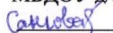


**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБДОУ д/с «Солнышко»  
Протокол № 2 от 11.01.2021г.

**СОГЛАСОВАНО:**

с Советом родителей  
МБДОУ д/с «Солнышко»  
 О.В. Санкова  
Протокол № 3 от 11.01.2021г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий  
МБДОУ д/с «Солнышко»  
 О.А. Шевчук  
Приказ № 19 от 11.01.2021г.



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей в возрасте от 3 до 8 лет, посещающих с  
12 часовым пребыванием МБДОУ д/с «Солнышко»**

| Прием пищи         | Наименование блюда                                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |      |       | энергетическая ценность | № рецептуры |  |
|--------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------------|-------------|--|
|                    |                                                      |              | б                | ж    | у     |                         |             |  |
| 1 неделя           |                                                      |              |                  |      |       |                         |             |  |
| День 1             |                                                      | нетто        | брутто           |      |       |                         |             |  |
| Завтрак:           | <u>Макароны отварные с маслом сливочным и сыром.</u> | <u>150 г</u> |                  | 4.5  | 3.46  | 21.62                   | 136         |  |
|                    | Макароны                                             | 50           | 50               |      |       |                         |             |  |
|                    | Масло сливочное.                                     | 5            | 5                |      |       |                         |             |  |
|                    | Сыр                                                  | 13           | 14               | 3.03 | 3.72  | 0.1                     | 46.41       |  |
|                    | <u>Чай с сахаром.</u>                                | <u>180 г</u> |                  | 0.05 | 0.01  | 9.99                    | 39.6        |  |
|                    | Чай.                                                 | 0.75         | 0.75             |      |       |                         |             |  |
|                    | Сахар.                                               | 10           | 10               |      |       |                         |             |  |
|                    | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 30               | 1.04 | 0.58  | 9.6                     | 51          |  |
|                    | Масло сливочное.                                     | 5            | 5                | 1.29 | 3.98  | 7.71                    | 71.6        |  |
| Итого за завтрак   |                                                      |              |                  | 9.91 | 11.75 | 49.02                   | 344.61      |  |
| 2 завтрак          | <u>Яблоко</u>                                        | 200          | 230              | 0.8  | 0.8   | 19.6                    | 84          |  |
| Итого за 2 завтрак |                                                      |              |                  | 0.8  | 0.8   | 19.6                    | 84          |  |
| Обед               | <u>Салат «Витаминный».</u>                           | <u>60 г</u>  |                  | 0.84 | 4.6   | 6.18                    | 87.9        |  |
|                    | Капуста.                                             | 36           | 50               |      |       |                         |             |  |
|                    | Морковь.                                             | 8            | 10               |      |       |                         |             |  |
|                    | Яблоко.                                              | 16           | 20               |      |       |                         |             |  |
|                    | Масло растительное.                                  | 1.5          | 1.5              |      |       |                         |             |  |
|                    | Сахар.                                               | 2            | 2                |      |       |                         |             |  |
|                    | <u>Суп гороховый с мясом и гренками.</u>             | <u>200 г</u> |                  | 6.44 | 5.98  | 13.06                   | 132         |  |

|                  |                                                   |                       |     |             |              |              |               |  |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--|
|                  | Мясо.                                             | 27.2                  | 30  |             |              |              |               |  |
|                  | Картофель.                                        | 50                    | 60  |             |              |              |               |  |
|                  | Горох.                                            | 15                    | 16  |             |              |              |               |  |
|                  | Лук.                                              | 8                     | 10  |             |              |              |               |  |
|                  | Масло растительное.                               | 3                     | 3   |             |              |              |               |  |
|                  | Гренки.                                           | 10                    | 10  |             |              |              |               |  |
|                  | <b><u>Печень тушеная в сметанном соусе</u></b>    | <b><u>70/20 г</u></b> |     | 8.36        | 2.48         | 15.72        | 88.32         |  |
|                  | Печень говяжья.                                   | 97                    | 100 |             |              |              |               |  |
|                  | Мука.                                             | 5                     | 5   |             |              |              |               |  |
|                  | Сметана.                                          | 11                    | 11  |             |              |              |               |  |
|                  | Масло растительное.                               | 2.5                   | 2.5 |             |              |              |               |  |
|                  | Масло сливочное.                                  | 3                     | 3   |             |              |              |               |  |
|                  | <b><u>Картофельное пюре.</u></b>                  | <b><u>150 г</u></b>   |     | 3.06        | 4.8          | 20.45        | 38            |  |
|                  | Картофель.                                        | 140                   | 225 |             |              |              |               |  |
|                  | Масло сливочное.                                  | 4                     | 4   |             |              |              |               |  |
|                  | Молоко.                                           | 40                    | 40  |             |              |              |               |  |
|                  | <b><u>Компот из свежих замороженных ягод.</u></b> | <b><u>180 г</u></b>   |     | 0.12        | 0.12         | 19.34        | 78.3          |  |
|                  | Ягоды.                                            | 30                    | 30  |             |              |              |               |  |
|                  | Сахар.                                            | 10                    | 10  |             |              |              |               |  |
|                  | <b>Хлеб ржаной.</b>                               | 40                    | 40  | 1.68        | 0.3          | 10.13        | 50.4          |  |
|                  | <b>Соль.</b>                                      | 5                     | 55  |             |              |              |               |  |
| Итого за обед    |                                                   |                       |     | <b>20.5</b> | <b>15.8</b>  | <b>84.88</b> | <b>574.92</b> |  |
| <b>Полдник.</b>  | <b>Молоко кипяченое.</b>                          | 200                   | 200 | 6.11        | 5.44         | 10.11        | 112           |  |
|                  | <b>Печенье</b>                                    | 40                    | 40  | 3.6         | 4.7          | 36.02        | 132           |  |
| Итого за полдник |                                                   |                       |     | <b>9.71</b> | <b>10.14</b> | <b>46.13</b> | <b>406</b>    |  |
| <b>Ужин</b>      | <b><u>Филе рыбы под омлетом.</u></b>              | <b><u>150 г</u></b>   |     | 22.49       | 20.54        | 3.62         | 228.7         |  |
|                  | Рыба (филе трески).                               | 99.6                  | 105 |             |              |              |               |  |
|                  | Яйцо.                                             | 40                    | 1.0 |             |              |              |               |  |
|                  | Молоко.                                           | 50                    | 50  |             |              |              |               |  |
|                  | Мука.                                             | 5                     | 5   |             |              |              |               |  |
|                  | Масло сливочное.                                  | 4                     | 4   |             |              |              |               |  |

|                      |                                                      |                     |     |                     |                     |                      |                       |  |
|----------------------|------------------------------------------------------|---------------------|-----|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--|
|                      | Масло растительное.                                  | 3                   | 3   |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | <b><u>Кисель из сока.</u></b>                        | <b><u>180 г</u></b> |     | 0.51                | 0.06                | 27.18                | 11.6                  |  |
|                      | Сок яблочный.                                        | 50                  | 50  |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Крахмал.                                             | 7.5                 | 7.5 |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Сахар.                                               | 10                  | 10  |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | <b>Хлеб пшеничный.</b>                               | 30                  | 30  | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                    |  |
|                      | <b>Хлеб ржаной.</b>                                  | 30                  | 30  | 1.26                | 0.22                | 7.5                  | 37.8                  |  |
| Итого за ужин        |                                                      |                     |     | <b>25.3</b>         | <b>21.4</b>         | <b>47.9</b>          | <b>429.1</b>          |  |
| Итого за день.       |                                                      |                     |     | <b><u>66.22</u></b> | <b><u>59.89</u></b> | <b><u>247.53</u></b> | <b><u>1838.63</u></b> |  |
| <b><u>День 2</u></b> |                                                      |                     |     |                     |                     |                      |                       |  |
| <b>Завтрак</b>       | <b><u>Творожный пудинг со сметаной и изюмом.</u></b> | <b><u>150г</u></b>  |     | 17.77               | 6.58                | 22.26                | 195.1                 |  |
|                      | Творог.                                              | 120                 | 120 |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Манная крупа.                                        | 20                  | 20  |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Яйцо.                                                | 10                  | 1/4 |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Изюм.                                                | 7                   | 7   |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Сахар.                                               | 5                   | 5   |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Сметана.                                             | 11                  | 11  |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Масло сливочное.                                     | 5                   | 5   |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Масло растительное.                                  | 1.5                 | 1.5 |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | <b><u>Какао- напиток с молоком.</u></b>              | <b><u>180 г</u></b> |     | 3.4                 | 2.9                 | 13.99                | 96.3                  |  |
|                      | Какао порошок.                                       | 2                   | 2   |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Молоко.                                              | 115                 | 115 |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Сахар.                                               | 10                  | 10  |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                | 30                  | 30  | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                    |  |
|                      | <b>Масло сливочное.</b>                              | 5                   | 5   | 1.29                | 3.98                | 7.71                 | 71.6                  |  |
| Итого за завтрак     |                                                      |                     |     | <b>23.5</b>         | <b>14.04</b>        | <b>53.56</b>         | <b>414</b>            |  |
| <b>2 завтрак.</b>    | <b><u>Яблоко</u></b>                                 | 200                 | 230 | 0.8                 | 0.8                 | 19.6                 | 94                    |  |
| Итого за 2завтрак    |                                                      |                     |     | <b>0.8</b>          | <b>0.8</b>          | <b>19.6</b>          | <b>94</b>             |  |
| <b>Обед</b>          | <b><u>Салат картофельный с соленым огурцом.</u></b>  | <b><u>60 г</u></b>  |     | 0.82                | 3.1                 | 5.14                 | 51.9                  |  |
|                      | Картофель.                                           | 35                  | 55  |                     |                     |                      |                       |  |
|                      | Соленый огурец.                                      | 12                  | 15  |                     |                     |                      |                       |  |

|                   |                                                   |                      |     |             |             |              |              |  |
|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--|
|                   | Лук.                                              | 8                    | 10  |             |             |              |              |  |
|                   | Масло растительное.                               | 1.5                  | 1.5 |             |             |              |              |  |
|                   | <b><u>Борщ на мясном бульоне со сметаной.</u></b> | <b><u>200 г</u></b>  |     | 3,94        | 7,26        | 12,01        | 128          |  |
|                   | Свекла.                                           | 60                   | 80  |             |             |              |              |  |
|                   | Капуста.                                          | 60                   | 80  |             |             |              |              |  |
|                   | Картошка.                                         | 50                   | 72  |             |             |              |              |  |
|                   | Морковь.                                          | 8                    | 10  |             |             |              |              |  |
|                   | Лук.                                              | 8                    | 10  |             |             |              |              |  |
|                   | Томатная паста.                                   | 3                    | 3   |             |             |              |              |  |
|                   | Сметана.                                          | 11                   | 11  |             |             |              |              |  |
|                   | Масло сливочное.                                  | 3                    | 3   |             |             |              |              |  |
|                   | Масло растительное.                               | 3                    | 3   |             |             |              |              |  |
|                   | <b><u>Гуляш из отварной говядины.</u></b>         | <b><u>80/20г</u></b> |     | 10.0        | 10.9        | 12.03        | 147.1        |  |
|                   | Говядина (куры 130)                               | 86.5                 | 95  |             |             |              |              |  |
|                   | Лук.                                              | 8                    | 10  |             |             |              |              |  |
|                   | Томатная паста.                                   | 3                    | 3   |             |             |              |              |  |
|                   | Мука пшеничная.                                   | 5                    | 5   |             |             |              |              |  |
|                   | Масло растительное.                               | 3                    | 3   |             |             |              |              |  |
|                   | <b><u>Гречневая каша.</u></b>                     | <b><u>150 г</u></b>  |     | 2,87        | 4,62        | 18,02        | 125          |  |
|                   | Крупа гречневая.                                  | 49                   | 50  |             |             |              |              |  |
|                   | Масло сливочное.                                  | 4                    | 4   |             |             |              |              |  |
|                   | <b><u>Компот из сухофруктов.</u></b>              | <b><u>180 г</u></b>  |     | 0.39        | 0.02        | 24.99        | 101.7        |  |
|                   | Сухофрукты.                                       | 16                   | 18  |             |             |              |              |  |
|                   | Сахар.                                            | 10                   | 10  |             |             |              |              |  |
|                   | <b><u>Хлеб ржаной.</u></b>                        | 40                   | 40  | 1.68        | 0.3         | 10.13        | 50.4         |  |
|                   | <b><u>Соль.</u></b>                               | 5                    | 5   |             |             |              |              |  |
| Итого за обед.    |                                                   |                      |     | <b>19.7</b> | <b>26.2</b> | <b>82.32</b> | <b>604.1</b> |  |
| <b>Полдник.</b>   | <b><u>Кефир с сахаром.</u></b>                    | <b><u>200 г</u></b>  |     | 5.76        | 6.06        | 25.4         | 170.6        |  |
|                   | Кефир.                                            | 200                  | 200 |             |             |              |              |  |
|                   | Сахар.                                            | 8                    | 8   |             |             |              |              |  |
|                   | <b><u>Хлеб пшеничный.</u></b>                     | 30                   | 30  | 1.04        | 0.58        | 9.6          | 51           |  |
| Итого за полдник. |                                                   |                      |     | <b>6.8</b>  | <b>6.64</b> | <b>35</b>    | <b>221.6</b> |  |

|                       |                                                         |                     |      |                     |                     |                      |                    |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|------|---------------------|---------------------|----------------------|--------------------|--|
| Ужин.                 | <b><u>Салат морковный.</u></b>                          | <b><u>60 г</u></b>  |      | 0.6                 | 5.4                 | 4.2                  | 26.4               |  |
|                       | Морковь.                                                | 60                  | 75   |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Масло растительное.                                     | 1.5                 | 1.5  |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Сахар.                                                  | 2                   | 2    |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | <b><u>Каша кукурузная молочная.</u></b>                 | <b><u>200 г</u></b> |      | 5.34                | 4.35                | 40.29                | 237.1              |  |
|                       | Крупа кукурузная.                                       | 34                  | 35   |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Молоко.                                                 | 100                 | 100  |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Масло сливочное.                                        | 4                   | 4    |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Сахар.                                                  | 5                   | 5    |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | <b><u>Чай с молоком.</u></b>                            | <b><u>180 г</u></b> |      | 2.86                | 2.52                | 12.21                | 82.8               |  |
|                       | Чай.                                                    | 0.75                | 0.75 |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Молоко.                                                 | 115                 | 115  |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Сахар.                                                  | 10                  | 10   |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | <b><u>Хлеб пшеничный.</u></b>                           | 30                  | 30   | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                 |  |
| Итого за ужин.        |                                                         |                     |      | <b>9.84</b>         | <b>12.58</b>        | <b>66.3</b>          | <b>397.3</b>       |  |
| Итого за день.        |                                                         |                     |      | <b><u>60.64</u></b> | <b><u>60.26</u></b> | <b><u>256.78</u></b> | <b><u>1731</u></b> |  |
| <b><u>День 3.</u></b> |                                                         |                     |      |                     |                     |                      |                    |  |
| Завтрак.              | <b><u>Каша рисовая молочная с маслом сливочным.</u></b> | <b><u>200 г</u></b> |      | 4.8                 | 5.38                | 31.08                | 256.36             |  |
|                       | Крупа рисовая.                                          | 34                  | 35   |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Молоко.                                                 | 100                 | 100  |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Масло сливочное.                                        | 5                   | 5    |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Сахар.                                                  | 4                   | 4    |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | <b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>               | <b><u>180 г</u></b> |      | 2.52                | 2.16                | 11.48                | 75.6               |  |
|                       | Кофейный напиток.                                       | 2.4                 | 2.4  |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Молоко.                                                 | 115                 | 115  |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | Сахар.                                                  | 10                  | 10   |                     |                     |                      |                    |  |
|                       | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                            | 30                  | 30   | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                 |  |
|                       | <b><u>Масло сливочное</u></b>                           | 5                   | 5    | 1.29                | 3.98                | 7.71                 | 71.6               |  |
|                       | <b><u>Сыр.</u></b>                                      | 9                   | 10   | 2.1                 | 2.58                | 007                  | 32.13              |  |
| Итого за завтрак.     |                                                         |                     |      | <b>11.75</b>        | <b>14.68</b>        | <b>59.94</b>         | <b>486.69</b>      |  |
| 2 завтрак.            | <b><u>Сок яблочный.</u></b>                             | 150                 | 150  | 0.75                | 0.5                 | 15.15                | 69                 |  |

|                        |                                                         |                       |     |       |       |       |        |  |
|------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за 2<br>завтрак. |                                                         |                       |     | 0.75  | 0.5   | 15.15 | 69     |  |
| Обед.                  | <b><u>Салат из свеклы.</u></b>                          | <b><u>60 г</u></b>    |     | 1.7   | 7.32  | 10.03 | 115    |  |
|                        | Свекла.                                                 | 60                    | 75  |       |       |       |        |  |
|                        | Масло растительное.                                     | 1.5                   | 1.5 |       |       |       |        |  |
|                        | Сахар.                                                  | 2                     | 2   |       |       |       |        |  |
|                        | <b><u>Суп рыбный из консервы.</u></b>                   | <b><u>200 г</u></b>   |     | 6.76  | 1.96  | 8.0   | 80.2   |  |
|                        | Рыбные консервы.                                        | 30                    | 30  |       |       |       |        |  |
|                        | Картофель.                                              | 40                    | 60  |       |       |       |        |  |
|                        | Лук.                                                    | 8                     | 10  |       |       |       |        |  |
|                        | Перловка.                                               | 11                    | 12  |       |       |       |        |  |
|                        | Масло сливочное.                                        | 3                     | 3   |       |       |       |        |  |
|                        | Масло растительное.                                     | 3                     | 3   |       |       |       |        |  |
|                        | <b><u>Овощи тушеные в соусе</u></b>                     | <b><u>150/200</u></b> |     | 4.06  | 3.99  | 13.6  | 107    |  |
|                        | Картофель.                                              | 70                    | 115 |       |       |       |        |  |
|                        | Морковь.                                                | 40                    | 50  |       |       |       |        |  |
|                        | Лук.                                                    | 8                     | 10  |       |       |       |        |  |
|                        | Зеленый горошек.                                        | 20                    | 20  |       |       |       |        |  |
|                        | Томатная паста.                                         | 3                     | 3   |       |       |       |        |  |
|                        | Масло растительное.                                     | 3                     | 3   |       |       |       |        |  |
|                        | Масло сливочное.                                        | 4                     | 4   |       |       |       |        |  |
|                        | <b><u>Отварная сосиска. (замена мясом кур 130г)</u></b> | <b><u>65г</u></b>     |     | 8.32  | 14.43 | 0.97  | 167.1  |  |
|                        | <b><u>Лимонный напиток.</u></b>                         | <b><u>180 г</u></b>   |     | 1.44  | 0.36  | 19.8  | 75.06  |  |
|                        | Лимоны.                                                 | 18                    | 30  |       |       |       |        |  |
|                        | Сахар.                                                  | 10                    | 10  |       |       |       |        |  |
|                        | <b><u>Хлеб ржаной.</u></b>                              | 40                    | 40  | 1.68  | 0.3   | 10.13 | 54     |  |
|                        | <b><u>Соль.</u></b>                                     | 5                     | 5   |       |       |       |        |  |
| Итого за обед.         |                                                         |                       |     | 23.96 | 28.36 | 62.53 | 598.36 |  |
| Полдник.               | <b><u>Молоко кипяченое.</u></b>                         | 200                   | 200 | 6.11  | 5.44  | 10.11 | 112    |  |
|                        | <b><u>Сушка.</u></b>                                    | 40                    | 40  | 1.97  | 0.44  | 27.77 | 143.6  |  |
| Итого за полдник.      |                                                         |                       |     | 8.08  | 5.88  | 37.88 | 255.6  |  |
| Ужин.                  | <b><u>Омлет с зеленым горошком.</u></b>                 | <b><u>100 г</u></b>   |     | 6.52  | 9.06  | 6.17  | 107.6  |  |

|                       |                                                              |                     |      |              |              |               |                |  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                       | Яйцо.                                                        | 40                  | 1.0  |              |              |               |                |  |
|                       | Мука пшеничная.                                              | 5                   | 5    |              |              |               |                |  |
|                       | Зеленый горошек.                                             | 15                  | 15   |              |              |               |                |  |
|                       | Масло растительное.                                          | 2.5                 | 2.5  |              |              |               |                |  |
|                       | Масло сливочное.                                             | 4                   | 4    |              |              |               |                |  |
|                       | Молоко.                                                      | 50                  | 50   |              |              |               |                |  |
|                       | <b><u>Кисель из свежих замороженных ягод.</u></b>            | <b><u>180 г</u></b> |      | 0.19         | 0.19         | 20.88         | 86.22          |  |
|                       | Ягоды.                                                       | 30                  | 30   |              |              |               |                |  |
|                       | Крахмал.                                                     | 7.5                 | 7.5  |              |              |               |                |  |
|                       | Сахар.                                                       | 10                  | 10   |              |              |               |                |  |
|                       | <b>Хлеб пшеничный.</b>                                       | 30                  | 30   | 1.04         | 0.58         | 9.6           | 51             |  |
|                       | <b>Хлеб ржаной.</b>                                          | 30                  | 30   | 1.26         | 0.22         | 7.5           | 37.8           |  |
| Итого за ужин.        |                                                              |                     |      | <b>9.01</b>  | <b>10.05</b> | <b>44.15</b>  | <b>282.62</b>  |  |
| Итого за день.        |                                                              |                     |      | <b>53.55</b> | <b>59.47</b> | <b>219.65</b> | <b>1693.27</b> |  |
| <b><u>День 4.</u></b> |                                                              |                     |      |              |              |               |                |  |
| <b>Завтрак.</b>       | <b><u>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным.</u></b> | <b><u>200 г</u></b> |      | 3.19         | 5.73         | 43.54         | 172.8          |  |
|                       | Хлопья «геркулес».                                           | 20                  | 20   |              |              |               |                |  |
|                       | Молоко.                                                      | 100                 | 100  |              |              |               |                |  |
|                       | Сахар.                                                       | 5                   | 5    |              |              |               |                |  |
|                       | Масло растительное.                                          | 5                   | 5    |              |              |               |                |  |
|                       | <b><u>Чай с молоком.</u></b>                                 | <b><u>180 г</u></b> |      | 2.86         | 2.52         | 12.21         | 82.8           |  |
|                       | Чай.                                                         | 0.75                | 0.75 |              |              |               |                |  |
|                       | Молоко.                                                      | 115                 | 115  |              |              |               |                |  |
|                       | Сахар.                                                       | 10                  | 10   |              |              |               |                |  |
|                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                        | 30                  | 30   | 1.04         | 0.58         | 9.6           | 51             |  |
|                       | <b>Масло сливочное.</b>                                      | 5                   | 5    | 1.29         | 3.98         | 7.71          | 71.6           |  |
| Итого за завтрак.     |                                                              |                     |      | <b>8.38</b>  | <b>12.81</b> | <b>73.06</b>  | <b>378.2</b>   |  |
| <b>2 завтрак.</b>     | <b><u>Сок яблочный.</u></b>                                  | 150                 | 150  | 0.75         | 0.15         | 15.15         | 69             |  |
| Итого за 2 завтрак.   |                                                              |                     |      | <b>0.75</b>  | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>69</b>      |  |
| <b>Обед.</b>          | <b><u>Салат из моркови с яблоком.</u></b>                    | <b><u>60 г</u></b>  |      | 0.42         | 0.18         | 5.04          | 24.18          |  |



|                |                                                        |                      |     |              |              |              |               |  |
|----------------|--------------------------------------------------------|----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
|                | Морковь.                                               | 40                   | 50  |              |              |              |               |  |
|                | Яблоко.                                                | 20                   | 25  |              |              |              |               |  |
|                | Масло растительное.                                    | 1.5                  | 1.5 |              |              |              |               |  |
|                | Сахар.                                                 | 2                    | 2   |              |              |              |               |  |
|                | <b><u>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной.</u></b> | <b><u>200 г</u></b>  |     | 3.7          | 7.17         | 7.15         | 120           |  |
|                | Капуста.                                               | 60                   | 80  |              |              |              |               |  |
|                | Мясо.                                                  | 27.2                 | 30  |              |              |              |               |  |
|                | Картофель.                                             | 50                   | 72  |              |              |              |               |  |
|                | Морковь.                                               | 8                    | 10  |              |              |              |               |  |
|                | Лук.                                                   | 8                    | 10  |              |              |              |               |  |
|                | Томатная паста.                                        | 3                    | 3   |              |              |              |               |  |
|                | Сметана.                                               | 11                   | 11  |              |              |              |               |  |
|                | Масло растительное.                                    | 3                    | 3   |              |              |              |               |  |
|                | Масло сливочное.                                       | 3                    | 3   |              |              |              |               |  |
|                | <b><u>Тефтели мясные.</u></b>                          | <b><u>80/20г</u></b> |     | 5.92         | 7.28         | 7.68         | 432           |  |
|                | Мясо говядины.                                         | 86.5                 | 95  |              |              |              |               |  |
|                | Лук.                                                   | 8                    | 10  |              |              |              |               |  |
|                | Хлеб пшеничный.                                        | 10                   | 10  |              |              |              |               |  |
|                | Молоко.                                                | 10                   | 10  |              |              |              |               |  |
|                | Мука пшеничная.                                        | 5                    | 5   |              |              |              |               |  |
|                | Яйцо.                                                  | 10                   | 1/4 |              |              |              |               |  |
|                | <b><u>Макаронны отварные с маслом сливочным.</u></b>   | <b><u>150 г</u></b>  |     | 4.5          | 3.46         | 21.62        | 136           |  |
|                | Макаронные изделия.                                    | 50                   | 50  |              |              |              |               |  |
|                | Масло сливочное.                                       | 4                    | 4   |              |              |              |               |  |
|                | <b><u>Компот из свежих замороженных ягод.</u></b>      | <b><u>180 г</u></b>  |     | 0.12         | 0.12         | 19.34        | 78.3          |  |
|                | Ягоды.                                                 | 30                   | 30  |              |              |              |               |  |
|                | Сахар.                                                 | 10                   | 10  |              |              |              |               |  |
|                | <b><u>Хлеб ржаной.</u></b>                             | 40                   | 40  | 1.26         | 0.22         | 7.5          | 37.8          |  |
|                | <b><u>Соль.</u></b>                                    | 5                    | 5   |              |              |              |               |  |
| Итого за обед. |                                                        |                      |     | <b>15.92</b> | <b>18.43</b> | <b>68.33</b> | <b>828.28</b> |  |
| Полдник.       | <b><u>Кефир с сахаром.</u></b>                         | <b><u>200 г.</u></b> |     | 5.6          | 6.4          | 15.6         | 142           |  |

|                       |                                                        |                      |     |                     |                     |                      |                       |  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|-----|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--|
|                       | Кефир.                                                 | 200                  | 200 |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Сахар.                                                 | 8                    | 8   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                  | 30                   | 30  | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                    |  |
| Итого за полдник.     |                                                        |                      |     | <b>6.64</b>         | <b>6.98</b>         | <b>25.2</b>          | <b>193</b>            |  |
| <b>Ужин.</b>          | <b><u>Рыба тушеная с овощами в томате.</u></b>         | <b><u>70/20г</u></b> |     | 7.71                | 3.33                | 4.41                 | 80.24                 |  |
|                       | Рыба (филе трески).                                    | 99.6                 | 105 |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Морковь.                                               | 16                   | 20  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Лук.                                                   | 16                   | 20  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Томатная паста.                                        | 3                    | 3   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Масло растительное.                                    | 2.5                  | 2.5 |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | <b><u>Картофельное пюре.</u></b>                       | <b><u>150 г</u></b>  |     | 3.06                | 4.8                 | 20.45                | 138                   |  |
|                       | Картофель.                                             | 150                  | 235 |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Масло сливочное.                                       | 4                    | 4   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Молоко.                                                | 40                   | 40  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | <b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>              | <b><u>180 г</u></b>  |     | 2.52                | 2.16                | 11.48                | 75.6                  |  |
|                       | Кофейный напиток.                                      | 2.4                  | 2.4 |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Молоко.                                                | 115                  | 115 |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Сахар.                                                 | 10                   | 10  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | <b>Хлеб пшеничный.</b>                                 | 30                   | 30  | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                    |  |
|                       | <b>Хлеб ржаной.</b>                                    | 30                   | 30  | 1.26                | 0.22                | 7.5                  | 37.8                  |  |
| Итого за ужин.        |                                                        |                      |     | <b>15.59</b>        | <b>11.09</b>        | <b>53.44</b>         | <b>382.64</b>         |  |
| Итого за день.        |                                                        |                      |     | <b><u>47.28</u></b> | <b><u>49.46</u></b> | <b><u>235.18</u></b> | <b><u>1651.12</u></b> |  |
| <b><u>День 5.</u></b> |                                                        |                      |     |                     |                     |                      |                       |  |
| <b>Завтрак.</b>       | <b><u>Каша манная молочная с маслом сливочным.</u></b> | <b><u>200 г</u></b>  |     | 6.0                 | 6.4                 | 30.6                 | 197                   |  |
|                       | Крупа манная.                                          | 20                   | 20  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Молоко.                                                | 100                  | 100 |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Масло сливочное.                                       | 5                    | 5   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Сахар.                                                 | 4                    | 4   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | <b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>              | <b><u>180 г</u></b>  |     | 2.52                | 2.16                | 11.48                | 75.6                  |  |
|                       | Кофейный напиток.                                      | 2.4                  | 2.4 |                     |                     |                      |                       |  |

|                     |                                                |                      |     |              |             |              |               |  |
|---------------------|------------------------------------------------|----------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|--|
|                     | Молоко.                                        | 115                  | 115 |              |             |              |               |  |
|                     | Сахар.                                         | 10                   | 10  |              |             |              |               |  |
|                     | <b>Хлеб пшеничный.</b>                         | 30                   | 30  | 1.04         | 0.58        | 9.6          | 51            |  |
|                     | <b>Масло сливочное.</b>                        | 5                    | 5   | 1.29         | 3.98        | 7.71         | 71.6          |  |
|                     | <b>Сыр.</b>                                    | 9                    | 10  | 2.1          | 2.58        | 0.07         | 32.13         |  |
| Итого за завтрак.   |                                                |                      |     | <b>12.95</b> | <b>15.7</b> | <b>59.46</b> | <b>427.33</b> |  |
| <b>2 завтрак.</b>   | <b><u>Сок яблочный.</u></b>                    | 150                  | 150 | 0.75         | 0.15        | 15.15        | 69            |  |
| Итого за 2 завтрак. |                                                |                      |     | <b>0.75</b>  | <b>0.15</b> | <b>15.15</b> | <b>69</b>     |  |
| <b>Обед.</b>        | <b><u>Салат морковный.</u></b>                 | <b><u>60 г</u></b>   |     | 0.6          | 5.4         | 4.2          | 26.4          |  |
|                     | Морковь.                                       | 60                   | 75  |              |             |              |               |  |
|                     | Сахар.                                         | 2                    | 2   |              |             |              |               |  |
|                     | Масло растительное.                            | 1.5                  | 1.5 |              |             |              |               |  |
|                     | <b><u>Суп рисовый с мясом и гренками.</u></b>  | <b><u>200 г</u></b>  |     | 5.42         | 3.82        | 11.34        | 89.44         |  |
|                     | Мясо.                                          | 27.2                 | 30  |              |             |              |               |  |
|                     | Рис.                                           | 12                   | 12  |              |             |              |               |  |
|                     | Лук.                                           | 8                    | 10  |              |             |              |               |  |
|                     | Морковь.                                       | 8                    | 10  |              |             |              |               |  |
|                     | Масло сливочное.                               | 3                    | 3   |              |             |              |               |  |
|                     | Масло растительное.                            | 2.5                  | 2.5 |              |             |              |               |  |
|                     | Гренками.                                      | 10                   | 10  | 0.97         | 0.11        | 0.44         | 21.3          |  |
|                     | <b><u>Куры тушеные в томате с овощами.</u></b> | <b><u>80/20г</u></b> |     | 13.7         | 6.32        | 2.08         | 123.36        |  |
|                     | Куры.                                          | 124                  | 140 |              |             |              |               |  |
|                     | Морковь.                                       | 16                   | 20  |              |             |              |               |  |
|                     | Лук.                                           | 16                   | 20  |              |             |              |               |  |
|                     | Томатная паста.                                | 3                    | 3   |              |             |              |               |  |
|                     | Мука.                                          | 5                    | 5   |              |             |              |               |  |
|                     | Масло растительное.                            | 3                    | 3   |              |             |              |               |  |
|                     | <b><u>Картофельное пюре.</u></b>               | <b><u>150 г</u></b>  |     | 3.06         | 4.8         | 20.45        | 138           |  |
|                     | Картофель.                                     | 150                  | 225 |              |             |              |               |  |
|                     | Молоко.                                        | 40                   | 40  |              |             |              |               |  |
|                     | Масло сливочное.                               | 4                    | 4   |              |             |              |               |  |

|                   |                                      |                     |      |                     |                     |                      |                       |  |
|-------------------|--------------------------------------|---------------------|------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--|
|                   | <b><u>Компот из сухофруктов.</u></b> | <b><u>180 г</u></b> |      | 0.39                | 0.02                | 24.99                | 101.7                 |  |
|                   | Сухофрукты.                          | 18                  | 18   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Сахар.                               | 10                  | 10   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | <b>Хлеб ржаной.</b>                  | 40                  | 40   | 1.26                | 0.22                | 7.5                  | 37.8                  |  |
|                   | <b>Соль.</b>                         | 5                   | 5    |                     |                     |                      |                       |  |
| Итого за обед.    |                                      |                     |      | <b>25.4</b>         | <b>20.69</b>        | <b>71.0</b>          | <b>538.0</b>          |  |
| <b>Полдник.</b>   | <b>Молоко кипяченое.</b>             | 200                 | 200  | 6.11                | 5.44                | 10.11                | 112                   |  |
|                   | <b><u>Ватрушка с творогом.</u></b>   | <b><u>80 г</u></b>  |      | 9.19                | 6.08                | 23.29                | 212.8                 |  |
|                   | Мука.                                | 50                  | 50   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Молоко.                              | 25                  | 25   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Творог.                              | 30                  | 30   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Сахар.                               | 5                   | 5    |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Яйцо.                                | 10                  | 1/4  |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Масло сливочное.                     | 4                   | 4    |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Масло растительное.                  | 2                   | 2    |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Дрожжи.                              | 0.5                 | 0.5  |                     |                     |                      |                       |  |
| Итого за полдник. |                                      |                     |      | <b>15.3</b>         | <b>11.52</b>        | <b>33.4</b>          | <b>324.8</b>          |  |
| <b>Ужин.</b>      | <b><u>Салат из свеклы</u></b>        | <b><u>200 г</u></b> |      | 2.96                | 1.11                | 21.94                | 159.75                |  |
|                   | Свекла.                              | 176                 | 220  |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Морковь.                             | 16                  | 20   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Лук.                                 | 8                   | 10   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Масло растительное.                  | 3                   | 3    |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Яйцо вареное.                        | 1/2                 | 1/2  | 6.45                | 5.8                 | 0.4                  | 80                    |  |
|                   | <b><u>Чай с лимоном.</u></b>         | <b><u>180 г</u></b> |      | 0.11                | 0.01                | 9.99                 | 39.6                  |  |
|                   | Чай.                                 | 0.75                | 0.75 |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Лимон.                               | 14                  | 20   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | Сахар.                               | 10                  | 10   |                     |                     |                      |                       |  |
|                   | <b>Хлеб пшеничный.</b>               | 30                  | 30   | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                    |  |
|                   | <b>Хлеб ржаной.</b>                  | 30                  | 30   | 1.26                | 0.22                | 7.5                  | 37.8                  |  |
| Итого за ужин.    |                                      |                     |      | <b>11.82</b>        | <b>7.72</b>         | <b>59.03</b>         | <b>368.15</b>         |  |
| Итого за день.    |                                      |                     |      | <b><u>66.22</u></b> | <b><u>55.78</u></b> | <b><u>238.04</u></b> | <b><u>1727.28</u></b> |  |

|                     |                                                            | <b>2 неделя</b>     |      |             |             |              |              |  |
|---------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|------|-------------|-------------|--------------|--------------|--|
| <b>День 6.</b>      |                                                            |                     |      |             |             |              |              |  |
| <b>Завтрак.</b>     | <b><u>Каша гречневая на молоке с маслом сливочным.</u></b> | <b><u>200 г</u></b> |      | 6.42        | 5.95        | 27.69        | 284.24       |  |
|                     | Крупа гречневая.                                           | 35                  | 35   |             |             |              |              |  |
|                     | Молоко.                                                    | 100                 | 100  |             |             |              |              |  |
|                     | Масло сливочное.                                           | 5                   | 5    |             |             |              |              |  |
|                     | Сахар.                                                     | 4                   | 4    |             |             |              |              |  |
|                     | <b><u>Чай с сахаром.</u></b>                               | <b><u>180г</u></b>  |      | 0.05        | 0.01        | 9.99         | 39.6         |  |
|                     | Чай.                                                       | 0.75                | 0.75 |             |             |              |              |  |
|                     | Сахар.                                                     | 10                  | 10   |             |             |              | 51           |  |
|                     | <b>Хлеб пшеничный.</b>                                     | 30                  | 30   | 1.04        | 0.58        | 9.6          | 51           |  |
|                     | <b>Масло сливочное</b>                                     | 5                   | 5    | 1.29        | 3.98        | 7.71         | 71.6         |  |
|                     | <b>Сыр.</b>                                                | 9                   | 10   | 2.1         | 2.58        | 0.07         | 32.13        |  |
|                     | Итого за завтрак.                                          |                     |      | <b>10.9</b> | <b>13.1</b> | <b>55.86</b> | <b>378.6</b> |  |
| <b>2 завтрак.</b>   | <b><u>Яблоко.</u></b>                                      | 200                 | 200  | 0.8         | 0.8         | 19.6         | 94           |  |
| Итого за 2 завтрак. |                                                            |                     |      | <b>0.8</b>  | <b>0.8</b>  | <b>19.6</b>  | <b>94</b>    |  |
| <b>Обед.</b>        | <b><u>Салат из свеклы с соленым огурцом.</u></b>           | <b><u>60 г</u></b>  |      | 0.84        | 1.44        | 3.12         | 28.44        |  |
|                     | Свекла.                                                    | 48                  | 60   |             |             |              |              |  |
|                     | Огурец соленый.                                            | 12                  | 15   |             |             |              |              |  |
|                     | Масло растительное.                                        | 1.5                 | 1.5  |             |             |              |              |  |
|                     | <b><u>Суп фасолевый на мясном бульоне.</u></b>             | <b><u>200 г</u></b> |      | 6.0         | 2.2         | 7.2          | 71.6         |  |
|                     | Фасоль.                                                    | 16                  | 16   |             |             |              |              |  |
|                     | Картофель.                                                 | 40                  | 60   |             |             |              |              |  |
|                     | Морковь.                                                   | 8                   | 10   |             |             |              |              |  |
|                     | Лук.                                                       | 8                   | 10   |             |             |              |              |  |
|                     | Масло растительное.                                        | 3                   | 3    |             |             |              |              |  |
|                     | <b><u>Ленивые голубцы с мясом.</u></b>                     | <b><u>200 г</u></b> |      | 14.12       | 9.04        | 20.26        | 269          |  |
|                     | Капуста.                                                   | 144                 | 180  |             |             |              |              |  |
|                     | Мясо говядины. (куры 120г.)                                | 77.3                | 85   |             |             |              |              |  |
|                     | Рис.                                                       | 15                  | 15   |             |             |              |              |  |

|                   |                                                        |                     |     |              |              |              |               |  |
|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
|                   | Лук.                                                   | 8                   | 10  |              |              |              |               |  |
|                   | Морковь.                                               | 8                   | 10  |              |              |              |               |  |
|                   | Масло сливочное.                                       | 6                   | 6   |              |              |              |               |  |
|                   | Масло растительное.                                    | 3                   | 3   |              |              |              |               |  |
|                   | Томатная паста.                                        | 3                   | 3   |              |              |              |               |  |
|                   | <b><u>Компот из свежих замороженных ягод.</u></b>      | <b><u>180 г</u></b> |     | 0.12         | 0.12         | 19.34        | 78.3          |  |
|                   | Ягоды.                                                 | 30                  | 30  |              |              |              |               |  |
|                   | Сахар.                                                 | 10                  | 10  |              |              |              |               |  |
|                   | <b>Хлеб ржаной.</b>                                    | 40                  | 40  | 1.26         | 0.22         | 7.5          | 37.8          |  |
|                   | <b>Соль.</b>                                           | 5                   | 5   |              |              |              |               |  |
| Итого за обед.    |                                                        |                     |     | <b>22.34</b> | <b>13.02</b> | <b>57.42</b> | <b>435.14</b> |  |
| <b>Полдник.</b>   | <b>Молоко кипяченое.</b>                               | 200                 | 200 | 6.11         | 5.44         | 10.11        | 112           |  |
|                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                  | 30                  | 30  | 1.04         | 0.58         | 9.6          | 51            |  |
|                   | <b>Повидло.</b>                                        | 15                  | 15  | 1.02         | 0.65         | 7.24         | 41            |  |
| Итого за полдник. |                                                        |                     |     | <b>8.17</b>  | <b>6.67</b>  | <b>26.95</b> | <b>204</b>    |  |
| <b>Ужин.</b>      | <b><u>Салат из свежей капусты с яблоком.</u></b>       | <b><u>60 г</u></b>  |     | 0.9          | 0.9          | 3.42         | 25.2          |  |
|                   | Капуста.                                               | 40                  | 50  |              |              |              |               |  |
|                   | Яблоко.                                                | 20                  | 25  |              |              |              |               |  |
|                   | Масло растительное.                                    | 1.5                 | 1.5 |              |              |              |               |  |
|                   | Сахар.                                                 | 2                   | 2   |              |              |              |               |  |
|                   | <b><u>Котлета картофельная с маслом сливочным.</u></b> | <b><u>180 г</u></b> |     | 5.97         | 9.67         | 35.08        | 306.7         |  |
|                   | Картофель.                                             | 180                 | 280 |              |              |              |               |  |
|                   | Яйцо.                                                  | 10                  | 1/4 |              |              |              |               |  |
|                   | Мука пшеничная.                                        | 10                  | 10  |              |              |              |               |  |
|                   | Масло растительное.                                    | 2.5                 | 2.5 |              |              |              |               |  |
|                   | Масло сливочное                                        | 5                   | 5   |              |              |              |               |  |
|                   | Молоко.                                                | 40                  | 40  |              |              |              |               |  |
|                   | <b><u>Сметанный соус.</u></b>                          | <b><u>10г</u></b>   |     | 0.17         | 0.46         | 0.7          | 8.0           |  |
|                   | Сметана.                                               | 10                  | 10  |              |              |              |               |  |
|                   | <b><u>Кисель из сока.</u></b>                          | <b><u>180 г</u></b> |     | 0.57         | 0.07         | 30.2         | 124           |  |

|                     |                                             |              |     |              |              |               |                |  |
|---------------------|---------------------------------------------|--------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                     | Сок яблочный.                               | 50           | 50  |              |              |               |                |  |
|                     | Сахар.                                      | 10           | 10  |              |              |               |                |  |
|                     | Крахмал.                                    | 7.5          | 7.5 |              |              |               |                |  |
|                     | <b>Хлеб пшеничный.</b>                      | 30           | 30  | 1.04         | 0.58         | 9.6           | 51             |  |
| Итого за ужин.      |                                             |              |     | <b>8.65</b>  | <b>11.68</b> | <b>79</b>     | <b>464.9</b>   |  |
| Итого за день.      |                                             |              |     | <b>50.86</b> | <b>45.27</b> | <b>238.83</b> | <b>1776.64</b> |  |
| <b>День 7.</b>      |                                             |              |     |              |              |               |                |  |
| <b>Завтрак.</b>     | <b><u>Вареники ленивые со сметаной.</u></b> | <b>150г</b>  |     | 24.56        | 16.87        | 24.01         | 346            |  |
|                     | Творог.                                     | 130          | 130 |              |              |               |                |  |
|                     | Яйцо.                                       | 10           | 1/4 |              |              |               |                |  |
|                     | Мука пшеничная.                             | 20           | 20  |              |              |               |                |  |
|                     | Сахар.                                      | 5            | 5   |              |              |               |                |  |
|                     | Масло сливочное.                            | 5            | 5   |              |              |               |                |  |
|                     | Сметана.                                    | 11           | 11  |              |              |               |                |  |
|                     | <b><u>Какао- напиток с молоком.</u></b>     | <b>180 г</b> |     | 3.4          | 2.93         | 13.99         | 96.3           |  |
|                     | Какао.                                      | 2            | 2   |              |              |               |                |  |
|                     | Молоко.                                     | 115          | 115 |              |              |               |                |  |
|                     | Сахар.                                      | 10           | 10  |              |              |               |                |  |
|                     | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | 30           | 30  | 1.68         | 0.58         | 9.6           | 51             |  |
|                     | <b>Масло сливочное.</b>                     | 5            | 5   | 0.29         | 3.98         | 7.71          | 71.6           |  |
| Итого за завтрак.   |                                             |              |     | <b>29.93</b> | <b>28.66</b> | <b>53.31</b>  | <b>564.9</b>   |  |
| <b>2 завтрак.</b>   | <b><u>Яблоко.</u></b>                       | 200          | 230 | 0.8          | 0.8          | 19.6          | 94             |  |
| Итого за 2 завтрак. |                                             |              |     | <b>0.8</b>   | <b>0.8</b>   | <b>19.6</b>   | <b>94</b>      |  |
| <b>Обед.</b>        | <b><u>Салат морковный.</u></b>              | <b>60 г</b>  |     | 0.6          | 5.4          | 4.2           | 26.4           |  |
|                     | Морковь                                     | 60           | 75  |              |              |               |                |  |
|                     | Масло растительное.                         | 1.5          | 1.5 |              |              |               |                |  |
|                     | Сахар.                                      | 2            | 2   |              |              |               |                |  |
|                     | <b><u>Суп лапша на курином бульоне.</u></b> | <b>200 г</b> |     | 2.4          | 2.4          | 11.8          | 95.6           |  |
|                     | Лапша.                                      | 16           | 16  |              |              |               |                |  |
|                     | Лук.                                        | 8            | 10  |              |              |               |                |  |

|                   |                                               |                      |     |              |             |              |               |  |
|-------------------|-----------------------------------------------|----------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|--|
|                   | Морковь.                                      | 16                   | 20  |              |             |              |               |  |
|                   | Масло растительное.                           | 3                    | 3   |              |             |              |               |  |
|                   | <b><u>Куриное суфле.</u></b>                  | <b><u>80/20г</u></b> |     | 9.6          | 5.76        | 4.64         | 109.52        |  |
|                   | Мясо кур.                                     | 116                  | 130 |              |             |              |               |  |
|                   | Молоко.                                       | 25                   | 25  |              |             |              |               |  |
|                   | Яйцо.                                         | 10                   | 1/4 |              |             |              |               |  |
|                   | Лук.                                          | 8                    | 10  |              |             |              |               |  |
|                   | Хлеб пшеничный.                               | 15                   | 15  |              |             |              |               |  |
|                   | Морковь.                                      | 8                    | 10  |              |             |              |               |  |
|                   | Масло сливочное.                              | 5                    | 5   |              |             |              |               |  |
|                   | Масло растительное.                           | 3                    | 3   |              |             |              |               |  |
|                   | <b><u>Картофельное пюре.</u></b>              | <b><u>150 г</u></b>  |     | 3.06         | 4.8         | 20.45        | 138           |  |
|                   | Картофель.                                    | 140                  | 225 |              |             |              |               |  |
|                   | Молоко.                                       | 40                   | 40  |              |             |              |               |  |
|                   | Масло сливочное.                              | 6                    | 6   |              |             |              |               |  |
|                   | <b><u>Компот из сухофруктов.</u></b>          | <b><u>180 г</u></b>  |     | 0.39         | 0.02        | 24.99        | 101.7         |  |
|                   | Сухофрукты.                                   | 18                   | 18  |              |             |              |               |  |
|                   | Сахар.                                        | 10                   | 10  |              |             |              |               |  |
|                   | <b>Хлеб ржаной.</b>                           | 40                   | 40  | 1.26         | 0.22        | 7.5          | 37.8          |  |
|                   | <b>Соль.</b>                                  | 5                    | 5   |              |             |              |               |  |
| Итого за обед.    |                                               |                      |     | <b>17.31</b> | <b>18.6</b> | <b>73.58</b> | <b>509.02</b> |  |
| <b>Полдник.</b>   | <b><u>Кефир с сахаром.</u></b>                | <b><u>200 г</u></b>  |     | 5.6          | 6.4         | 15.6         | 142           |  |
|                   | Кефир.                                        | 200                  | 200 | 1.82         | 3.7         | 33.9         | 24.1          |  |
|                   | Сахар.                                        | 8                    | 8   |              |             |              |               |  |
|                   | <b>Печенье.</b>                               | 40                   | 40  |              |             |              |               |  |
| Итого за полдник. |                                               |                      |     | <b>7.42</b>  | <b>10.1</b> | <b>49.5</b>  | <b>166.1</b>  |  |
| <b>Ужин.</b>      | <b><u>Винегрет с маслом растительным.</u></b> | <b><u>200г</u></b>   |     | 3.5          | 9.06        | 34.78        | 218.3         |  |
|                   | Свекла.                                       | 56                   | 70  |              |             |              |               |  |
|                   | Морковь.                                      | 48                   | 60  |              |             |              |               |  |
|                   | Лук.                                          | 8                    | 10  |              |             |              |               |  |
|                   | Огурцы соленые.                               | 12                   | 15  |              |             |              |               |  |
|                   | Картофель.                                    | 70                   | 125 |              |             |              |               |  |



|                     |                                                      |                     |      |              |              |               |                |  |
|---------------------|------------------------------------------------------|---------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                     | Зеленый горошек.                                     | 15                  | 15   |              |              |               |                |  |
|                     | Масло растительное.                                  | 2.5                 | 2.5  |              |              |               |                |  |
|                     | <b><u>Сельдь.</u></b>                                | <b><u>50 г</u></b>  |      | 7.09         | 7.81         | -----         | 99             |  |
|                     | <b><u>Чай с лимоном.</u></b>                         | <b><u>180 г</u></b> |      | 0.11         | 0.01         | 10.7          | 61.2           |  |
|                     | Чай.                                                 | 0.75                | 0.75 |              |              |               |                |  |
|                     | Лимон.                                               | 14                  | 20   |              |              |               |                |  |
|                     | Сахар.                                               | 10                  | 10   |              |              |               |                |  |
|                     | Хлеб пшеничный.                                      | 30                  | 30   | 1.68         | 0.58         | 9.6           | 51             |  |
|                     | Хлеб ржаной.                                         | 30                  | 30   | 1.26         | 0.22         | 7.5           | 37.8           |  |
| Итого за ужин.      |                                                      |                     |      | <b>13.64</b> | <b>17.68</b> | <b>62.58</b>  | <b>467.3</b>   |  |
| Итого за день.      |                                                      |                     |      | <b>69.1</b>  | <b>75.84</b> | <b>258.57</b> | <b>1801.32</b> |  |
| <b>День 8.</b>      |                                                      |                     |      |              |              |               |                |  |
| <b>Завтрак.</b>     | <b><u>Молочная вермишель с маслом сливочным.</u></b> | <b><u>200 г</u></b> |      | 5.75         | 5.21         | 18.84         | 109            |  |
|                     | Вермишель.                                           | 35                  | 35   |              |              |               |                |  |
|                     | Молоко.                                              | 100                 | 100  |              |              |               |                |  |
|                     | Сахар.                                               | 4                   | 4    |              |              |               |                |  |
|                     | Масло сливочное.                                     | 5                   | 5    |              |              |               |                |  |
|                     | <b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b>            | <b><u>180 г</u></b> |      | 2.52         | 2.16         | 11.48         | 75.6           |  |
|                     | Кофейный напиток.                                    | 2.4                 | 2.4  |              |              |               |                |  |
|                     | Молоко.                                              | 115                 | 115  |              |              |               |                |  |
|                     | Сахар.                                               | 10                  | 10   |              |              |               |                |  |
|                     | Хлеб пшеничный                                       | 30                  | 30   | 1.04         | 3.58         | 9.6           | 51             |  |
|                     | Масло сливочное.                                     | 5                   | 5    | 1.29         | 3.98         | 7.71          | 71.6           |  |
|                     | Сыр.                                                 | 9                   | 10   | 2.1          | 2.58         | 0.07          | 32.13          |  |
| Итого за завтрак.   |                                                      |                     |      | <b>12.7</b>  | <b>17.51</b> | <b>47.7</b>   | <b>339.33</b>  |  |
| <b>2 завтрак.</b>   | <b><u>Сок яблочный.</u></b>                          | 150                 | 150  | 0.75         | 0.15         | 15.15         | 69             |  |
| Итого за 2 завтрак. |                                                      |                     |      | <b>0.75</b>  | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>69</b>      |  |
| <b>Обед.</b>        | <b><u>Салат из зеленого горошка.</u></b>             | <b><u>60 г</u></b>  |      | 1.43         | 2.63         | 2.46          | 41.86          |  |
|                     | Зеленый горошек.                                     | 55                  | 55   |              |              |               |                |  |
|                     | Лук.                                                 | 8                   | 10   |              |              |               |                |  |

|                 |                                         |                      |     |              |              |              |               |  |
|-----------------|-----------------------------------------|----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
|                 | Масло растительное.                     | 1.5                  | 1.5 |              |              |              |               |  |
|                 | <b><u>Суп крестьянский с мясом.</u></b> | <b><u>200 г</u></b>  |     | 10.7         | 3.71         | 21.12        | 161           |  |
|                 | Мясо.                                   | 27.2                 | 30  |              |              |              |               |  |
|                 | Картофель.                              | 40                   | 60  |              |              |              |               |  |
|                 | Морковь.                                | 8                    | 10  |              |              |              |               |  |
|                 | Лук.                                    | 8                    | 10  |              |              |              |               |  |
|                 | Пшено.                                  | 12                   | 12  |              |              |              |               |  |
|                 | Масло сливочное.                        | 3                    | 3   |              |              |              |               |  |
|                 | Масло растительное.                     | 3                    | 3   |              |              |              |               |  |
|                 | <b><u>Котлета из говядины</u></b>       | <b><u>80/20г</u></b> |     | 5.92         | 7.28         | 7.68         | 432           |  |
|                 | Говядина.                               | 86.5                 | 95  |              |              |              |               |  |
|                 | Хлеб пшеничный.                         | 15                   | 15  |              |              |              |               |  |
|                 | Молоко.                                 | 10                   | 10  |              |              |              |               |  |
|                 | Яйцо.                                   | 5                    | 1/8 |              |              |              |               |  |
|                 | Мука пшеничная.                         | 5                    | 5   |              |              |              |               |  |
|                 | Масло растительное.                     | 3                    | 3   |              |              |              |               |  |
|                 | <b><u>Тушеная капуста.</u></b>          | <b><u>150г</u></b>   |     | 3.73         | 5.83         | 16.98        | 136           |  |
|                 | Капуста.                                | 160                  | 200 |              |              |              |               |  |
|                 | Лук.                                    | 8                    | 10  |              |              |              |               |  |
|                 | Морковь.                                | 8                    | 10  |              |              |              |               |  |
|                 | Томатная паста.                         | 3                    | 3   |              |              |              |               |  |
|                 | Масло сливочное.                        | 4                    | 4   |              |              |              |               |  |
|                 | <b><u>Лимонный напиток.</u></b>         | <b><u>180 г</u></b>  |     | 1.44         | 0.36         | 19.8         | 75.06         |  |
|                 | Лимон.                                  | 18                   | 30  |              |              |              |               |  |
|                 | Сахар.                                  | 10                   | 10  |              |              |              |               |  |
|                 | <b><u>Хлеб ржаной.</u></b>              | 40                   | 40  | 1.26         | 0.22         | 7.5          | 37.8          |  |
|                 | Итого за обед.                          |                      |     | <b>24.48</b> | <b>20.03</b> | <b>75.54</b> | <b>883.72</b> |  |
| <b>Полдник.</b> | <b><u>Кисель из сухофруктов.</u></b>    | <b><u>180 г</u></b>  |     | 0.57         | 0.07         | 30.2         | 124           |  |
|                 | Сухофрукты.                             |                      |     |              |              |              |               |  |
|                 | Крахмал.                                |                      |     |              |              |              |               |  |
|                 | Сахар.                                  |                      |     |              |              |              |               |  |

|                       |                                                        |                        |      |                     |                     |                      |                       |  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--|
|                       | <b>Сухари.</b>                                         | 40                     | 40   | 3.72                | 3.36                | 26.76                | 153.2                 |  |
| Итого за полдник.     |                                                        |                        |      | <b>4.29</b>         | <b>3.43</b>         | <b>42.96</b>         | <b>277.2</b>          |  |
| <b>Ужин.</b>          | <b><u>Салат морковный.</u></b>                         | <b><u>60 г</u></b>     |      | 0.6                 | 5.4                 | 4.2                  | 26.4                  |  |
|                       | Морковь.                                               | 60                     | 75   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Масло растительное.                                    | 1.5                    | 1.5  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Сахар.                                                 | 2                      | 2    |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | <b><u>Оладьи с изюмом и сметаной.</u></b>              | <b><u>120/10 г</u></b> |      | 7.54                | 2.2                 | 81.79                | 260.8                 |  |
|                       | Мука.                                                  | 60                     | 60   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Молоко.                                                | 45                     | 45   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Дрожжи.                                                | 0.5                    | 0.5  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Яйцо.                                                  | 10                     | 1/4  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Сахар.                                                 | 4                      | 4    |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Изюм.                                                  | 7                      | 7    |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Масло растительное.                                    | 2.5                    | 2.5  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Масло сливочное.                                       | 4                      | 4    |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Сметана.                                               | 11                     | 11   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | <b><u>Чай с молоком.</u></b>                           | <b><u>180 г</u></b>    |      | 2.86                | 2.52                | 12.21                | 82.8                  |  |
|                       | Чай.                                                   | 0.75                   | 0.75 |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Молоко.                                                | 100                    | 100  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Сахар.                                                 | 10                     | 10   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | <b><u>Хлеб пшеничный.</u></b>                          | 30                     | 30   | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                    |  |
| Итого за ужин.        |                                                        |                        |      | <b>12.04</b>        | <b>10.7</b>         | <b>107.8</b>         | <b>421</b>            |  |
| Итого за день.        |                                                        |                        |      | <b><u>54.26</u></b> | <b><u>51.82</u></b> | <b><u>289.15</u></b> | <b><u>1910.25</u></b> |  |
| <b><u>День 9.</u></b> |                                                        |                        |      |                     |                     |                      |                       |  |
| <b>Завтрак.</b>       | <b><u>Запеканка рисовая с творогом и сметаной.</u></b> | <b><u>150/10 г</u></b> |      | 8.58                | 10.88               | 40.06                | 236.6                 |  |
|                       | Творог.                                                | 120                    | 120  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Рис.                                                   | 20                     | 20   |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Сахар.                                                 | 4                      | 4    |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Яйцо.                                                  | 10                     | 1/4  |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Масло сливочное.                                       | 5                      | 5    |                     |                     |                      |                       |  |
|                       | Масло растительное.                                    | 3                      | 3    |                     |                     |                      |                       |  |

|                     |                                              |                       |     |              |              |              |              |  |
|---------------------|----------------------------------------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
|                     | Сметана.                                     | 11                    | 11  |              |              |              |              |  |
|                     | <b><u>Какао- напиток с молоком.</u></b>      | <b><u>180 г</u></b>   |     | 3.4          | 2.9          | 13.99        | 96.3         |  |
|                     | Какао- порошок.                              | 2                     | 2   |              |              |              |              |  |
|                     | Молоко.                                      | 115                   | 115 |              |              |              |              |  |
|                     | Сахар.                                       | 10                    | 10  |              |              |              |              |  |
|                     | <b>Хлеб пшеничный</b>                        | 30                    | 30  | 1.04         | 0.58         | 9.6          | 51           |  |
|                     | <b>Масло сливочное.</b>                      | 5                     | 5   | 1.29         | 3.98         | 7.71         | 71.6         |  |
|                     |                                              |                       |     |              |              |              |              |  |
| Итого за завтрак.   |                                              |                       |     | <b>14.31</b> | <b>18.34</b> | <b>71.36</b> | <b>455.5</b> |  |
| <b>2 завтрак.</b>   | <b><u>Сок яблочный.</u></b>                  | 150                   | 150 | 0.75         | 0.15         | 15.15        | 69           |  |
| Итого за 2 завтрак. |                                              |                       |     | <b>0.75</b>  | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b> | <b>69</b>    |  |
| <b>Обед.</b>        | <b><u>Салат «Витаминный».</u></b>            | <b><u>60 г</u></b>    |     | 0.9          | 1.86         | 6.3          | 44.34        |  |
|                     | Капуста.                                     | 36                    | 50  |              |              |              |              |  |
|                     | Морковь.                                     | 8                     | 10  |              |              |              |              |  |
|                     | Яблоко.                                      | 16                    | 20  |              |              |              |              |  |
|                     | Сахар.                                       | 2                     | 2   |              |              |              |              |  |
|                     | Масло растительное.                          | 1.5                   | 1.5 |              |              |              |              |  |
|                     | <b><u>Рассольник с мясом и сметаной.</u></b> | <b><u>200 г</u></b>   |     | 1.94         | 5.59         | 13.63        | 113          |  |
|                     | Мясо.                                        | 27.2                  | 30  |              |              |              |              |  |
|                     | Крупа перловая.                              | 12                    | 12  |              |              |              |              |  |
|                     | Картофель.                                   | 50                    | 72  |              |              |              |              |  |
|                     | Морковь.                                     | 8                     | 10  |              |              |              |              |  |
|                     | Лук.                                         | 8                     | 10  |              |              |              |              |  |
|                     | Огурцы соленые.                              | 19                    | 20  |              |              |              |              |  |
|                     | Томатная паста.                              | 3                     | 3   |              |              |              |              |  |
|                     | Масло растительное.                          | 3                     | 3   |              |              |              |              |  |
|                     | Сметана.                                     | 11                    | 11  |              |              |              |              |  |
|                     | <b><u>Биточки рыбные</u></b>                 | <b><u>70/20 г</u></b> |     | 10.57        | 3.43         | 7.18         | 101.5        |  |
|                     | Рыба (филе трески).                          | 94.8                  | 100 |              |              |              |              |  |
|                     | Хлеб пшеничный.                              | 15                    | 15  |              |              |              |              |  |
|                     | Мука пшеничная.                              | 5                     | 5   |              |              |              |              |  |

|                   |                                                   |                        |     |              |              |             |               |  |
|-------------------|---------------------------------------------------|------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|---------------|--|
|                   | Молоко.                                           | 25                     | 25  |              |              |             |               |  |
|                   | Яйцо.                                             | 5                      | 1/8 |              |              |             |               |  |
|                   | Лук.                                              | 8                      | 10  |              |              |             |               |  |
|                   | Масло растительное.                               | 3                      | 3   |              |              |             |               |  |
|                   | <b><u>Картофельное пюре.</u></b>                  | <b><u>150 г</u></b>    |     | 3.06         | 4.8          | 20.45       | 138           |  |
|                   | Картофель.                                        | 150                    | 225 |              |              |             |               |  |
|                   | Молоко.                                           | 40                     | 40  |              |              |             |               |  |
|                   | Масло сливочное.                                  | 4                      | 4   |              |              |             |               |  |
|                   | <b><u>Компот из свежих замороженных ягод.</u></b> | <b><u>180 г</u></b>    |     | 0.12         | 0.12         | 19.34       | 78.3          |  |
|                   | Ягоды.                                            | 30                     | 30  |              |              |             |               |  |
|                   | Сахар.                                            | 10                     | 10  |              |              |             |               |  |
|                   | <b><u>Хлеб ржаной.</u></b>                        | 40                     | 40  | 1.26         | 0.22         | 7.5         | 37.8          |  |
|                   | <b><u>Соль.</u></b>                               | 5                      | 5   |              |              |             |               |  |
| Итого за обед.    |                                                   |                        |     | <b>17.85</b> | <b>16.02</b> | <b>74.4</b> | <b>475.17</b> |  |
| <b>Полдник.</b>   | <b><u>Кефир с сахаром.</u></b>                    | <b><u>200 г</u></b>    |     | 5.6          | 6.4          | 15.6        | 142           |  |
|                   | Кефир.                                            | 200                    | 200 |              |              |             |               |  |
|                   | Сахар.                                            | 8                      | 8   |              |              |             |               |  |
|                   | <b><u>Булочка домашняя.</u></b>                   | <b><u>80 г</u></b>     |     | 5.9          | 1.7          | 44.9        | 213.5         |  |
|                   | Мука пшеничная.                                   | 50                     | 50  |              |              |             |               |  |
|                   | Яйцо.                                             | 5                      | 1/8 |              |              |             |               |  |
|                   | Молоко.                                           | 25                     | 25  |              |              |             |               |  |
|                   | Сахар.                                            | 5                      | 5   |              |              |             |               |  |
|                   | Дрожжи.                                           | 0.5                    | 0.5 |              |              |             |               |  |
|                   | Изюм.                                             | 7                      | 7   |              |              |             |               |  |
|                   | Масло сливочное.                                  | 3                      | 3   |              |              |             |               |  |
|                   | Масло растительное.                               | 2                      | 2   |              |              |             |               |  |
| Итого за полдник. |                                                   |                        |     | <b>11.5</b>  | <b>8.1</b>   | <b>60.5</b> | <b>355.5</b>  |  |
| <b>Ужин.</b>      | <b><u>Капустные оладьи со сметаной.</u></b>       | <b><u>180/10 г</u></b> |     | 6.84         | 9.36         | 31.68       | 235.8         |  |
|                   | Капуста.                                          | 175                    | 250 |              |              |             |               |  |
|                   | Молоко.                                           | 25                     | 25  |              |              |             |               |  |
|                   | Яйцо.                                             | 5                      | 1/8 |              |              |             |               |  |
|                   | Манка.                                            | 15                     | 15  |              |              |             |               |  |

|                        |                                           |                     |      |                     |                     |                      |                       |  |
|------------------------|-------------------------------------------|---------------------|------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--|
|                        | Мука пшеничная.                           | 5                   | 5    |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Масло сливочное.                          | 4                   | 4    |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Масло растительное.                       | 2                   | 2    |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Сметана.                                  | 11                  | 11   |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | <b><u>Чай с сахаром.</u></b>              | <b><u>180 г</u></b> |      | 0.05                | 0.01                | 9.99                 | 39.6                  |  |
|                        | Чай.                                      | 0.75                | 0.75 |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Сахар.                                    | 10                  | 10   |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | <b>Хлеб пшеничный.</b>                    | 30                  | 30   | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                    |  |
| Итого за ужин.         |                                           |                     |      | <b>7.94</b>         | <b>9.95</b>         | <b>51.27</b>         | <b>326.4</b>          |  |
| Итого за день.         |                                           |                     |      | <b><u>52.35</u></b> | <b><u>52.11</u></b> | <b><u>272.68</u></b> | <b><u>1681.57</u></b> |  |
| <b><u>День 10.</u></b> |                                           |                     |      |                     |                     |                      |                       |  |
| <b>Завтрак.</b>        | <b><u>Каша пшенная молочная.</u></b>      | <b><u>200 г</u></b> |      | 4.47                | 5.5                 | 34.7                 | 207.87                |  |
|                        | Пшено.                                    | 35                  | 35   |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Молоко                                    | 100                 | 100  |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Масло сливочное.                          | 5                   | 5    |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Сахар.                                    | 4                   | 4    |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | <b><u>Кофейный напиток с молоком.</u></b> | <b><u>180 г</u></b> |      | 2.52                | 2.16                | 11.48                | 75.6                  |  |
|                        | Кофейный напиток.                         | 2.4                 | 2.4  |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Молоко.                                   | 115                 | 115  |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Сахар.                                    | 10                  | 10   |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                     | 30                  | 30   | 1.04                | 0.58                | 9.6                  | 51                    |  |
|                        | <b>Масло сливочное.</b>                   | 5                   | 5    | 1.29                | 3.98                | 7.71                 | 71.6                  |  |
|                        | <b>Сыр.</b>                               | 9                   | 10   | 2.1                 | 2.58                | 0.03                 | 32.13                 |  |
| Итого за завтрак.      |                                           |                     |      | <b>11.42</b>        | <b>14.8</b>         | <b>63.52</b>         | <b>438.2</b>          |  |
| <b>2 завтрак.</b>      | <b><u>Сок яблочный.</u></b>               | 150                 | 150  | 0.75                | 0.15                | 15.15                | 69                    |  |
| Итого за 2 завтрак.    |                                           |                     |      | <b>0.75</b>         | <b>0.15</b>         | <b>15.15</b>         | <b>69</b>             |  |
| <b>Обед.</b>           | <b><u>Салат «Зимний».</u></b>             | <b><u>60 г</u></b>  |      | 2.76                | 2.62                | 3.18                 | 92.2                  |  |
|                        | Картофель.                                | 25                  | 45   |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Лук.                                      | 8                   | 10   |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Морковь.                                  | 16                  | 20   |                     |                     |                      |                       |  |
|                        | Соленый огурец.                           | 9                   | 10   |                     |                     |                      |                       |  |

|                   |                                                   |                     |     |              |              |              |              |  |
|-------------------|---------------------------------------------------|---------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
|                   | Зеленый горошек.                                  | 8                   | 8   |              |              |              |              |  |
|                   | Масло растительное.                               | 1.5                 | 1.5 |              |              |              |              |  |
|                   | <b><u>Суп геркулесовый на мясном бульоне.</u></b> | <b><u>200 г</u></b> |     | 4.06         | 3.99         | 13.6         | 107          |  |
|                   | Хлопья «геркулес».                                | 16                  | 16  |              |              |              |              |  |
|                   | Морковь.                                          | 8                   | 10  |              |              |              |              |  |
|                   | Лук.                                              | 8                   | 10  |              |              |              |              |  |
|                   | Масло сливочное.                                  | 3                   | 3   |              |              |              |              |  |
|                   | Масло растительное.                               | 2.5                 | 2.5 |              |              |              |              |  |
|                   | <b><u>Пироги с мясом говядины.</u></b>            | <b><u>120 г</u></b> |     | 14.34        | 10.76        | 40.65        | 230.2        |  |
|                   | Говядина. (куры 110)                              | 77.2                | 85  |              |              |              |              |  |
|                   | Мука.                                             | 60                  | 60  |              |              |              |              |  |
|                   | Молоко.                                           | 40                  | 40  |              |              |              |              |  |
|                   | Яйцо.                                             | 5                   | 1/8 |              |              |              |              |  |
|                   | Лук.                                              | 8                   | 10  |              |              |              |              |  |
|                   | Дрожжи.                                           | 0.5                 | 0.5 |              |              |              |              |  |
|                   | Масло растительное.                               | 3                   | 3   |              |              |              |              |  |
|                   | Масло сливочное.                                  | 4                   | 4   |              |              |              |              |  |
|                   | <b><u>Компот из сухофруктов.</u></b>              | <b><u>180 г</u></b> |     | 0.39         | 0.02         | 24.99        | 101.7        |  |
|                   | Сухофрукты.                                       | 18                  | 18  |              |              |              |              |  |
|                   | Сахар.                                            | 10                  | 10  |              |              |              |              |  |
|                   | <b>Хлеб ржаной.</b>                               | 40                  | 40  | 1.26         | 0.22         | 7.5          | 37.8         |  |
|                   | <b>Соль.</b>                                      | 5                   | 5   |              |              |              |              |  |
| Итого за обед.    |                                                   |                     |     | <b>22.81</b> | <b>17.61</b> | <b>89.92</b> | <b>568.9</b> |  |
| <b>Полдник.</b>   | <b>Молоко кипяченое.</b>                          | 200                 | 200 | 6.11         | 5.44         | 10.11        | 112          |  |
|                   | <b>Вафли.</b>                                     | 40                  | 40  | 1.19         | 13.16        | 18.29        | 225          |  |
| Итого за полдник. |                                                   |                     |     | <b>7.3</b>   | <b>18.6</b>  | <b>28.4</b>  | <b>337</b>   |  |
| <b>Ужин.</b>      | <b><u>Рагу овощное.</u></b>                       | <b><u>200 г</u></b> |     | 3.01         | 6.69         | 24.98        | 182          |  |
|                   | Капуста.                                          | 80                  | 100 |              |              |              |              |  |
|                   | Картофель.                                        | 91                  | 145 |              |              |              |              |  |
|                   | Морковь.                                          | 32                  | 40  |              |              |              |              |  |
|                   | Лук.                                              | 8                   | 10  |              |              |              |              |  |
|                   | Зеленый горошек.                                  | 8                   | 8   |              |              |              |              |  |

|                      |                              |                     |      |                      |                      |                       |                        |  |
|----------------------|------------------------------|---------------------|------|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|--|
|                      | Томатная паста.              | 3                   | 3    |                      |                      |                       |                        |  |
|                      | Масло сливочное.             | 2                   | 2    |                      |                      |                       |                        |  |
|                      | Масло растительное.          | 4                   | 4    |                      |                      |                       |                        |  |
|                      | <b>Вареное яйцо.</b>         | 20                  | 1/2  | 6.45                 | 5.8                  | 0.4                   | 80                     |  |
|                      | <b><u>Чай с лимоном.</u></b> | <b><u>180 г</u></b> |      | 0.11                 | 0.01                 | 10.17                 | 61.2                   |  |
|                      | Чай.                         | 0.75                | 0.75 |                      |                      |                       |                        |  |
|                      | Лимон.                       | 14                  | 20   |                      |                      |                       |                        |  |
|                      | Сахар.                       | 10                  | 20   |                      |                      |                       |                        |  |
|                      | <b>Хлеб пшеничный.</b>       | 30                  | 30   | 1.04                 | 0.58                 | 9.6                   | 51                     |  |
|                      | <b>Хлеб ржаной.</b>          | 30                  | 30   | 1.26                 | 0.22                 | 7.5                   | 37.8                   |  |
| Итого за ужин.       |                              |                     |      | <b>11.87</b>         | <b>13.3</b>          | <b>52.65</b>          | <b>412</b>             |  |
| Итого за день.       |                              |                     |      | <b><u>54.15</u></b>  | <b><u>64.46</u></b>  | <b><u>249.64</u></b>  | <b><u>1825.1</u></b>   |  |
| Итого за весь период |                              |                     |      | <b><u>575.53</u></b> | <b><u>574.36</u></b> | <b><u>2482.05</u></b> | <b><u>17636.19</u></b> |  |
| Среднее за период.   |                              |                     |      | <b><u>57.53</u></b>  | <b><u>57.43</u></b>  | <b><u>248.2</u></b>   | <b><u>1763.61</u></b>  |  |