


Матюши  
на Ирина  
Павловн  
а

Подписано цифровой подписью:  
Матюшина Ирина Павловна  
DN: c=RU, st=Смоленская область,  
l=деревня Павловка,  
title=директор,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПАВЛОВСКАЯ  
ОСНОВНАЯ ШКОЛА",  
1.2.643.100.3=120В30353437313035  
35363435,  
1.2.643.3.131.1.1=120С36373235303  
2363839353732,  
email=schoolpravlovka@yandex.ru,  
givenName=Ирина Павловна,  
sn=Матюшина, cn=Матюшина  
Ирина Павловна  
Дата: 2024.02.14 09:55:07 +03'00'

**Примерное**  
**10-дневное меню для питания воспитанников**  
**дошкольной группы «Ромашка»**  
**МБОУ «Павловская основная школа»**  
**в весенне-летний период**

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Павловская основная школа» - И.П.Матюшина  
« 1 » марта 2024 г.



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
206	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	<b>итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16,79</b>	<b>20,51</b>	<b>62,36</b>	<b>501</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,44</b>	<b>241,1</b>	<b>2,26</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>
<b>ОБЕД</b>											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,5	0,03	0,02	10,06	11,21	0,45
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	133,3	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
305	Котлеты рубленые из птицы	80	15,07	3,38	12,6	141	0,07	0,06	0	11,3	1,34

321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	1,2	22,1	112	0,14	0,11	18,16	36,98	1
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0	8,98	93,6	0	0	0,36	28,6	1,12
нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	<b>итого обед</b>	<b>760</b>	<b>26,94</b>	<b>13,94</b>	<b>75,04</b>	<b>533,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,26</b>	<b>34,65</b>	<b>169,45</b>	<b>7,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	0,09	0,31	2,73	252	0,21
151	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	<b>итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>10,19</b>	<b>7,72</b>	<b>23,18</b>	<b>207,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>2,73</b>	<b>252</b>	<b>0,21</b>
<b>УЖИН</b>											
215	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,1	44,4	0	0	0,05	11,1	0,3
нет	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	45	0,04	0	0	4,32	0,68
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>итого ужин</b>	<b>445</b>	<b>11,35</b>	<b>14,34</b>	<b>36,16</b>	<b>395,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,33</b>	<b>10,2</b>	<b>102,22</b>	<b>9,52</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2060</b>	<b>66,27</b>	<b>56,51</b>	<b>216,94</b>	<b>1721,3</b>	<b>1,01</b>	<b>1,34</b>	<b>53,02</b>	<b>778,77</b>	<b>22,08</b>

<b>2 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша овсяная(геркулес) вязкая с сахаром и маслом	210	5,39	6,38	32,02	207	0,14	0,04	0	25	1,56
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,22	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	<b>итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>14,92</b>	<b>17,24</b>	<b>65,77</b>	<b>478</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>1,28</b>	<b>280,62</b>	<b>2,64</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
368	Плоды свежие (банан)	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>ОБЕД</b>											
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,9	46,26	0,03	0,2	5,76	16,76	0,79
76	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,1	5,1	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,975
282	Биточки рубленые	70	10,4	7,86	10,5	154	0,06	0,09	0	12,4	1,04
313	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	150	3,6	4,3	37,5	203,5	0,03	0,015	0	1,365	0,525
372	Компот из свежих яблок	180	0,63	0,63	21,51	87,84	0	0	1,55	13	0,84

нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	<b>итого обед</b>	<b>750</b>	<b>20,37</b>	<b>19,07</b>	<b>104,87</b>	<b>692,53</b>	<b>0,3</b>	<b>0,186</b>	<b>29,27</b>	<b>82,425</b>	<b>5,155</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Ряженка	200	5,22	4,50	7,56	102	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
нет	Вафли	20	1,16	1,34	31	70,8	0	0,024	0	3,5	2,4
	<b>итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,38</b>	<b>5,84</b>	<b>38,56</b>	<b>172,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,324</b>	<b>0,54</b>	<b>226,7</b>	<b>2,58</b>
<b>УЖИН</b>											
235	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,85	14,4	30,2	331,1	0,09	0,34	0,28	194,8	1,46
351	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,9	0,6	20,3	0	0,01	0,07	12,5	0,03
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,1	44,4	0	0	0,05	11,1	0,3
	<b>итого ужин</b>	<b>350</b>	<b>23,92</b>	<b>17,64</b>	<b>45,11</b>	<b>440,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,49</b>	<b>1,55</b>	<b>321,2</b>	<b>1,86</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1870</b>	<b>70,07</b>	<b>58,79</b>	<b>279,55</b>	<b>1890,73</b>	<b>0,58</b>	<b>1,35</b>	<b>42,1</b>	<b>935,745</b>	<b>7,7</b>
<b>3 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,08	0	12,2	3,32

394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	<b>итого завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,83</b>	<b>15,51</b>	<b>63,37</b>	<b>440</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>1,3</b>	<b>147,3</b>	<b>4,07</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	0,02	0,04	14,8	34	0,6
<b>ОБЕД</b>											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,017	0,02	5,7	13,1	0,34
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,83	17,15	104,75	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
277	Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	1,2	22,1	112	0,14	0,11	18,16	36,98	1
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0	8,98	93,6	0	0	0,36	28,6	1,12
нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	<b>итого обед</b>	<b>800</b>	<b>23,97</b>	<b>22,21</b>	<b>71,34</b>	<b>663,37</b>	<b>0,372</b>	<b>0,289</b>	<b>32,25</b>	<b>147,29</b>	<b>6,515</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Кефир "Снежок"	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2

нет	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	<b>итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>9,9</b>	<b>7,3</b>	<b>21,1</b>	<b>194</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>
<b>УЖИН</b>											
132	Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08	0	17,5	0,9
948	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0,03
нет	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	45	0,04	0	0	4,32	0,68
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	<b>итого ужин</b>	<b>520</b>	<b>12,08</b>	<b>15,32</b>	<b>49,63</b>	<b>460</b>	<b>0,29</b>	<b>0,14</b>	<b>35,04</b>	<b>136,02</b>	<b>9,88</b>
	<b>итого за день</b>	<b>2230</b>	<b>59,18</b>	<b>60,74</b>	<b>228,24</b>	<b>1886,57</b>	<b>1,002</b>	<b>1,079</b>	<b>84,79</b>	<b>704,61</b>	<b>21,265</b>
<b>4 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0,02	0	10,7	0,47
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,2	150	0,06	0,07	0,09	118,7	0,8
	<b>итого завтрак</b>	<b>460</b>	<b>13,26</b>	<b>13,79</b>	<b>67,62</b>	<b>448</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>1,39</b>	<b>255,2</b>	<b>1,4</b>

<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
401	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>3</b>	<b>11,8</b>	<b>114</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>
<b>ОБЕД</b>											
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,9	58,02	0,012	0,019	5,58	17,42	0,91
80	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,6	90,75	0,1	0,06	8,25		0,88
282	Шницель рубленый	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	0	14	1,18
204	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,82	31,1	155,1	0,08	0,03	0	7,49	1,22
374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,9	128,6	0,02	0,01	12,9	23,52	0,24
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	<b>итого обед</b>	<b>790</b>	<b>23</b>	<b>18,21</b>	<b>104,1</b>	<b>717,97</b>	<b>0,347</b>	<b>0,21</b>	<b>30,36</b>	<b>111,25</b>	<b>5,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	0,09	0,31	2,73	252	0,21
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8
	<b>итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,37</b>	<b>5,69</b>	<b>17,43</b>	<b>218,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>2,73</b>	<b>260</b>	<b>5,01</b>
<b>УЖИН</b>											



449	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,16	0,47	101,4	1,68
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
	<b>итого ужин</b>	<b>330</b>	<b>13,13</b>	<b>11,65</b>	<b>72,73</b>	<b>448,9</b>	<b>0,24</b>	<b>0,35</b>	<b>2,06</b>	<b>253,6</b>	<b>2,16</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1910</b>	<b>58,16</b>	<b>49,64</b>	<b>272,18</b>	<b>1856,59</b>	<b>0,927</b>	<b>1,15</b>	<b>41,54</b>	<b>899,05</b>	<b>16,73</b>
<b>5 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	210	15,17	5,28	37,44	220	0,15	0,02	0	15,6	1,36
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	<b>итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>20,79</b>	<b>15,51</b>	<b>68,02</b>	<b>445</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>1,3</b>	<b>150,7</b>	<b>2,11</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>
<b>ОБЕД</b>											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,5	0,03	0,02	10,06	11,21	0,45
80	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулесом"	250	2,23	2,98	14,12	92,3	0,11	0,06	8,25	25,3	1

298	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60	1,63
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,43	0	9,98	104	0	0	0,4	31,82	1,25
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	<b>итого обед</b>	<b>750</b>	<b>23,42</b>	<b>20,07</b>	<b>66,37</b>	<b>635,48</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>36,31</b>	<b>172,29</b>	<b>6,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
151	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	<b>итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>8,18</b>	<b>5,84</b>	<b>30,68</b>	<b>212,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>1,59</b>	<b>152,2</b>	<b>0,48</b>
<b>УЖИН</b>											
45	Винегрет овощной	200	2,73	12,4	16,88	189,6	0,11	0,08	20,5	46,4	1,7
213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
948	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0,03
	<b>итого ужин</b>	<b>490</b>	<b>10,54</b>	<b>17,58</b>	<b>45,91</b>	<b>484,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>25,55</b>	<b>106,5</b>	<b>10,1</b>
	<b>итого за день</b>	<b>2100</b>	<b>62,93</b>	<b>59</b>	<b>236,38</b>	<b>1883,03</b>	<b>0,96</b>	<b>1,02</b>	<b>72,75</b>	<b>621,69</b>	<b>20,01</b>

<b>6 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
68	Каша молочная "Дружба"	200	5,86	12,04	33,16	264	0,06	0,08	0,61	62,62	0,39
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	<b>итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11,48</b>	<b>22,27</b>	<b>63,74</b>	<b>501</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>1,91</b>	<b>197,72</b>	<b>1,14</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
368	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,81	5,76	4,27	79,7	0,01	0,05	4,9	97,18	0,77
87	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,14	9,1	47,35	1,26
255	Рыба, тушенная с овощами	70	8,87	2,85	6,21	86,33	0,06	0,04	0,21	17,9	0,51
321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	1,2	22,1	112	0,14	0,11	18,16	36,98	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,43	0	9,98	104	0	0	0,4	31,82	1,25
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	<b>итого обед</b>	<b>780</b>	<b>26,86</b>	<b>19,34</b>	<b>84,42</b>	<b>661,78</b>	<b>0,41</b>	<b>0,34</b>	<b>33,92</b>	<b>223,21</b>	<b>6,08</b>

<b>ПОЛДНИК</b>											
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	101,97	0,08	0,28	2,48	226,8	0,19
нет	Вафли	40	2,32	2,68	62	141,6	0	0,05	0	7	4,8
	<b>итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,8</b>	<b>7,56</b>	<b>71,07</b>	<b>243,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>2,48</b>	<b>233,8</b>	<b>4,99</b>
<b>УЖИН</b>											
237	Сырники из творога	120	21,05	14,46	17,15	296,4	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
351	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,9	0,6	20,3	0	0,01	0,07	12,5	0,03
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	<b>итого ужин</b>	<b>420</b>	<b>24,52</b>	<b>18,1</b>	<b>41,86</b>	<b>451,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,43</b>	<b>11,51</b>	<b>289,7</b>	<b>3,29</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1860</b>	<b>71,52</b>	<b>67,46</b>	<b>283,76</b>	<b>1902,05</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>107,22</b>	<b>977,43</b>	<b>15,83</b>
<b>7 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,02	0	5,9	0,47
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,15	150	0,06	0,07	0,09	118,7	0,83

	<b>итого завтрак</b>	<b>460</b>	<b>11,83</b>	<b>13,79</b>	<b>69,09</b>	<b>448</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,39</b>	<b>250,4</b>	<b>1,43</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,7	0,04	0,02	4	40	0,8
<b>ОБЕД</b>											
14	Помидор натуральный	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
58	Борщ с картофелем	250	2,04	5,01	14,11	109,75	0,08	0,06	8,79	36,63	1,34
276	Жаркое домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
372	Компот из свежих яблок	180	0,63	0,63	21,51	87,84	0	0	1,55	13	0,84
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	<b>итого обед</b>	<b>760</b>	<b>33,91</b>	<b>13,95</b>	<b>93,86</b>	<b>589,49</b>	<b>0,48</b>	<b>0,451</b>	<b>53,34</b>	<b>113,69</b>	<b>7,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,08	0,34	1,4	240	0,2
нет	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	<b>итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>8,08</b>	<b>5,27</b>	<b>15,35</b>	<b>208</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>248</b>	<b>5</b>
<b>УЖИН</b>											
447	Блинчики со сгущенном молоком	120/20	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,11	0,1	83,5	1,11

397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
368	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>итого ужин</b>	<b>440</b>	<b>12,1</b>	<b>7,75</b>	<b>79,05</b>	<b>434,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>11,69</b>	<b>243,7</b>	<b>2,19</b>
	<b>итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>54,42</b>	<b>41,16</b>	<b>210,9</b>	<b>1817,09</b>	<b>1,03</b>	<b>1,411</b>	<b>71,82</b>	<b>895,79</b>	<b>16,87</b>
<b>8 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
205	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217		0,03	0	6,4	1,52
213	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,1	44,4	0	0	0,05	11,1	0,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	<b>итого завтрак</b>	<b>465</b>	<b>15,23</b>	<b>16,82</b>	<b>65,38</b>	<b>428,9</b>	<b>0,105</b>	<b>0,29</b>	<b>1,2</b>	<b>140,6</b>	<b>3,01</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
368	Плоды свежие (яблоко)	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,017	0,02	5,7	13,1	0,34
77	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,6	101,25	0,13	0,08	12	25,85	1,17

165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	155	8,86	5,98	39,81	248	0,25	0,12	0	15,9	4,8
301	Филе птицы тушенное в соусе сметанном	80/80	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,08	0,02	29,7	1,3
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,43	0	9,98	104	0	0	0,4	31,82	1,25
нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	<b>итого обед</b>	<b>785</b>	<b>41,67</b>	<b>22,77</b>	<b>83,85</b>	<b>729,63</b>	<b>0,552</b>	<b>0,36</b>	<b>28,28</b>	<b>157,86</b>	<b>11,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	0,09	0,31	2,73	252	0,21
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8
	<b>итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>1,16</b>	<b>1,34</b>	<b>40,98</b>	<b>218,1</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>2,43</b>
<b>УЖИН</b>											
137	Рагу из овощей	200	2,4	13,8	14,3	190,48	0,09	0,09	11,18	42,45	1,26
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08	0	17,5	0,9
948	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0,03
нет	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	45	0,04	0	0	4,32	0,68
	<b>итого ужин</b>	<b>470</b>	<b>12,17</b>	<b>28,63</b>	<b>36,86</b>	<b>484,48</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>12,48</b>	<b>190,07</b>	<b>2,97</b>

	<b>итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>70,63</b>	<b>69,96</b>	<b>236,87</b>	<b>1905,11</b>	<b>0,957</b>	<b>1,02</b>	<b>51,96</b>	<b>508,23</b>	<b>22,02</b>
<b>9 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша овсяная(геркулес) вязкая с сахаром и маслом	210	5,39	6,38	32,02	207	0,14	0,04	0	25	1,56
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	<b>итого завтрак</b>	<b>470</b>	<b>9,875</b>	<b>14,21</b>	<b>76,37</b>	<b>432</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,92</b>	<b>148,99</b>	<b>2,14</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>
<b>ОБЕД</b>											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,5	0,03	0,02	10,06	11,21	0,45
67	Щи со свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,05	0,04	18,46	43,32	0,79
304	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	0,26	4,94	1,01	40,3	2,03
372	Компот из свежих яблок	180	0,63	0,63	21,51	87,84	0	0	1,55	13	0,84
нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36



	<b>итого обед</b>	<b>740</b>	<b>26,26</b>	<b>28,63</b>	<b>67,38</b>	<b>713,09</b>	<b>0,407</b>	<b>5</b>	<b>25,53</b>	<b>133,96</b>	<b>5,65</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Ряженка	200	5,22	4,50	7,56	102	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
151	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	<b>итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>10,19</b>	<b>7,72</b>	<b>23,18</b>	<b>196</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>2,73</b>	<b>252</b>	<b>0,21</b>
<b>УЖИН</b>											
216	Омлет с сыром	115	12,3	21,4	1,89	248,9	0,06	0,43	0,23	197,8	2,08
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,1	44,4	0	0	0,05	11,1	0,3
нет	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	45	0,04	0	0	4,32	0,68
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	<b>итого ужин</b>	<b>435</b>	<b>17,48</b>	<b>25,14</b>	<b>25,87</b>	<b>384,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,62</b>	<b>1,82</b>	<b>354,32</b>	<b>3,24</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1920</b>	<b>64,805</b>	<b>75,7</b>	<b>213</b>	<b>1809,79</b>	<b>0,827</b>	<b>6,13</b>	<b>35</b>	<b>903,27</b>	<b>14,04</b>
<b>10 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
94	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,8	5,08	16,8	132,4	0,06	0,2	0,91	158,8	0,25
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13

3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	<b>итого завтрак</b>	<b>460</b>	<b>15,6</b>	<b>16,33</b>	<b>54,15</b>	<b>413,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>2,32</b>	<b>429,82</b>	<b>1,59</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
368	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
<b>ОБЕД</b>											
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,9	46,26	0,03	0,2	5,76	16,76	0,79
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,11	5,34	16,13	133,25	0,15	0,07	5,81	50,27	1,83
261	Тефтели из печени с рисом	80	9,28	2,99	9,68	108,52	0,07	0,05	0,25	18,6	0,61
321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	1,2	22,1	112	0,14	0,11	18,16	36,98	1
374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,9	128,6	0,02	0,01	12,9	23,52	0,24
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	<b>итого обед</b>	<b>790</b>	<b>23,88</b>	<b>12,73</b>	<b>106,58</b>	<b>668,88</b>	<b>0,53</b>	<b>0,51</b>	<b>61,07</b>	<b>129,55</b>	<b>8,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Кефир "Снежок"	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8

	<b>итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,36</b>	<b>3,81</b>	<b>24,93</b>	<b>204,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>1,59</b>	<b>160,2</b>	<b>5,28</b>
<b>УЖИН</b>											
199	Пудинг манный	200	8,47	6,23	50,16	291	0,08	0,1	0,65	82,5	1,07
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,35	0,9	30,45	0	0,02	0,1	18,75	0,04
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	0,04	0,15	1,3	126,6	0,4
	<b>итого ужин</b>	<b>430</b>	<b>12,03</b>	<b>10,18</b>	<b>66,96</b>	<b>420,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>2,05</b>	<b>227,85</b>	<b>1,51</b>
	<b>итого за день</b>	<b>2020</b>	<b>59,37</b>	<b>43,55</b>	<b>273,62</b>	<b>1802,43</b>	<b>1,02</b>	<b>1,47</b>	<b>77,03</b>	<b>955,42</b>	<b>17,09</b>