

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский
сад общеразвивающего вида № 7» ПГО



В. И. Миненкова

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 7» ПГО

1 неделя

с 3 - до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С № рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Понедельник								
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" на цельном молоке	200	6,4	9,6	22,2	202,2	№49	
	Бутерброд с маслом, сыром	50	5,75	13,85	12,64	189,76	0 №1	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,19	3,6	11,9	47,3	4 №133	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,6	0,13	13,4	92,0	4 №130	
ОБЕД	Суп картофельный горохом и сухариками	200	5,72	0,48	16,12	10,88	№99	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,69	4,81	27,4	169,7	0,0 №65	
	Фрикадельки мясные	60	9,	7,	4,	113,0	№107	
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	№348	
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	21 №42	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8 №126	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0 №1	
	Печенье сдобное	60	4,72	11,16	36,93	267,3	0 №329	
	Кисель	200	0,	0,	18,	60,0	0,0 №233	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,010	44,69	201,26	1441,14	29,800	
День 2 Вторник								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239	№70	
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,0 №1	
	Чай с сахаром	180	11,97	3,06	12,9	54,6	0,0 №132	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,6	0,13	13,4	92,0	4 №130	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2 №315, №160	
	Жаркое по- домашнему	180	10,1	9,74	17,46	219	№94	
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	4,5	6,	1,5	85,0	1,32 №26	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8 №126	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0 №1	
	Блинчики	70	3,	4,	21,	130	№399	
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	1,00 №253	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,79	45,74	207,77	1396,84	15,3	

с 3- до 7 лет

День 3 Среда							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,97	10,41	25,	222,37	0,9 №64
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,0 №1
	Чай сладкий с лимоном	180	0,19	3,6	11,9	47,3	3,6 №133
ЗАВТРАК 2	Яблоко	130	0,8	0,08	1,56	7,52	1,6 №6/н
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41 №56
	Рыба тушёная в томате с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17 №144
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,7	3,97	27,1	144,25	№315
	Огурец свежий - в нарезки	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6 №70
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8 №126
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0 №1
ПОЛДНИК	Сырники творожные запеченные	60	10,2	8,07	7,8	149,8	№83
	Соус сметанный сладкий	35	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,065 №117
	Чай с сахаром	180	11,97	3,06	12,9	54,6	0,0 №132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	52,743	46,058	208,23	1206,89	35,55
День 4 Четверг							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,6	18,12	6,41	249,7	0,0 №77
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,0 №1
	Чай с сахаром	180	11,97	3,06	12,9	54,6	0,0 №132
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	6,	88,5	1,05 №251
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9 №101
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,5	26,4	168,45	0,00 №317
	Колбаски(сосиски) отварные	65	7,41	9,56	0,78	130,3	0 №26
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	№348
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61	4 №75
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8 №126
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0 №1
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26 №417
	Кисель	200	0,	0,	18,	60,0	0,0 №233
	Банан	100	1,5	0,5	8,	95,0	10,0 №368
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	64,77	61,25	209,88	1598,81	25,11

День 5 Пятница									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17	№43	
	Бутерброд с маслом, сыром	50	5,75	13,85	12,64	189,76	0	№1	
	Какао на молоке	180	1,2	1,3	13,	90	1,17	№248	
ЗАВТРАК 2	Груша	200	0,6	0,6	20,6	92,0	6,00	№368(a)	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,7	0	№83	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20	№274	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8	№126	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0	№1	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	4,35	4,8	6,	88,5	1,05	№251	
	Печенье	30	3,2	4,8	30,4	166,4	0,0	№133	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	54,55	54,53	187,23	1456,8	15,39		

2 недели

День 6 Понедельник									
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	№84	
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,00	№1	
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14,	92	1,00	№253	
ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,6	0,13	13,4	92,0	4,00	№130	
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№41	
	Беф - строганов из отварной говядины в молочном - сметанном соусе	80	13,4	12,6	3,4	180,5	0,38	№93	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,69	4,81	27,4	169,7		№65	
	Зеленый горошек	30	1,5	0,06	2,49	16,5	33,00	№38	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,80	№126	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,00	№1	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	№204	
	Чай с сахаром	180	11,97	3,06	12,9	54,6	0,00	№132	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	61,03	49,41	237,74	1555,8	53,37		

День 7 Вторник									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	№84	
	Бутерброд с маслом, сыром	50	5,75	13,85	12,64	189,76	0	№1	
	Чай с сахаром	180	11,97	3,06	12,9	54,6	0,0	№132	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	130	0,8	0,08	1,56	7,52	1,6	№6/н	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145		№33	
	Оладьи из печени по кунцевски	65	13,09	9,1	8,8	170	8,04	№94	
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№206	
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9		№348	
	Огурец соленый	25	0,05	0,	0,1	0,8	0,32	№4 №6/н	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8	№126	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0	№1	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	№237	
	Соус сметанный сладкий	35	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,065	№117	
	Чай с сахаром	180	11,97	3,06	12,9	54,6	0,0	№132	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	80,443	63,498	190,96	1490,055	30,965		
День 8 Среда									
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,81	19,99	155	1	№44	
	Бутерброд с маслом, сыром	50	5,75	13,85	12,64	189,76	0	№1	
	Чай с сахаром	180	11,97	3,06	12,9	54,6	0,0	№132	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,5	0,5	8,	95,0	10	№368	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	7,9	5,82	10,98	128,0	12,5	№655 №89	
	Котлеты рыбные паровые	80	20,28	0,71	5,2	100,7		№89	
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,7	3,97	27,1	144,25		№315	
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9		№348	
	Помидоры свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	№70	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8	№126	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0	№1	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	200	15,6	18,12	6,41	249,7		№77	
	Кисель	200	0,	0,	18,	60,0	0,0	№233	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	76,8	52,89	181,28	1438,75	30,3		

Четверг											
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	220	5,3	2,12	12,72	91,3	№94				
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	№1	0,0	№1		
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	11,97	3,06	12,9	54,6	0,0	№132			
	Груша	200	0,6	0,6	20,6	92,0	6,00	№368а			
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3,8	0,59	15,9	94,2	3,25	№36			
	Соборная солонка с мясом	200	6,25	8,48	24,08	210,53	14,5	№6/н			
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8	№126			
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0	№1			
	Сосиска в тесте	70	3,93	4,25	31,9	187,90	4,46	№160			
	Какао на молоке	180	1,2	1,3	13,	90	1,17	№248			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	40,23	24,79	206,36	1160,77	30,18				
День 10 Пятница											
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17	№43			
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,0	№1			
	Чай сладкий с лимоном	180	0,19	3,6	11,9	47,3	3,6	№133			
ЗАВТРАК 2	Сок	200	0,6	0,13	13,4	92,0	4	№130			
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	115,1	8,85	№3	№39		
	Тефтели мясо - крупяные	80	10,1	7,59	5,1	134,9	0,64	№108			
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9		№348			
	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,99	3,04	5,1	62,11	2,8	№18			
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,	26,96	107,4	0,8	№126			
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,15	30,	131	0,0	№1			
ПОЛДНИК	Печенье	30	3,2	4,8	30,4	166,4	0,0	№3	№133		
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	4,35	4,8	6,	88,5	1,05	№251	№21		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	35,625	37,845	183,54	1217,5	22,9				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		15925	551,99	480,7	2014,25	13963,370	288,890				
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ		1494	53,11	54,10	192,82	1585,45	78,24				

с 1 - до 3 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У					
День 1										
Понедельник										
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" на цельном молоке	150	4,8	7,2	16,7	151,7		№49		
	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,6	11,08	10,6	152,00		0 №1		
	Чай сладкий с лимоном	150	0,19	3,6	11,9	47,3		4 №133		
	Сок	150	0,5	0,1	10,1	69,0		0 №130		
	Суп картофельный с горохом и сухариками	150	4,29	0,36	12,09	76,41		0 №99		
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	85	4,84	4,09	23,33	144,27		0,0 №65		
	Фрикадельки мясные	50	7,5	5,8	3,3	94,1		0 №107		
	Соус томатный	10	0,116	0,42	0,8	7,45		0 №348		
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7		21 №42		
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,7		0,72 №126		
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20	104,8		0,0 №1		
	Печенье слоное	40	3,15	7,44	24,62	178,2		0 №329		
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5		0,0 №233		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	34,286	43,96	173,51	1204,09	25,720			
	День 2									
Вторник										
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	4,53	7,47	23,49	179,2		№70		
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8		0,0 №1		
	Чай с сахаром	150	10	2,55	10,8	41,0		0,0 №132		
	Сок	150	0,5	0,1	10,1	69,0		0 №130		
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	3,5	1,59	9,54	68,29		0 №315, №160		
	Жаркое по- домашнему	150	6,37	6,5	11,64	146,24		№94		
	Сельд с луком и растительным маслом	40	3	4	1,0	56,0		0,88 №26		
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,7		0,72 №126		
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20	104,8		0,0 №1		
	Блинчики	60	3	4	21	130		№399		
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67		0,83 №253		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	38,35	32,73	161,8	1069,69	2,4			

День 3 Среда										
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75	166,78	0,65	№64		
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,0	№1		
	Чай сладкий с лимоном	150	0,19	3,6	11,9	47,3	3,6	№133		
ЗАВТРАК 2	Яблоко	130	0,8	0,08	1,56	7,52	1,6	№6/н		
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	№66		
	Рыба тушёная в томате с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	№144		
	Каша рисовая рассыпчатая	85	2,16	3,18	21,7	115,4		№315		
	Огулец свежий - в нарезки	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№70		
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№126		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20	104,8	0,0	№1		
ПОЛДНИК	Сырники творожные запеченные	60	10,2	8,07	7,8	149,8		№83		
	Соус сметанный сладкий	35	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,065	№117		
	Чай с сахаром	150	10	2,55	10,8	41,0	0,0	№132		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	45,873	40,428	175,37	1036,17	29,45			
День 4 Четверг										
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,7	13,59	4,81	187,3	0,0	№77		
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,0	№1		
	Чай с сахаром	150	10	2,55	10,8	41,0	0,0	№132		
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	№251		
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	150	3,93	4,9	16,48	120,88	7,12	№101		
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	100	3,68	3	17,6	112,3	0,00	№317		
	Колбаски(сосиски) отварные	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	№26		
	Соус томатный	10	0,116	0,42	0,8	7,45		№348		
	Салат из отварной свеклы с соевым соусом	45	0,56	3,41	2,8	45,75	3	№75		
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,7	0,72	№126		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20	104,8	0,0	№1		
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22	№417		
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0,0	№233		
	Банан	100	1,5	0,5	8	95,0	10,0	№368		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	46,996	44,48	171,72	1234,28	26,57			

День 5 Пятница										
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	№43		
	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,6	11,08	10,6	152,00	0	№1		
	Какао на молоке	150	1,	1,08	10,83	75	0,83	№248		
ЗАВТРАК 2	Груша	130	0,6	0,6	20,6	92,0	6,00	№368(a)		
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,58	4,18	10,74	104,8	0	№83		
	Голубцы ленивые с отварным мясом	130	16,2	13,28	11,03	228,00	3,71	№274		
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0,	24,26	96,7	0,72	№126		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20,	104,8	0,0	№1		
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	№251		
	Печенье	30	3,2	4,8	30,4	166,4	0,0	№133		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	43,29	45,67	157,77	1219,3	13,33			

2 неделя

День 6 Понедельник										
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса "Дружба"	150	4,6	5,79	20,78	150,75	1,46	№84		
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,00	№1		
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	№253		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,5	0,1	10,1	69,0	0,00	№130		
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	№41		
	Беф - строганов из отварной говядины в молочном - сметанном соусе	60	10,3	9,7	2,6	140,1	0,29	№93		
	Каша гречневая рассыпчатая	85	5,52	4,5	26,4	168,45	0,00	№65		
	Зеленый горошек	30	1,5	0,06	2,49	16,5	33,00	№38		
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0,	24,26	96,7	0,72	№126		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20,	104,8	0,00	№1		
ПОЛДНИК	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13	№204		
	Чай с сахаром	150	10,	2,55	10,8	41,0	0,00	№132		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	49,36	40,31	191,56	1251,2	46,07			

День 7		Вторник									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,07	21,29	159,75	1,46	№84			
	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,6	11,08	10,6	152,00	0	№1			
	Чай с сахаром	150	10,	2,55	10,8	41,0	0,0	№132			
ЗАВТРАК 2	Яблоко	130	0,8	0,08	1,56	7,52	1,6	№6/н			
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	№33			
	Оладьи из печени по кунцевски	50	10,	7,	6,7	130,7	6,1	№94			
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	№206			
	Соус томатный	10	0,116	0,42	0,8	7,45		№348			
	Огурец соленый	25	0,05	0,	0,1	0,8	0,32	№4 №6/н			
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0,	24,26	96,96	0,72	№126			
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,15	30,	131	0,0	№1			
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	70	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	№237			
	Соус сметанный сладкий	35	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,065	№117			
	Чай с сахаром	150	10,	2,55	10,8	41,0	0,0	№132			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	69,769	52,318	167,25	1278,325	31,435				
День 8		Среда									
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	№44			
	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,6	11,08	10,6	152,00	0	№1			
	Чай с сахаром	150	10,	2,55	10,8	41,0	0,0	№132			
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,5	0,5	8,	95,0	10	№368			
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	7,9	5,82	10,98	128,0	12,5	№655 №89			
	Котлеты рыбные паровые	60	15,21	0,53	3,9	75,52	0,0	№89			
	Каша рисовая рассыпчатая	80	2,16	3,18	21,7	115,4		№315			
	Соус томатный	10	0,116	0,42	0,8	7,45		№348			
	Помидоры свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№70			
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0,	24,26	96,7	0,72	№126			
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20,	104,8	0,0	№1			
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	11,7	13,59	4,81	187,3		№77			
	Кисель	150	0,	0,	13,5	46,5	0,0	№233			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	61,666	43,28	145,47	1172,21	28,47				

День 9 Четверг									
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	150	4,	1,59	9,54	68,26	0,0 №94		
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,0 №1		
	Чай с сахаром	150	10,	2,55	10,8	41,0	0,0 №132		
ЗАВТРАК 2	Груша	130	0,	0,	7,	33,0	0,00 №368а		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,8	0,59	15,9	94,2	3,25 №36		
	Сборная солянка с мясом	150	5,	6,78	19,26	168,42	11,2 №206		
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0,	24,26	96,7	0,72 №126		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20,	104,8	0,0 №1		
ПОЛДНИК	Сосиска в тесте	60	2,62	3,21	29,9	162,50	3,32 №160		
	Какао на молоке	150	1,	1,08	10,83	75	0,83 №248		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	32,79	21,24	165,79	945,67	19,36		
День 10 Пятница									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88 №43		
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,64	4,24	18,3	101,8	0,0 №1		
	Чай сладкий с лимоном	150	0,19	3,6	11,9	47,3	3,6 №133		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,5	0,1	10,1	69,0	0 №130		
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	2,025	1,025	14,6	112	7,56 №3 №39		
	Тефтели мясо - крупяные	60	7,5°	5,6	3,8	101,1	0,48 №108		
	Соус томатный	10	0,116	0,42	0,8	7,45	№348		
	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,83	2,54	4,25	51,76	2,4 №18		
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0,	24,26	96,7	0,72 №126		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,2	20,	104,8	0,0 №1		
ПОЛДНИК	Печенье	30	3,2	4,8	30,4	166,4	0,0 №3 №133		
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19 №251 №21		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	29,111	32,975	157,72	1057,9	16,8		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		12770	451,49	397,39	1667,96	11468,840	239,660		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1494	53,11	54,10	192,82	1585,45	78,24		
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ									