



СОГЛАСОВАНО:

Директор ЦСПСиД «ЦСПСиД Центрального района»

Якубовская О.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «СЕЗОН»

Каткова Л.В.

Четырнадцатидневное цикличное меню пятиразового питания (завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин) для детей в возрасте от 7 до 11 лет

Наименование	№ Сб. рец. 2008 года	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энергети-ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
Завтрак														
Яйцо вареное	213	1штг/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	184	200	10,4	10,7	34,8	233,0	154,7	34	307	1,15	0,07	0	0	0,72
Батон	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,0	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Бутерброд с маслом сливочным	1	20/10	0,1	8,3	0,1	105,6	1,5	0	3	0	0	0	0,1	0,15
Кофейный напиток с цикорием	432	200	1,5	1,3	22,4	107,0	67,78	7,78	50	1,1	0,02	1,1	0,01	0
Итого:			29,61	28,93	103,89	560,6	339,84	101,36	591,6	5,54	0,282	73,11	0,238	2,13
Обед														
Овощи сезонные (помидор/огурец)	к/к	80	7,15	13,1	6,75	9,5	48	24	95	1	0,02	11	0,19	3,8
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,38	5	66,5	182,5	22	75	14,6	6,73	0,06	1	0,21	0,48
Ленивые голубцы с мясом, рисом	306	250	20,2	22,2	12,4	336	80	46,67	189,33	4	0,08	29,33	0	5,2
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Батон	к/к	20	2	0	38	76	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	171,2	18,5	89	27,5	1,35	0,1	0	0	0

Итого:			34,96	35,55	177,55	906,2	168,5	248,2	344,1	13,38	0,36	34,9	90,41	10,22
Полдник														
Печенье	к/к	65	11,8	19,6	73,4	107	126	32	170	2,6	0,18	2	0	0,1
Кисель плодово-ягодный	411	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	1,11	0,01	0
Итого:			15,02	22,38	100,96	220	260,44	47,56	270,00	3,71	0,22	3,11	0,09	4,60
Ужин														
Котлета рубленая из птицы	70	100	16,0	13,9	16,9	206	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Рис отварной	349	150	4,5	6,7	12	126	37	25	92	1,1	0,59	9	0,86	0,7
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Хлеб	к/к	40	3,22	2,78	27,56	148,89	134,44	15,56	100	1,11	0,04	1,11	0,01	0
Итого:			24,42	23,48	83,06	593,89	419,54	254,66	426,9	5,08	0,928	23,04	114,87	16,96
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	7,47	8,53	10,93	107,33	320	37,33	253,33	0,27	0,08	0,37	0,05	0
Итого :			31,59	42,51	145,89	107,33	751,54	307,79	721,23	6,15	1,05	23,41	114,93	17,66
Итого за 1-й день			111,18	129,37	528,29	2388,02	1520,32	704,91	1926,93	28,78	1,91	134,53	205,67	34,61
2-й день														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	156	200	8,63	12,3	40,63	208,3	100	153	41	2	0,14	1	0,04	0,1
Бутерброд с колбасой п/к	5	20/20	6,3	9,5	9,5	149,1	10,3	9	59,14	0,9	0,05	0	0	0,51
Батон	к/к	20	2	0	38	76	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Чай с сахаром	к/к	185/15	1,5	1,3	22,4	107,0	67,78	7,78	50	1,1	0,02	1,1	0,01	0
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6,0	5,0	9,4	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			23,1	27,2	145,12	646,4	403,53	347,13	252,99	5,765	0,37	90,75	22,72	1,95
Обед														
Щи из квашеной капусты	84	200	9,96	10,62	9,52	176	52	30	99	1,2	0,07	22	0,21	0,3
Печень куриная по-строгановски	34	100	14,83	17,33	11	170	13,3	16,67	128,33	1,67	0,07	1,67	0	5
Греча отварная	323	150	5,25	7,28	60,04	195	13,3	31,03	93,1	0,72	0,04	0	0,04	0,38

Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	94,2	21	16	23	0,7	0,25	0	0,01	0,5
Батон	к/к	20	2	0	38	76	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Хлеб ржаной	к/к	40	4,4	0,67	28	142,67	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого:			36,8	43,2	144,12	853,87	143,72	214,04	445,25	7,87	0,61	78,57	90,39	8,32
Полдник														
Пряник	к/к	60	3,5	2,8	45	219,6	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Итого:			6,982	0,1	15	279,60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Ужин														
Овощи сезонные(помидор/огурец)	к/к	80	0,55	0,1	1,9	8,54	7	10,15	13	0,45	0,05	12,5	0,6	0
Тефтели (1-й вариант)	254	100	11,2	24,4	0,4	176	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Картофель отварной	131	150	2,56	4,16	72	176,8	57,6	19,2	38,4	0,8	0,032	17,6	0,056	1,92
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Хлеб ржаной	к/к	60	0,2	0	28	142,67	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого:			14,71	28,76	117,3	564,01	122,62	128,92	266,32	4,87	0,362	30,1	0,656	2,32
2-ой ужин														
Кефир в пром упаковке	к/к	200	6,0	5,0	9,4	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			25,71	33,63	199,55	106	261,82	242,02	324,16	8,67	0,492	35,6	1,716	3,68
Итого за 2-й день			92,53	104,16	503,79	2449,88	1011,57	963,69	1044,90	22,46	1,52	205,82	204,83	14,93
3-й день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	156	200/5	8,35	10,32	36,2	185	146	28	148	2	0,12	22	0,04	3,4
Яйцо вареное	213	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Чай с сахаром	к/к	200	0,2	0,1	15	60	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Батон	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52	20	20,5	65	1,2	0,04	0,7	11	0
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,5	65	1,2	0,04	0,7	11	0
Итого			21,15	20,62	71,2	466	214,6	79,4	385	5,9	0,23	23,4	22,14	3,6
Обед														
Салат из вареной свеклы	50	80	3,2	16,2	12,1	58	53	37	76	1,8	0,06	7	0	4,8

Суп-лапша домашняя с курицей	106	200	9,6	8,5	13,8	171	27	17	76	0,9	0,05	1	0,21	0,4
Поджарка из куринцы	283	100	16,2	14,8	4,4	176	22	8	174	0,6	0	0	0,08	3,2
Греча отварная	323	150	5,25	7,28	60,2	162	65,8	40,6	119	1,54	0,2	7	0,056	0,28
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	36,0	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Батон	к/к	40	3,9	1,2	20,6	102	40	37,9	102,4	2,38	0,25	0,7	22	0
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	171,2	18,5	89	27,5	1,35	0,1	0	0	0
Итого			43,9	50,2	168,18	971,2	221,95	240,9	549,1	7,31	0,512	22	0,35	8,97
Полдник														
Пряник	к/к	75	3,5	2,8	45	219,6	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Чай с сахаром	к/к	185/15	1	0	23,4	138	0	0	0	0,1	0,05	0,9	90	0,98
Итого			8,8	6,9	86,4	355,6	115,5	86,4	42,6	1,5	0,09	1,8	90,01	0,98
Ужин														
Котлета домашняя	314	100	9,5	5	8,5	144	42	20	91	1	0,05	8	0,07	2,1
Макароньы отварные с сыром	125	120/30	4	4,7	24,2	161,4	81,7	58,7	161,4	1,9	2,7	11,2	10,2	0,8
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,27	0	13,68	75	7,2	9	4,5	0,9	0	2,7	0,1	0
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	171,2	9,2	44	13,7	0,7	0,05	0	0	0
Итого:			19,65	10,5	82,88	560,9	154,1	157,7	290,6	5,4	2,86	46,9	10,49	3,6
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	0,75	0	16,55	84,7	30,75	21,1	17,4	4,2	0,015	25,05	0	0
Итого:			29,9	16,9	143,2	84,7	431,1	214,7	518,4	10,2	3,0	72,2	1510,5	3,9
Итого за 3-й день:			101,69	94,63	547,73	2438,40	1355,25	877,65	1417,75	22,81	3,87	227,63	1702,12	18,43
4-й день														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	189	200	6,924	8,581	28,433	195	142,13	53,633	195,04	1,21	0,179	1,474	0,035	0,05
Какао с молоком	433	200	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Бутерброд с сыром	213	20/20	5,78	6,9	0,4	68,4	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Батон	к/к	20	1,8	0	7,32	40,14	3,85	4,2	12,86	0,19	0,02	0	0,02	0

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	156	200	8,35	12,32	32,6	190,65	93	9	83	0,8	0,05	0	0,1	0,8
Бутерброд с колбасой п/к с маслом сливочным	5	20/20/10	5,7	16,76	8,56	147,57	10,14	8	54,6	0,8	0,045	0	0,07	0,55
Чай с сахаром	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	155	118,75	18,75	0,125	0,04	0,7	11	0
Итого			32,0	40,3	173,46	504,22	468,32	323,13	219,17	2,455	0,225	11,2	120,37	2,33
Обед														
Овощи сезонные (помидор/огурец)	к/к	80	0,55	0,1	1,9	5,54	7	10,15	13	0,45	0,05	12,5	0,6	0
Щи из св капусты	87	200	8,5	9	7,2	145	60	24	89	1,2	0,04	11	0,23	0,3
Котлета рыбная	239	100	15,6	15,1	18	171	62	24	218	1,9	0,12	0	0,07	5,5
Картофель отварной с маслом сливочным	333	150	3,97	14,57	31,3	162,3	29	42	110	1,68	0,21	29	0,05	0,28
Морс	402	200	1	0	21,2	138	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Батон	к/к	20	3,9	0	35,6	63	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	171,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого			38,8	39,6	148,8	856,04	197,65	215,05	526,8	7,91	0,605	52,5	0,964	7,18
Полдник														
Творожная запеканка	219	150	18,5	13,5	11,6	242	158	23	223	0,8	0,06	0	0,1	2,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0,48
Итого:			25,42	29,98	28,80	352,00	402,80	53,40	427,40	1,24	0,14	0,28	0,22	3,08
Ужин														
Овощи сезонные (огурец/помидор)	к/к	80	0,6	0	2,9	14	14	26	20	0,9	0,06	25	0,12	0,7
Голубцы ленивые с мясом, рисом	306	250	20,2	22,2	12,4	336	76	44	190	4	0,08	30	0	5,2
Хлеб ржаной	к/к	60	0,2	0,1	15	60	9,2	44	13,7	0,7	0,05	0	0	0
Чай с сахаром	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	0	0,98
Итого:			21,2	22,4	45,3	470	301,7	274,5	246,2	5,75	0,24	55,9	0,12	6,88
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	3	0	44,8	142	7,62	26,88	40,32	0,58	0,04	9,6	19,2	0

Фрукты (сезонные)	к/к	100	0,5	0,5	11,6	83	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			27,73	27,16	71,88	83	858,87	305,04	336,69	6,27	0,26	24,20	92,75	2,26
Итого за 6-й день:			88,68	119,91	371,79	2335,91	1504,23	579,47	1399,16	19,81	75,02	493,15	203,43	15,45
7-й день														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	221	200	22,17	18,52	47,68	239,17	190,83	43,8	313,54	1,17	0,1	1,46	0,58	3,9
Яйцо вареное	213	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	68	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Какао с молоком	433	200	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Батон	к/к	30	2	0	38	86	26	32	90	1,5	0,1	0	0,02	0,8
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	2	20,4	65	1,2	0,04	0,07	11	0
Итого			35,9	28,6	132,3	628,17	407,83	115,2	697,5	7,3	0,3	8,6	11,71	5,3
Обед														
Овощи сезонные (помидор/огурец)	к/к	60	0,42	0	1,08	6,1	13,46	24	8,4	0,5	0,12	5,8	0,008	3
Бульон куриный с рисом	85	200	9,4	9,8	5,2	148	62	26	86	1	0,03	12	0,21	0,3
Шницель куриный	271	100	15,84	18,4	6,56	257,6	14,4	25,6	164,8	3,2	0,08	0	0,16	4,32
Греча отварная	323	150	4,5	6,7	12	126	37	25	92	1,1	0,59	9	0,86	0,7
Компот из ягод замороженных	401	200	0,5	0,1	28,1	116	14,4	23,4	7,2	0,24	0,027	0	0	0,09
Батон	к/к	40	3,9	0	35,6	80	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3
Хлеб ржаной	к/к	40	6,6	1	42	134	0,4	0	0	0	74	356	110	5,4
Итого			41,2	36,0	130,5	867,7	147,9	131,9	378,8	6,4	74,9	382,8	111,2	14,1
Полдник														
Ватрушка дрожжевая с творогом	479	75	8,85	4,2	35,1	216	17	6	40	0,5	0,07	0	0,06	0,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	6,0	5,0	9,4	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			9,70	12,50	87,20	322	125,90	87,00	52,60	1,50	0,16	1,80	90,07	1,58
Ужин														
Биточки рыбные	231	100	9,5	9,2	6,2	146	26	18	106	0,8	0,07	3	0,57	4,7
Огурец маринованный	к/к	60	0,55	0,1	1,9	6,54	7	10,15	13	0,45	0,05	12,5	0,6	0
Картофельное пюре	172	150	4,26	12,5	28,8	151,4	16,76	39,6	99,04	1,52	0,17	4,57	0,06	3,96
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0	13,5	62,2	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	0	0,98

Тушеные овощи с мясом	234	250	16,2	14,4	4,4	156	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	171,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			26,08	22	77,9	566,2	96,4	135	289,4	4,9	0,9	11	0,86	1,2
2-ой ужин														
Сок в ассортименте в пром. упаковке	к/к	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0
Итого:			29,08	38,4	133,94	118	368,4	174	497,4	9,7	1,03	31,28	10,9	1,6
Итого за 8 день:			123,7	113,7	492,72	2475,95	1245,2	836,08	1601	26,34	6,466	89,92	136,564	74,19
9-й день														
Завтрак														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	184	200	9,37	18,8	34,4	200,3	147	235	72	2,7	0,17	1,35	0,05	0,27
Чай с сахаром	к/к	185/15	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Батон	к/к	20	2	0	38	58	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Бутерброд с сыром	к/к	20/20	0,9	0	8,4	138	34	23	13	0,3	0,04	60	8	0,2
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,4	38	0,07	0,04	0,1	11	0
Итого:			23,07	42,3	123,75	636,3	564,4	383,7	330,6	6,25	0,365	63,25	8,225	1,78
Обед														
Тефтели (1-й вариант)	51	10	1,4	10,1	6,6	123	38	19	36	1	0,02	15	0,25	4,6
Рассольник «Ленинградский»	99	200	12,7	8,7	18,6	135	58	46	188	2,3	0,17	6	0,21	0,4
Рис отварной	311	150	28,37	33,86	50,7	140,37	60,4	64	296	3,66	0,16	20,13	0,4	8,23
Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Хлеб ржаной	к/к	40	6,6	1	42	134	0,4	0	0	0	74	356	110	5,4
Батон	к/к	20	1,25	0	24	58	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Итого:			50,9	53,8	173,6	721,37	189,8	160,8	584	8,46	74,41	397,1	110,88	19,83
Полдник														
Чай с сахаром и лимоном	к/к	185/15/7	1	0	23,4	138	0	0	0	0,1	0,05	0,9	90	0,98

Пирожок из дрожжевого теста с капустой и яйцом	451	75	6,782	7,53	33,923	181,5	46,875	18,479	103,02	7,552	0,127	27	0,073	0,012
Итого:			7,78	7,53	57,32	319,5	46,88	18,48	103,02	7,65	0,18	27,90	90,07	0,99
Ужин														
Гуляш мясной	313	100	5,78	11,19	9,51	168,4	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	31,7	135	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1
Греча отарная	к/к	150	0,3	0	16,025	131,5	15,55	12,95	9,75	1,86	0,015	4,05	1,58	0,325
Хлеб ржаной	к/к	40	3,96	0,6	25,2	128,4	11,1	53,4	16,5	0,81	0,06	0	0	0
Итого:			10,64	11,89	82,435	563,3	169,65	76,35	117,25	2,97	0,105	17,05	1,66	0,825
2-ой ужин														
Йогурт в ассортименте в пром упаковке	к/к	100	16	7,5	78	73,5	155	118,75	18,75	0,125	0,04	0,7	11	0
Итого			51,93	33,09	200,40	73,5	519,60	258,50	569,75	6,39	0,34	30,25	13,37	2,35
Итого за 9-й день:			133,70	136,68	555,07	2313,97	1320,68	821,48	1587,37	28,75	75,29	518,53	222,55	24,95
10-й день														
Завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	200	7,1	15,9	27,1	181	393	9	83	0,8	0,05	0	0,1	0,8
Бутерброд с колбасой п/к	15	20/20	4,3	8,5	0,1	123	7	5	36	0,5	0,03	0	0	0,1
Чай с сахаром	432	185/15	1,5	1,3	22,4	60	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Батон	к/к	20	2,34	0	9,2	68	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,4	48	0,07	0,04	0,01	11	0
Итого:			24,05	32,7	132,89	538	473,63	114,9	195,98	3,47	7,6	42,3	20,38	7,16
Обед														
Салат из свеклы	50	60	8	10,1	15,2	84	48	28	56	1,9	0,03	7	0,03	4,8
Суп картофельный скуррой	156	200	9,4	6,49	22,3	180,9	42	35	125	1,4	0,1	8	0,21	0,3
Биточек куриный	231	100	13,63	6	5,12	128,75	31,25	20	187,5	0,87	0,075	3,75	0,38	3,25
Макароньы отварные	172	150	3,2	13,7	25,4	116	47	85	29	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	131	20,5	16	22,5	0,7	0,05	0,9	90	5,4
Батон	к/к	20	3,9	0	35,6	60	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3

Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	141,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			53,31	39,6	147,62	841,85	395,4	424,4	467,8	7,2	0,52	24,65	90,664	9,83
Полдник														
Булочка дрожжевая с конфитюром	166	75	8,5	4,2	39,7	207	42	8,4	60,6	1	0,11	3	0,1	0,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,6	0,1	31,7	101	20,5	16	23	0,7	0,05	0,9	90	0,5
Итого:			22,16	16,80	71,90	308	56,00	47,00	286,00	3,00	0,25	3,90	90,21	4,28
Ужин														
Картофельная запеканка с мясом	298	250	12,5	15,9	1,7	329	23	15	137	2	0,03	0	0,06	0,5
Овощи сезонные (огурец/помидор)	к/к	60	0,6	0	2,9	14	14	26	20	0,9	0,06	25	0,12	0,7
Чай с сахаром и лимоном	к/к	185/15/7	0,27	0	13,68	65	7,2	9	4,5	0,9	0	2,7	0	0
Хлеб ржаной	к/к	60	6,6	1	42	144	0,4	0	0	0	74	0,6	10	0,4
Итого:		60	19,97	16,9	60,28	552	44,6	50	161,5	3,8	74,09	28,3	10,18	1,6
2-ой ужин														
Кефир в пром. упаковке	к/к	200	3,36	3	10,8	83,64	148,8	18	114	0,12	0,036	0,72	0,012	0
Итого:			28,38	35,53	184,58	83,64	291,53	109,87	351,50	7,13	74,21	412,21	112,05	9,99
Итого за 10-й день:			127,9	124,6	536,99	2323,49	1016,56	696,17	1301,28	20,80	82,58	483,06	313,30	31,26
11-й день														
Завтрак														
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	189	200	6,924	8,581	28,433	187,7	142,13	53,63	195,04	1,21	0,179	1,474	0,035	0,05
Яйцо вареное	213	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Какао с молоком	433	200	2,9	2,5	4,81	114,5	54,9	40,5	6,3	0,9	0,018	0,9	0,009	0
Батон	к/к	20	1,25	0	24	58,9	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,2	48	0,07	0,04	0,01	11	0
Итого:			27,054	32,021	99,313	530,1	541,53	135,33	456,14	5,27	0,381	33,67	0,264	1,46
Обед														
Котлета куриная паровая	30	100	4,52	7,14	5,45	165,9	14	14	32,2	0,63	0,042	5,6	0,32	3,22

Суп фасолевый	95	200	6,8	6,72	16,32	145,6	35	27	83	1,1	0,1	12	0,23	0,3
Тефтели (1-й вариант)	239	100	15,6	15,1	18	171	62	24	218	1,9	0,12	0	0,07	5,52
Греча отварная	239	150	5,1	9,8	32	136	73	56	146	2	0,22	9	1,01	0,5
Компот из ягод замороженных	394	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Батон	к/к	20	1,25	0	24	60	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Хлеб ржаной	к/к	80	5,28	0,8	33,6	141,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			34,71	32,62	154,14	768,8	218,60	235,60	535,40	8,92	0,64	43,00	1,42	7,68
Полдник														
Блинчики со сгущенкой	479	100/20	11,8	19,6	70,9	308	216	34	170	2,8	0,18	2	0,08	3,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	14	60	7,2	9	4,5	0,06	0,9	0,9	0,1	0
Итого:			15,8	18,2	79,3	368	120	29	175	1,9	0,24	20,9	90,11	3,58
Ужин														
Котлета рубленая из индейки	314	100	12	11,52	9,44	168,8	149,6	19,2	101,2	1,6	0,15	10	0,09	2,88
Капуста тушеная (из свежей)	131	150	3,1	6,16	96,5	139	64,4	23,4	47,2	0,8	0,032	17,6	0,056	2,09
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	14	60	67,2	9	4,5	0,9	0,06	0	0	0
Хлеб ржаной	к/к	60	2	0	38	156	160	25,2	65	1,2	0	2,7	0,1	0
Итого:			17,3	17,78	157,94	523,8	441,2	76,8	217,9	4,5	0,242	30,3	0,246	4,97
2-ой ужин														
Сок в промышленной упаковке	к/к	200	4	3,9	21	138	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0	0
Итого :			30,86	22,126	181,34	138	711,1	190,8	424,8	5,73	1,407	78,01	0,23	5,63
Итого за 12-й день:			106,93	104,08	524,39	2381,00	2405,93	534,48	1527,55	21,38	2,51	151,50	103,06	26,06
13-й день														
Завтрак														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	219	200/5	22,17	18,52	47,68	189,17	250,83	43,8	313,54	1,17	0,1	1,46	0,58	3,9
Кофейный напиток с цикорием	432	200	1,6	3,5	24,8	116	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Масло сливочное порционное	13	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
Батон	к/к	20	1,56	0	28,5	62	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	8,9	106	16	5,5	9	2,3	0,035	10	5	0,2
Итого			26,63	30,32	126,98	548,17	343,83	75,3	418,54	5,37	0,215	12,46	5,67	5

Обед														
Овощи сезонные (помидор/огурец)	к/к	60	0,42	0	1,08	6,1	13,46	24	8,4	0,5	0,12	5,8	0,008	3
Борщ из свежей капусты	76	200	9,5	9,8	12,1	176	60	33	104	1,7	0,06	11	0,22	0,3
Курица тушеная в сметанном соусе	260	100	19,78	22,22	19,67	187,78	28,89	46,67	227,78	3,33	0,13	7,78	0,01	4,56
Рис отварной	311	150	9	8,93	16	168	49,33	33,33	12,67	1,47	0,9	0,01	1,15	0,93
Компот из сухофруктов	402	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Батон	к/к	40	3,9	0	35,6	80	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3
Хлеб ржаной	к/к	40	4,4	0,67	28	142,67	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого			38,1	32,8	124,35	873,55	129,02	187,74	391,5	7,43	0,425	26,58	0,242	8,26
Полдник														
Творожная запеканка	224	150	17,7	9,5	22,14	192,6	154,5	34,4	300,2	1,65	0,07	0	0	0,72
Чай с сахаром	к/к	185/15	5,8	6,2	9,2	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого			8,9	12,3	45,34	298,6	128,4	91,4	56,8	1,55	0,1	0,9	0,056	0
Ужин														
Плов из курицы	225	150	9,1	0,3	0	169	7	2	80	0,3	0,03	0	0	0,3
Хлеб ржаной	к/к	60	1,25	0	24	143	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,64	0	6,88	60	28	8,8	13,6	0,08	0,048	30,4	0	0
Итого:			11,99	7	42,88	558	84	51,6	226,6	2,28	0,708	39,4	0,87	1,7
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	0,32	0	8,8	73,64	18,8	10,8	1,94	0,12	0,02	4,72	1,12	0,35
Итого:			16,4	10,0	74,88	73,64	247,8	88,6	389,6	3,3	0,804	40,12	0,892	2,5
Итого за 13-й день:			89,94	85,36	371,55	2342,96	849,05	443,04	1256,44	17,65	1,54	80,06	6,86	15,76
14-й день														
Завтрак														
Каша из пшена молочная с маслом сливочным	190	200	3,1	5	13,4	172	91	17	86	0	0,05	1	0,04	0,1
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	3	20/20/5	5,14	9,6	8,46	149,7	154,3	8	98,3	0,34	0,02	0	0,09	0,46
Хлеб	к/к	20	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Чай с сахаром	430	2/20	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98

