

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 318 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 318 Г.О.ДОНЕЦК» ДНР)
283003 Г.О. ДОНЕЦК, Г. ДОНЕЦК, ПР-КТ ИЛЬИЧА, Д. 36А
тел. 7(856) 314-93-40 e-mail: kalinka_318@mail.ru
ИНН 9303028298/КПП930301001

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ
САД № 318 Г.О.ДОНЕЦК» ДНР
И.С.Денисенко



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса (Ясли)	Масса (Сад)	Пищевые вещества(г)						Энерг. цен- ность, ккал (Ясли)	Энерг. цен- ность, ккал (Сад)
				Белки, г (Ясли)	Белки, г (Сад)	Жиры, г (Ясли)	Жиры, г (Сад)	Угле- воды, г (Ясли)	Угле- воды, г (Сад)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-3г	Макароны отварные с сыром	120	150	6,1	8	8,4	10,9	20,9	28,5	166,2	217,7
пром	Икра кабачковая	50	50	2,9	2,9	3,54	3,54	12,4	12,4	95,2	95,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,25	0	0	4,1	6,5	20,1	28,8
пром	Фрукты(Банан)	70	70	1,1	1,1	0,4	0,4	13,7	13,7	66,2	66,2
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
2 завтрак											
пром	Сок фруктово-ягодный	180	200	0,4	0,5	0,6	0,9	25,3	30,2	122,8	135,9
Всего за завтрак:		605	720	12,9	15,85	13,34	16,24	91,2	112,8	543	648,3
Обед											
54-203	Горошек зеленый консервированный	60	60	1,5	1,5	0,1	0,1	3,2	3,2	22,1	22,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,3	4,5	5,5	7,8	4,1	5,4	69,2	97,2
54-6г	Рис отварной	120	150	2,1	2,8	4,5	6,8	27,2	34,4	163,8	203,5
54-14м	Фрикадельки из говядины	60	80	8,1	10,56	9,7	11,8	4,1	5,4	115,8	153
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,25	0,5	0	0	14,1	19,3	63,7	86,5
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за обед:		575	740	17,45	22,96	20,2	27	67,5	89,5	507,1	666,8
Полдник											
54-17к	Суп молочный гречневый	150	200	5,1	7,2	4,8	6,5	11,9	15,9	99,4	135,9
54-10в	Булочка ванильная	60	60	4,3	4,3	5,2	5,2	22,5	22,5	177	177
54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,1	4,2	3,3	4,8	9,5	12,6	75,3	114,4
Всего за полдник:		360	460	12,5	15,7	13,3	16,5	43,9	59	351,7	427,3
ВСЕГО за 1 день:		1540	1920	42,85	54,51	46,84	59,74	202,6	261,4	1401,8	1742,4

2 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-10	Омлет фактуральный	100	150	4,5	5,3	13	18	6,2	10,2	165,3	240,5
54-2з	Огурец в нарезке	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5
54-3гз	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	10	16,7	20,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
2 завтрак											
пром	Молоко	150	180	2,7	3	3,8	5,2	9,2	10,5	90	105,9
Всего за завтрак:		465	640	9,85	12,2	17,25	23,8	40,95	60,4	352,95	487,3
Обед											
54-3с	Рапсольник Ленинградский со сметаной	150	200	2,6	4,8	4,8	5,9	12,2	14,9	104,2	135,6
54-16р	Котлета рыбная диетическая	100	100	8,9	8,9	4	4	10,1	10,1	127,2	127,2
54-11г	Картофельное пюре	120	150	1,9	3,2	4,2	5,3	24,8	28,1	124,5	153,4
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,8	3,6	6,3	12,5	27,8	55,6
54-4хн	Компот из изюма	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	19,8	24,1	56,9	75,5
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за обед:		585	760	16,3	21,2	15,3	19,4	88	111,2	513,1	651,8
Полдник											
54-1т	Запеканка из творога со сметаной	120	150	10,7	12,9	9,5	10,8	24,3	27,7	261	321,2
пром	Ряженка	150	180	3,5	4,3	4,96	6,2	9,3	10,3	105	121
пром	Зефир	20	30	0,02	0,03	0,02	0,03	24,9	29,3	74,2	97,8
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за полдник:		325	410	16,42	20,33	14,88	17,53	73,3	89,7	512,7	644,5
ВСЕГО за 2 день:		1375	1810	42,57	53,73	47,43	60,73	202,25	261,3	1378,75	1783,6

3 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	150	4,5	6,5	9,5	11,6	28,5	36,5	190,3	239,9
пром	Фрукты(Яблоко)	70	70	0,2	0,3	0,9	0,9	6,9	6,9	41,1	41,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,6	4,2	6,1	10,5	14,9	74,5	96,3
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
2 завтрак											
	Сок фруктовый- ягодный	180	200	0,5	0,7	0,4	0,7	32,3	34,2	132,8	142,9
Всего за завтрак:		555	670	10,4	14,2	15,4	19,8	93	113,9	511,2	624,7
Обед											
54-6з	Суп картофельный с клецками	150	200	3,5	4,7	4,5	6,7	11,5	15,2	90,2	123,6
54-11м	Плов из отварной говядины	120	150	9,2	11,3	11,4	13,7	27,2	35,7	229,4	281,2
54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,4	2,1	4,2	3,4	6,3	35,7	71,4
54-1хн	Компот из сухофр.	150	200	0,4	0,5	0	0	14,8	18,8	60,7	81
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за обед:		485	660	16	21	18,4	25,1	71,7	97,9	488,5	661,7
Полдник											
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	120	150	10,1	12,3	8,9	10,6	10,2	13,1	109,7	147,2
54-4гн	Чай с молоком	150	200	1,2	1,6	0,8	1,2	8,5	10,7	38,2	52,9
пром	Пряники	50	50	2,5	2,5	2,5	2,5	4,42	4,42	181	181
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за полдник:		355	450	16	19,5	12,6	14,8	37,92	49,62	401,4	485,6
ВСЕГО за 3 день:		1395	1780	42,4	54,7	46,4	59,7	202,62	261,42	1401,1	1772

4 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	2,9	3,2	6,1	7,7	22,6	28,2	164,9	206,2
54-60	Яйцо отварное	40	40	3,8	3,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9
пром	Фрукты(банан)	70	70	1,1	1,1	0,4	0,4	14,7	14,7	66,2	66,2
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
2 завтрак											
	Молоко (кипяч)	150	180	2,8	2,95	3,8	4,5	7,2	8,6	75	95,9
Всего за завтрак:		565	690	13	14,45	14,7	17,1	64,6	79,9	456,1	557,3
Обед											
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,2	1,4	1,62	1,85	13,59	18,12	76,5	102
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	60	0,3	0,6	3,1	6,1	3,2	5,3	37,1	74,2
54-16м	Печень говяжья по строгановски со смет.	60	80	8,87	9,1	11,5	14,3	4	5,3	142	189,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	120	150	1,8	1,95	5,5	6,1	23,3	29,2	139	173,7
пром	Сок томатный	150	180	1,5	1,7	0,15	0,18	4,3	5,2	27	32
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за обед:		545	720	15,87	17,85	22,27	29,03	63,19	84,52	494,1	675,7
Полдник											
54-6с	Сырники со сметаной	50	100	7,8	15,6	3,9	7,8	10,35	20,7	106,4	202,8
пром	Ряженка	150	180	3,6	3,8	5,96	6,43	8,3	9,8	93	108,4
пром	Мармелад	30	50	0,05	0,09	0	0	41,2	44,5	160	180
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за полдник:		265	380	13,65	22,59	10,26	14,73	74,65	96,4	431,9	595,7
ВСЕГО за 4 день:		1375	1790	42,52	54,89	47,23	60,86	202,44	260,82	1382,1	1828,7

5 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
54-18к	Суп молочный с рисом	150	200	2,67	2,9	6,25	7,5	23,78	28,38	200,1	233,5
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	7,5	15	1,3	2,6	4,2	8,4	0	0	46,9	73,8
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	6,5	8,5	30,1	36,8
пром	Фрукты	100	100	1,1	1,1	0,4	0,4	14,7	14,7	66,2	66,2
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>2 завтрак</i>											
	Молоко	180	180	3,4	3,4	5,2	5,2	7,2	7,2	96,5	96,5
<i>Всего за завтрак:</i>		622,5	745	10,87	13,3	16,45	22	66,98	80,18	512,3	611,3
<i>Обед</i>											
54-х	Борщ с капустой и картофелем со смет.	150	200	1,27	1,7	4,19	5,26	11,8	14,68	67,7	93,2
54-33м	Жаркое подомашнему с курицей филе	120	150	8,9	12,6	3,1	3,7	14,6	18,2	161,4	189,3
54-3з	Помидор в нарезке	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	2,15	4,3	6,4	12,8
54-1хн	Компот из сухофр.	150	200	0,4	0,5	0	0	20,8	29,8	65,7	86
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>Всего за обед:</i>		485	660	13,12	18,6	7,74	9,56	64,15	88,38	373,7	485,8
<i>Полдник</i>											
54-11р	Тефтели рыбные	60	80	3,7	4,3	6,5	8,4	14,6	16,1	134,3	169
54-9г	Рагу овощное	120	150	2,2	2,8	8,9	9,4	17,9	20,6	126,7	153,4
54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	14,5	19,5	95,3	120,4
пром	Вафли	20	30	6,9	8,1	5,2	7,14	10,5	14,9	92	145
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	15,2	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>Всего за полдник:</i>		385	510	18,5	22,9	23,7	29,04	72,3	93	520,8	692,3
<i>ВСЕГО за 5 день:</i>		1492,5	1915	42,49	54,8	47,89	60,6	203,43	261,56	1406,8	1789,4

6 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-6к	Каша пшениная вязкая молочная	120	150	2,1	2,9	9,1	10,7	22,6	28,2	164,9	206,2
54-60	Яйцо отварное	40	40	2,8	2,8	3	3	0,3	0,3	56,6	56,6
пром	Икра кабачковая	50	50	1,85	1,85	4,93	4,93	14,4	14,4	95,2	95,2
54-1з	Сыр твердый в нарезке	7,5	15	1,8	3,6	4,2	8,4	0	0	26,9	53,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	7,2	20,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
2 завтрак											
	Сок фруктовый	150	200	0,5	0,7	1,4	1,6	28,4	31,6	122,8	125,9
Всего за завтрак:		552,5	705	11,45	15,25	23,03	29,13	85,5	103,1	559,8	670,1
Обед											
54-25с	Суп гороховый	150	200	2,7	3,1	4,1	4,8	11,19	14,92	83,19	110,92
54-25м	Курица отварная	60	80	10,2	11,4	3,4	3,9	0,7	0,9	92,9	123,8
54-1г	Макароны отварные	120	150	2,3	3,1	4,9	5,9	26,2	32,8	157,4	196,8
54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,4	3,1	6,2	3,4	6,8	35,7	71,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	12,8	17,8	60,7	81
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за обед:		545	740	18,5	22,6	15,9	21,3	69,09	94,62	502,39	688,42
Полдник											
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	2,9	3,2	4,1	13,8	17,8	115	139,4
54-3р	Котлета рыбная	60	80	4,4	5,1	1,6	2,1	5,1	7,2	68,6	91,4
54-23	Огурец в нарезке	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	5,5
пром	Молоко кипяченое	150	180	3,1	3,7	2,9	3,4	7,2	8	80	95,9
пром	Яблоко	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	3,1	3,1
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за полдник:		465	590	12,85	15,6	8,45	10,5	48,55	62,8	343,45	439,8
ВСЕГО за 6 день:		1562,5	2035	42,8	53,45	47,38	60,93	203,14	260,52	1405,64	1798,32

7 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	1,5	2,1	4,6	5,8	20,9	25,9	97,4	129,9
5--13	Сыр твердый в нарезке	7,5	15	1,8	3,6	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8
пром	Фрукты	100	100	1,1	1,1	0,4	0,4	19,7	19,7	66,2	66,2
54-21гн	Какао с молоком	150	200	2,2	2,9	2,7	3,6	13,5	17,6	75,3	100,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
2 завтрак											
	Сок фруктовый	150	200	0,5	0,7	0,4	0,6	32,3	37,2	122,8	125,9
Всего за завтрак:		592,5	765	9,3	13,5	10,7	15,3	101,2	121,8	461,1	580,7
Обед											
54-18с	Свекольник	150	200	1,2	1,6	2,5	2,9	11,8	15,4	49,2	65,7
54-17м	Запеканка картоф. с говядиной	120	150	8,3	10,6	13,9	17,4	16,9	22,8	245,2	306,5
54-9з	Салат из белокач. Капусты с морковью и яблоком	30	60	0,4	0,8	3	6	2,8	5,6	36,2	72,4
54-4х4	Компот из изюма	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	19,3	26,4	56,9	75,8
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за обед:		485	660	12,4	16,5	19,9	26,9	65,6	91,6	460	624,9
Полдник											
54-4г	Пудинг с творогом и яблоками	120	150	13,3	15,6	9,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3
пром	Пряник	50	50	1,9	1,9	2,5	2,5	3,81	3,81	181	181
пром	Кефир	150	180	2,2	3,1	3,7	4,5	6	7,2	79,5	95,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за полдник:		355	430	19,6	23,7	16,2	18,3	36,91	47,81	533,2	631,2
ВСЕГО за 7 день:		1432,5	1855	41,3	53,7	46,8	60,5	203,71	261,21	1454,3	1836,8

8 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
54-10	Омлет натуральный	100	150	5,5	8,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5
54-11з	Салат из моркови с яблоком	30	60	0,3	0,6	5,1	6,1	2,2	4,3	37,1	74,2
пром	Фрукты	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1
пром	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,8	1,1	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	50,9
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>2 завтрак</i>											
	Сок фруктовый	150	200	0,5	0,7	0,4	0,6	29,3	31,2	122,8	125,9
<i>Всего за завтрак:</i>		535	730	9,6	14,5	19	26,6	61,9	75,8	452	612,1
<i>Обед</i>											
54-19с	Борщ с фасолью	150	200	1,6	2,1	3,84	4,6	9,2	14,26	80,6	107,5
54-35м	Каша гречневая	120	150	4,6	5,7	5,5	6,3	28,7	37,9	167	199,7
54-4г	Оладьи из печени	60	80	8,5	10,1	7,5	8,2	9,5	12,6	120,6	157,4
54-13з	Салат из отварной свеклы	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6
	Компот из сухофр.	150	200	0,4	0,5	0	0	12,8	15,8	60,7	81
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>Всего за обед:</i>		545	740	17,7	22,3	18,64	22,3	77,3	106,56	524,2	695,7
<i>Полдник</i>											
54-9в	Каша вязкая пшеничная с молоком	120	150	4,9	5,4	5,5	6,1	18,2	23,2	162,2	202,7
54-13к	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,5	5,5	7,2	64,5	86
54-23гн	Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	26,2	26,2	162,6	162,6
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>Всего за полдник:</i>		365	460	15,2	17,5	9,9	10,9	64,7	78	461,8	555,8
<i>ВСЕГО за 8 дней:</i>		1445	1930	42,5	54,3	47,54	59,8	203,9	260,36	1438	1863,6

9 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-27к	Каша жидкая манная молочная	120	150	1,8	2,2	4,4	5,2	25,2	29,1	134,6	160,7
54-3гн	Сыр твердый в нарезке	7,5	15	1,2	2,4	3,2	6,4	0	0	26,9	53,8
54-13	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	10,5	12,7	20,9	27,9
пром	Фрукты	100	100	0,8	0,8	0,4	0,4	14,7	14,7	66,2	66,2
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
2 завтрак											
	Молоко кипяч.	150	180	3,4	4,2	3,8	4,5	10,2	12,2	100,5	127,8
Всего за завтрак:		562,5	695	9,6	13	12,2	17	75,4	90,1	421,6	540,9
Обед											
54-17с	Суп из овощей	150	200	1,06	1,42	3,47	3,96	6,07	9,54	51,6	59,8
54-1р	Макароны отварные	120	150	2,3	3,4	5,9	6,9	26,2	32,8	167,4	196,8
54-8р	Суфле рыбное	60	80	8,3	9,6	6,4	7,9	2,6	5,4	91,4	121,9
54-12з	Икра морковная	30	60	0,6	1,2	2,1	4,2	3	6	34	68
54-4х4	Компот из изюма	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,8	18,4	76,9	95,8
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за обед:		545	740	14,76	19,12	18,37	23,56	66,47	93,54	493,8	646,8
Полдник											
54-2г	Запеканка из творога с морковью	120	150	9,4	10,5	7,4	9,2	26,54	31,45	225,6	268,4
пром	Ряженка	150	180	4,81	5,2	4,96	5,96	10,3	12,5	93	111
пром	Кефир	150	180	2,2	3,1	3,7	4,5	9,5	11,5	79,5	95,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
Всего за полдник:		455	560	18,61	21,9	16,46	20,16	61,14	76,85	470,6	579,3
ВСЕГО за 9 день:		1562,5	1995	42,97	54,02	47,03	60,72	203,01	260,49	1386	1767

10 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	120	150	2,2	2,6	6,3	7,1	27,2	31,5	210,7	256,4
54-60	Яйцо отварное	40	40	2,8	2,8	3	3	0,3	0,3	56,6	56,6
пром	Чай с лимоном и сах	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	30,9	37,9
пром	Фрукты	100	100	1,1	1,1	0,4	0,4	24,7	24,7	76,2	76,2
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>2 завтрак</i>											
	Молоко кипяч.	150	180	4,4	5,2	4,8	5,5	10,2	13,6	90	105,9
<i>Всего за завтрак:</i>		595	720	12,9	15,1	14,9	16,5	82,2	98,2	536,9	637,5
<i>Обед</i>											
54-7с	Суп картофельный с макаронами	150	200	1,9	2,52	2,16	2,52	23,6	28,1	96,5	122,2
54-9з	Капуста тушенная с мясом говядины	30	60	0,4	0,8	3	0,6	1,8	3,6	56,2	112,4
пром	Сок томатный	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	14,3	17,2	37	49
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>Всего за обед:</i>		365	490	6	8,22	5,71	3,8	54,5	70,3	262,2	388,1
<i>Полдник</i>											
54-18 м	Запеканка картофельная с печенью	120	150	9,7	11,3	12,6	14,3	25,3	32,1	254	296
410	Салат из капусты белокачанной с морковью и	30	60	0,4	0,8	2,3	4,6	1,8	3,6	36,5	72,4
	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	4,7	5,6	13,5	17,6	95,3	110,4
пром	Вафли	20	30	8,2	10,8	6,76	9,14	11,3	16,9	92	138
пром	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	5	6,7	25,6	34,2
<i>Всего за полдник:</i>		355	490	24	30,6	26,76	34,14	66,7	91,6	550,3	721,3
<i>ВСЕГО за 10 дней:</i>		1315	1700	42,9	53,92	47,37	54,44	203,4	260,1	1349,4	1746,9

Итого за весь период	14495	18730	425,3	542,02	471,91	598,02	2030,5	2609,18	14003,89	17928,72
Среднее значение за период	1449,5	1873	42,53	54,202	47,191	59,802	203,05	260,918	1400,389	1792,872
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,53%	14,46%	16,12%	15,95%	69,35%	69,59%		