	0	14,44	55,18	0,05	401
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>12,208</b>	<b>12,725</b>	<b>69,137</b>	<b>426,97</b>	<b>55,04</b>	
Уплотненный полдник	Соус молочный ( сладкий)	20	0,58	1,78	6,06	42,91	0,12	369
	Сдоба обыкновенная	40	3,01	2,98	20,42	117,3		449
	Яблоки	90	0,27	0	9,18	37,26	9	386
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,5	419
	Запеканка из творога	50	9,079	6,358	9,192	180,613	0,244	251
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>17,289</b>	<b>14,868</b>	<b>52,052</b>	<b>457,583</b>	<b>10,864</b>	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>6071</b>	<b>40,237</b>	<b>41,913</b>	<b>169,609</b>	<b>1316,213</b>	<b>70,714</b>

День: Пятница  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,33	3,85	16,13	114,74	1,06	100
	Чай с молоком	150	2,61	2,25	11,31	73,88	0,9	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с сыром	45	4,84	6,95	14,5	142,5	0,2	3
	Чай-заварка	20	0,3	0,08	0,06	2,11	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>13,02</b>	<b>13,27</b>	<b>51,96</b>	<b>376,03</b>	<b>2,31</b>	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,18	37,26	9	386
	<b>Итого</b>	<b>90</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>9,18</b>	<b>37,26</b>	<b>9</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	0,85	1,18	7,43	40,79	10,98	89
	Плов из птицы	160	10,05	7,28	28,43	219,16	1,32	321
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Фрикадельки мясные	15	3,64	1,99	0,14	21,46	0,15	129
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,58	3,07	2,41	40,29	10,21	14
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>17,88</b>	<b>13,92</b>	<b>71,426</b>	<b>463,44</b>	<b>22,66</b>	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное с морковью	100	1,63	2,83	11,4	75,79	14,95	339
	Салат из белокочанной капусты	40	0,39	2,05	2,3	28,38	15,2	21
	Напиток Витаминизированный	150	0	0	0	0		500,
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	187,2	1,05	420,2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	Шницель рыбный натуральный	60	7,61	6,5	6,37	119,5	4,38	274
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,5</b>	<b>16,45</b>	<b>36,76</b>	<b>356,27</b>	<b>35,58</b>	
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>7631</b>	<b>46,67</b>	<b>43,64</b>	<b>169,326</b>	<b>1333,2</b>	<b>69,55</b>

День: Понедельник  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,53	4,09	14,7	114,98	1,06	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>9,34</b>	<b>6,58</b>	<b>45,01</b>	<b>271,75</b>	<b>1,81</b>	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
Обед	Борщ с мясом	150	5,15	5,18	6,77	108,86	20,43	68
	Голубцы ленивые	120	10,72	7,35	8,67	113,83	44,21	315
	Соус сметанный	30	0,39	1,08	1,72	20,86	0,02	372
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>19,02</b>	<b>14,01</b>	<b>50,176</b>	<b>385,29</b>	<b>64,66</b>	
Уплотненный полдник	Рыба припущенная	60/5	8,55	3,84	0,28	104,25	0,25	259
	Рис отварной с овощами	100	2,43	2,36	24,98	127,41	1,86	334
	Пирог открытый	40	2,5	2,91	19,92	120,28	0,02	442
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>19,43</b>	<b>14,18</b>	<b>74,63</b>	<b>533,23</b>	<b>5,91</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>9136</b>	<b>48,54</b>	<b>34,92</b>	<b>169,966</b>	<b>1259,27</b>	<b>75,38</b>	

День: Вторник  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,72	3,79	14,06	103,97	1,06	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,6	12,6	84,46	0,92	416
	Яйцо варёное	40	5,2	4,8	0,4	64	0	227
	Бутерброд с сыром	45	4,84	6,95	14,5	142,5	0,2	3
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>16,91</b>	<b>18,14</b>	<b>41,56</b>	<b>394,93</b>	<b>2,18</b>	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,18	37,26	9	386
	<b>Итого</b>	<b>90</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>9,18</b>	<b>37,26</b>	<b>9</b>	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1,06	1,24	9,5	49,51	13,98	91
	Котлеты рубленые из птицы	60	6,12	3,77	10,41	101,68	0,16	322
	Рагу из овощей	75	1,02	7,77	7,14	104,49	15,43	148
	Соус сметанный	30	0,39	1,08	1,72	20,86	0,02	372
	Клёцки мучные	10	0,99	1,19	4,02	30,73	0,07	128
	кисель из яблок	150	0,06	0	12,9	49,73	1,76	397
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,24</b>	<b>15,45</b>	<b>65,27</b>	<b>445,2</b>	<b>31,42</b>		
	Запеканка из печени с рисом	150	18,45	6,94	18,04	207,77	3,75	311
	Ватрушка с творогом	44,75	2,5	1,46	21,43	103,69	0,04	441
	Компот из сушёных фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394

Уплотненный полдник	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,5	419
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников)	10	1,95	1,01	0,9	26,37	0,05	501
	<b>Итого</b>	<b>524,75</b>	<b>28,35</b>	<b>13,3</b>	<b>70,966</b>	<b>513,67</b>	<b>5,34</b>	
<b>Итого за 7 день</b>	<b>10650,75</b>	<b>57,77</b>	<b>46,89</b>	<b>186,976</b>	<b>1391,06</b>	<b>47,94</b>		

День: Среда  
Неделя: 2 неделя  
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Соус молочный ( сладкий)	20	0,58	1,78	6,06	42,91	0,12	369
	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	2,09	10,73	68,57	0,75	414
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Запеканка из творога	50	9,079	6,358	9,192	160,643	0,244	251
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>14,469</b>	<b>10,628</b>	<b>45,562</b>	<b>360,323</b>	<b>1,114</b>	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,02	1,19	9,33	48,74	10,38	86
	Тефтели мясные(2-й вариант)	60	8,27	6,82	7,78	102,21	1,09	304
	Свекла, тушённая в сметане.	100	2,17	5,18	4,64	107,16	11,47	145
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Салат из свежих огурцов	50	0,33	3	1,33	33,58	4,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>14,47</b>	<b>16,59</b>	<b>55,42</b>	<b>428,58</b>	<b>30,42</b>	
Уплотненный полдник	Рыба,запечённая в омлете	60	7,99	3,5	1,88	172,77	0,06	263
	Пюре картофельное	100	1,67	2,17	12,75	73,48	17,55	339
	Салат из белокочанной капусты	40	0,39	2,05	2,3	28,38	15,2	21
	Напиток Витаминизированный	150	0	0	0	0		500,
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,92</b>	<b>12,79</b>	<b>33,62</b>	<b>307,23</b>	<b>33,86</b>	
<b>Итого за 8 день</b>	<b>12130,75</b>	<b>45,609</b>	<b>40,158</b>	<b>134,752</b>	<b>1265,133</b>	<b>68,394</b>		

День: Четверг  
Неделя: 2 неделя  
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	60/5	6,4	11,51	1,2	140,93	0,16	229
	Икра кабачковая для детского питания	41	2,08	0,39	9,07	48,2		57
	Чай с молоком	150	2,61	2,25	11,31	73,88	0,9	413
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		
	Чай-заварка	20	0,3	0,08	0,06	2,11	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>14,9</b>	<b>22,01</b>	<b>46,16</b>	<b>450,92</b>	<b>1,21</b>	
Второй завтрак	Яблоки	90	0,27	0	9,18	37,26	9	386
	<b>Итого</b>	<b>90</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>9,18</b>	<b>37,26</b>	<b>9</b>	
	Суп картофельный	150	1,27	2,3	11,57	67,21	16,98	83
	Кнели куриные с рисом	60	5,64	7,13	4,24	109,84	0,06	329

Обед	Капуста тушеная	100	1,91	4,24	10,09	82,52	67,19	143
	кисель из повидла	150	0,04	0	14,44	55,18	0,05	401
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,66	0,26	9,62	45,4		123
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,46</b>	<b>14,07</b>	<b>59,92</b>	<b>402,95</b>	<b>84,28</b>	
Уплотненный полдник	Макаронник с печенью	120	11,6	9,44	28,07	246,45	1,09	309
	Салат из свеклы	42	0,56	2	0,72	33,34	4	34
	Булочка школьная	40	3,01	2,98	20,42	117,3		455
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,5	419
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0	12,76	48,69	2,73	390
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>21,26</b>	<b>18,43</b>	<b>78,79</b>	<b>570,68</b>	<b>9,32</b>	
<b>Итого за 9 день</b>	<b>13578,75</b>	<b>47,89</b>	<b>54,51</b>	<b>194,05</b>	<b>1461,81</b>	<b>103,81</b>		

День: Пятница  
Неделя: 2 неделя  
Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	4,27	4,3	13,02	108,29	1,06	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,6	12,6	84,46	0,92	416
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бутерброд с сыром	45	4,84	6,95	14,5	142,5	0,2	3
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>13,2</b>	<b>13,99</b>	<b>50,08</b>	<b>378,05</b>	<b>2,18</b>	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	0,15	69	3	418
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,96	3,74	4,83	56,71	23,9	73
	Каша рассыпчатая гречка	100	4,43	2,36	23,83	130,13		330
	Соус сметанный	60	0,81	2,3	3,47	43,76	0,05	372
	Компот из сушённых фруктов	150	0,16	0	13,436	53,54	0	394
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8		2
	Бефстроганов из отварного мяса	60	18,53	9,75	0	98,29		
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,58	3,07	2,41	40,29	10,21	14
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>28,07</b>	<b>21,62</b>	<b>67,556</b>	<b>510,92</b>	<b>34,16</b>	
Уплотненный полдник	Соус молочный ( сладкий)	30	1,431	2,686	6,732	38,02	0,603	369
	салат из моркови	40	0,38	0	4,12	17,51	1,9	42
	Булочка " Веснушка "	40	3,8	1,83	29,82	142,98		456
	Яблоки	90	0,27	0	9,18	37,26	9	386
	кефир	150	4,21	4,81	7,07	87,2	1,05	420,2
	Пудинг из творога (запечённый)	50	8,08	5,67	12,91	158,42	0,19	249
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>19,831</b>	<b>15,256</b>	<b>79,452</b>	<b>526,79</b>	<b>12,743</b>	
<b>Итого за 10 день</b>	<b>15123,75</b>	<b>61,851</b>	<b>51,016</b>	<b>197,238</b>	<b>1484,76</b>	<b>52,083</b>		

<b>Итого за весь период</b>			518,982	463,975	1748,065	13909	674,583	
-----------------------------	--	--	---------	---------	----------	-------	---------	--

<b>Среднее значение за период</b>			51,8982	46,3975	174,8065	1390,9	67,4583	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			3,93	3,51	13,24			