

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

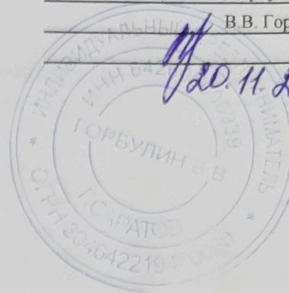
ИП Горбулин В.В.

В.В. Горбулин (должность)

*В.В. Горбулин* (подпись)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена, руб.    |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |   |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Каша "Дружба"   | 200         | 5,34             | 6,86         | 27,28         | 203,5                   | 260         | 40            |
|                         | Блинчики с повидлом   | 100         | 11,06            | 10,02        | 35,84         | 254,24                  | 242,2       | 30            |
|                         | Чай с сахаром и брусничкой                                  | 200         | 0,22             | 0,06         | 7,20          | 29,08                   | 143         | 20            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>16,62</b>     | <b>16,94</b> | <b>70,32</b>  | <b>486,82</b>           |             | <b>90,00</b>  |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200         | 2,16             | 2,28         | 15,06         | 89                      | 147         | 34            |
|                         | Тефтели куриные   | 90          | 9,76             | 13,03        | 14,60         | 230,35                  | 390,4       | 70            |
|                         | Соус Бешамель   | 20          | 0,69             | 0,77         | 1,64          | 16,48                   | 435,1       | 3             |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150         | 7,64             | 7,91         | 38,85         | 225,67                  | 237         | 27            |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200         | 0,08             | 0,00         | 10,62         | 40,44                   | 508         | 18            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30          | 1,98             | 0,27         | 11,40         | 59,7                    |             | 4             |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                    |             | 2,5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>720</b>  | <b>24,29</b>     | <b>24,62</b> | <b>102,19</b> | <b>713,84</b>           |             | <b>158,50</b> |
| ПОЛДНИК                 | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем              | 100         | 9,27             | 9,50         | 32,47         | 239,67                  | 543,3       | 30            |
|                         | Компот из замороженной ягоды                                | 200         | 0,24             | 0,06         | 10,16         | 42,14                   | 511,1       | 25            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>9,51</b>      | <b>9,56</b>  | <b>42,63</b>  | <b>281,81</b>           |             | <b>55</b>     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1520</b> | <b>50,42</b>     | <b>51,12</b> | <b>215,14</b> | <b>1482,47</b>          |             | <b>303,50</b> |
| <b>День 2</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Каша манная вязкая  | 200         | 7,82             | 7,04         | 40,60         | 257,32                  | 250         | 40            |
|                         | Бутерброды горячие с сыром                                  | 60          | 5,11             | 6,98         | 22,45         | 193,91                  | 7           | 35            |
|                         | Яйца вареные  | 40          | 5,10             | 4,60         | 0,30          | 63                      | 300         | 13            |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0,00         | 6,50          | 26,8                    | 143         | 10            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>18,23</b>     | <b>18,62</b> | <b>69,85</b>  | <b>541,03</b>           |             | <b>98</b>     |
| ОБЕД                    | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной     | 200         | 1,54             | 4,94         | 9,82          | 90,08                   | 128,1       | 37            |
|                         | Нагетсы рыбные  | 90          | 14,17            | 10,67        | 35,23         | 202,03                  | б/н         | 73            |
|                         | Пюре картофельное   | 150         | 3,06             | 7,80         | 20,45         | 197,25                  | 312         | 40            |
|                         | или Картофель отварной                                      | 150         | 3,03             | 8,05         | 20,29         | 193,23                  | 173         | 37            |
|                         | Компот из кураги  | 200         | 1,92             | 0,12         | 25,86         | 112,36                  | 512,1       | 23            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30          | 1,98             | 0,27         | 11,40         | 59,7                    |             | 4             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>24,65</b>     | <b>24,16</b> | <b>112,78</b> | <b>713,62</b>           |             | <b>179,5</b>  |
| ПОЛДНИК                 | Кисель витаминизированный                                   | 200         | 0,00             | 0,00         | 15,00         | 95                      | 614         | 22            |
|                         | Булочка с корицей   | 100         | 10,31            | 10,00        | 25,13         | 245,94                  | 438         | 35            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>10,31</b>     | <b>10,00</b> | <b>40,13</b>  | <b>340,94</b>           |             | <b>57</b>     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b> | <b>53,19</b>     | <b>52,78</b> | <b>222,76</b> | <b>1595,59</b>          |             | <b>334,5</b>  |
| <b>День 3</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Запеканка из творога с ягодным соусом                       | 200         | 12,12            | 8,56         | 28,04         | 230,48                  | 117         | 80            |
|                         | Маффин витаминизированный                                   | 100         | 4,30             | 8,70         | 40,05         | 241,88                  | 585,1       | 45            |
|                         | Напиток теплый из вишни                                     | 200         | 0,16             | 0,04         | 9,10          | 36,94                   | 511,2       | 20            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>16,58</b>     | <b>17,30</b> | <b>77,19</b>  | <b>509,3</b>            |             | <b>145</b>    |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с рисом на курином бульоне                 | 200         | 2,58             | 4,64         | 15,20         | 113,28                  | 155,3       | 37            |
|                         | Бефстроганов из кур   | 90          | 11,73            | 15,01        | 23,97         | 249,35                  | 366         | 77            |
|                         | Каша из гороха с маслом                                     | 150         | 5,90             | 3,71         | 35,91         | 236,49                  | 418,1       | 20            |
|                         | Напиток витаминизированный                                  | 200         | 0,00             | 0,00         | 19,00         | 75                      | РЦ 10,86    | 22            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30          | 1,98             | 0,27         | 11,40         | 59,7                    | 108         | 4             |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                    | 109         | 2,5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>24,17</b>     | <b>23,99</b> | <b>115,50</b> | <b>786,02</b>           |             | <b>162,5</b>  |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                                       | 200         | 4,50             | 5,00         | 15,60         | 158                     | 516,1       | 24            |
|                         | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом      | 100         | 5,76             | 4,73         | 28,95         | 175,13                  | 454,4       | 33            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>10,26</b>     | <b>9,73</b>  | <b>44,55</b>  | <b>333,13</b>           |             | <b>57</b>     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b> | <b>51,01</b>     | <b>51,02</b> | <b>237,24</b> | <b>1628,45</b>          |             | <b>364,5</b>  |
| <b>День 4</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Овощи отварные  | 60          | 0,70             | 0,06         | 3,40          | 17,00                   |             |               |
|                         | или Овощи консервированные                                  | 60          | 0,86             | 0,5          | 1,7           | 45,59                   |             |               |
|                         | Голубцы ленивые   | 90          | 7,57             | 9,34         | 9,95          | 145,99                  | 372         | 85            |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150         | 7,64             | 7,91         | 38,85         | 225,67                  | 237         | 27            |
|                         | Соус сметанный  | 15          | 0,26             | 1,03         | 0,84          | 13,9                    | 354         | 3             |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30          | 1,98             | 0,27         | 11,40         | 59,7                    |             | 4             |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                                     | 200         | 0,24             | 0,00         | 7,14          | 29,8                    | 144         | 15            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>545</b>  | <b>18,39</b>     | <b>18,61</b> | <b>71,58</b>  | <b>492,06</b>           |             | <b>134,0</b>  |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне              | 200         | 1,84             | 4,40         | 22,10         | 129,36                  | 155,3       | 34            |
|                         | Рагу из птицы   | 240         | 18,06            | 19,49        | 61,79         | 438                     | 407         | 100           |
|                         | Компот из замороженной ягоды                                | 200         | 0,24             | 0,06         | 10,16         | 42,14                   | 511,1       | 25            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30          | 1,98             | 0,27         | 11,40         | 59,7                    |             | 4             |

|                         |   |              |              |              |               |                 |               |               |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
|                         | Хлеб ржаной   | 30           | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2            |               | 2,5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>   | <b>24,10</b> | <b>24,58</b> | <b>115,47</b> | <b>721,4</b>    |               | <b>165,5</b>  |
| ПОЛДНИК                 | Сок фруктовый, плодовой, ягодный                    | 200          | 0,20         | 0,20         | 12,80         | 100             |               | 24            |
|                         | Рогалик со сгущенкой                                | 100          | 9,47         | 10,28        | 35,16         | 225,64          | 573,2         | 37            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>   | <b>9,67</b>  | <b>10,48</b> | <b>47,96</b>  | <b>325,64</b>   |               | <b>61</b>     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1 545</b> | <b>52,16</b> | <b>53,67</b> | <b>235,01</b> | <b>1 539,10</b> |               | <b>360,50</b> |
| <b>День 5</b>           |   |              |              |              |               |                 |               |               |
| ЗАВТРАК                 | Макаронные изделия, запеченные с сыром              | 200          | 17,70        | 18,30        | 50,68         | 395,78          | 296           | 50            |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                              | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47              | 112           | 15            |
|                         | Чай с клубникой и сахаром                           | 200          | 0,26         | 0,02         | 8,06          | 33,22           | 494,1         | 20            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>   | <b>18,36</b> | <b>18,72</b> | <b>68,54</b>  | <b>476</b>      |               | <b>85</b>     |
| ОБЕД                    | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200          | 3,24         | 5,22         | 8,40          | 98,68           | 142,3         | 36            |
|                         | Плов со свиной                                      | 240          | 17,65        | 20,06        | 70,62         | 465,5           | 265           | 110           |
|                         | Напиток из шиповника                                | 200          | 0,32         | 0,14         | 11,46         | 48,32           | 519           | 17            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30           | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7            |               | 4             |
|                         | Хлеб ржаной   | 30           | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2            |               | 2,5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>   | <b>25,17</b> | <b>26,05</b> | <b>111,90</b> | <b>724,4</b>    |               | <b>169,5</b>  |
| ПОЛДНИК                 | Кисель из концентрата плодового или ягодного        | 200          | 0,00         | 0,00         | 6,98          | 26,54           | 503           | 18            |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком         | 100          | 9,62         | 10,40        | 32,70         | 251,6           | 543,4         | 36            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>   | <b>9,62</b>  | <b>10,40</b> | <b>39,68</b>  | <b>278,14</b>   |               | <b>54</b>     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b>  | <b>53,15</b> | <b>55,17</b> | <b>220,12</b> | <b>1478,54</b>  |               | <b>308,5</b>  |
| <b>Неделя 2 День 6</b>  |   |              |              |              |               |                 |               |               |
| ЗАВТРАК                 | Каша рисовая молочная жидкая                        | 200          | 5,64         | 7,16         | 33,42         | 220,62          | 268           | 40            |
|                         | Напиток теплый клубничный                           | 200          | 0,22         | 0,12         | 9,08          | 38,02           | 511,3         | 20            |
|                         | Блинчики с молочным сладким соусом                  | 100          | 11,90        | 10,59        | 31,07         | 235,13          | 242,1         | 35            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>   | <b>17,76</b> | <b>17,87</b> | <b>73,57</b>  | <b>493,77</b>   |               | <b>95</b>     |
| ОБЕД                    | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне     | 200          | 2,22         | 3,50         | 8,90          | 76,2            | 128,2         | 37            |
|                         | Соус Болоньезе (мясо птицы)                         | 90           | 13,03        | 12,65        | 24,10         | 245,6           | 405           | 75            |
|                         | Спагетти отварные с маслом                          | 150          | 5,65         | 8,50         | 38,60         | 235,6           | 291           | 28            |
|                         | Компот из замороженной ягоды                        | 200          | 0,24         | 0,06         | 10,16         | 42,14           | 511,1         | 25            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30           | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7            |               | 4             |
|                         | Хлеб ржаной   | 30           | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2            |               | 2,5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>   | <b>25,10</b> | <b>25,34</b> | <b>103,18</b> | <b>711,44</b>   |               | <b>171,5</b>  |
| ПОЛДНИК                 | Брецель   | 100          | 10,22        | 9,67         | 24,27         | 250,3           | 555           | 28            |
|                         | Кисель витаминизированный                           | 200          | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 95              | 614           | 22            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>   | <b>10,22</b> | <b>9,67</b>  | <b>39,27</b>  | <b>345,3</b>    |               | <b>50</b>     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b>  | <b>53,08</b> | <b>52,88</b> | <b>216,02</b> | <b>1550,51</b>  |               | <b>316,5</b>  |
| <b>День 7</b>           |   |              |              |              |               |                 |               |               |
| ЗАВТРАК                 | Омлет с брокколи                                    | 150          | 12,01        | 9,90         | 12,94         | 200,23          | 302           | 68            |
|                         | Фрукт сезонный, мандарин                            | 100          | 0,80         | 0,20         | 8,50          | 38              | 111           | 20            |
|                         | Коржик молочный витаминизированный                  | 80           | 4,74         | 5,86         | 39,71         | 207,85          | 579           | 28            |
|                         | Чай с сахаром и брусникой                           | 200          | 0,22         | 0,06         | 7,20          | 29,08           | 143           | 20            |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                             |              | <b>530</b>   | <b>17,77</b> | <b>16,02</b>  | <b>68,35</b>    | <b>475,16</b> |               |
| ОБЕД                    | Рассольник ленинградский                            | 200          | 2,34         | 4,78         | 14,08         | 109,42          | 134,3         | 34            |
|                         | Рыба под маринадом                                  | 90           | 9,5          | 10,71        | 27,07         | 200,67          | 343           | 70            |
|                         | Каша из гороха с маслом                             | 150          | 7,90         | 8,71         | 35,91         | 236,49          | 418,1         | 20            |
|                         | Напиток из шиповника                                | 200          | 0,32         | 0,14         | 11,46         | 48,32           | 519           | 17            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30           | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7            |               | 4             |
|                         | Хлеб ржаной   | 30           | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2            |               | 2,5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>   | <b>24,02</b> | <b>24,97</b> | <b>109,94</b> | <b>706,8</b>    |               | <b>147,5</b>  |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                               | 200          | 4,50         | 5,00         | 15,60         | 158             | 516,1         | 24            |
|                         | Пирог морковный                                     | 100          | 5,68         | 5,29         | 31,80         | 190,46          | 6/н           | 31            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>   | <b>10,18</b> | <b>10,29</b> | <b>47,40</b>  | <b>348,46</b>   |               | <b>55</b>     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1530</b>  | <b>51,97</b> | <b>51,28</b> | <b>225,69</b> | <b>1530,42</b>  |               | <b>338,5</b>  |
| <b>День 8</b>           |   |              |              |              |               |                 |               |               |
| ЗАВТРАК                 | Каша пшеничная молочная жидкая                      | 200          | 10,10        | 10,98        | 34,94         | 322,26          | 267           | 40            |
|                         | Яблоко карамелизованное                             | 40           | 0,17         | 0,16         | 8,76          | 37,48           | 482,1         | 20            |
|                         | Бутерброд с куриным филе                            | 60           | 8,11         | 7,10         | 17,90         | 139,6           | 8,1           | 45            |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                             | 200          | 0,24         | 0,00         | 7,14          | 29,8            | 144           | 15            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>   | <b>18,62</b> | <b>18,24</b> | <b>68,74</b>  | <b>529,14</b>   |               | <b>75,00</b>  |
| ОБЕД                    | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200          | 3,24         | 5,22         | 8,40          | 98,68           | 142,3         | 36            |
|                         | Голубцы ленивые                                     | 90           | 7,57         | 9,34         | 9,95          | 145,99          | 372           | 85            |
|                         | Соус томатный                                       | 20           | 0,12         | 0,75         | 1,07          | 11,5            | 453           | 3             |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150          | 7,64         | 7,91         | 38,85         | 225,67          | 237           | 27            |
|                         | Компот из кураги                                    | 200          | 1,92         | 0,12         | 25,86         | 112,36          | 512,1         | 23            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30           | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7            | 108           | 4             |
|                         | Хлеб ржаной   | 30           | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2            | 109           | 2,5           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>720</b>   | <b>24,45</b> | <b>23,97</b> | <b>105,55</b> | <b>706,1</b>    |               | <b>180,50</b> |
| ПОЛДНИК                 | Сок фруктовый, плодовой, ягодный                    | 200          | 0,20         | 0,20         | 12,80         | 100             | 518,1         | 24            |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом        | 100          | 9,91         | 10,60        | 35,77         | 201,65          | 542           | 31            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>   | <b>10,11</b> | <b>10,80</b> | <b>48,57</b>  | <b>301,65</b>   |               | <b>55</b>     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1520</b>  | <b>53,18</b> | <b>53,01</b> | <b>222,86</b> | <b>1536,89</b>  |               | <b>310,50</b> |
| <b>День 9</b>           |   |              |              |              |               |                 |               |               |
| ЗАВТРАК                 | Овощи отварные                                      | 60           | 0,70         | 0,06         | 3,40          | 17,00           |               |               |
|                         | или Овощи консервированные                          | 60           | 0,86         | 0,5          | 1,7           | 45,59           |               |               |
|                         | Котлеты по-домашнему                                | 90           | 11,30        | 12,10        | 9,53          | 200,32          | 100           | 90            |
|                         | Соус сметанный                                      | 15           | 0,26         | 1,03         | 0,84          | 13,9            | 354           | 3             |
|                         | Рис отварной  | 150          | 3,87         | 4,70         | 40,08         | 218,03          | 414           | 25            |
|                         | Чай яблочно-вишневый                                | 200          | 0,28         | 0,04         | 8,96          | 37,28           | 494,2         | 20            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30           | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7            |               | 4             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>545</b>   | <b>18,39</b> | <b>18,2</b>  | <b>74,21</b>  | <b>546,23</b>   |               | <b>142</b>    |
| ОБЕД                    | Суп-лапша домашняя на курином бульоне               | 200          | 2,82         | 4,34         | 6,74          | 115,58          | 157,1         | 30            |
|                         | Жаркое из птицы                                     | 240          | 16,88        | 20,94        | 68,97         | 440,2           | 407           | 100           |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                         | 200          | 0,08         | 0,00         | 10,62         | 40,44           | 508           | 18            |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30           | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7            |               | 4             |

|                                    |   |               |               |               |                |                 |       |                |
|------------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|----------------|
|                                    | Хлеб ржаной                                 | 30            | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52,2            |       | 2,5            |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>700</b>    | <b>23,74</b>  | <b>25,91</b>  | <b>107,75</b>  | <b>708,12</b>   |       | <b>154,5</b>   |
| ПОЛДНИК                            | Компот из замороженной ягоды                | 200           | 0,24          | 0,06          | 10,16          | 42,14           | 511,1 | 25             |
|                                    | Крендель сахарный                           | 100           | 9,86          | 10,67         | 37,81          | 248,27          | 555   | 34             |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |   | <b>300</b>    | <b>10,10</b>  | <b>10,73</b>  | <b>47,97</b>   | <b>290,41</b>   |       | <b>59</b>      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1545</b>   | <b>52,23</b>  | <b>54,84</b>  | <b>229,93</b>  | <b>1544,76</b>  |       | <b>355,5</b>   |
| <b>День 10</b>                     |   |               |               |               |                |                 |       |                |
| ЗАВТРАК                            | Сырники из творога                          | 150           | 15,79         | 16,48         | 23,35          | 267,2           | 117   | 82             |
|                                    | Соус ягодный сладкий                        | 50            | 0,09          | 0,00          | 33,08          | 127,6           | 474   | 18             |
|                                    | Фрукт свежий, сезонный                      | 100           | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47              | 112   | 15             |
|                                    | Чай с клубникой и сахаром                   | 200           | 0,26          | 0,02          | 8,06           | 33,22           | 494,1 | 20             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>500</b>    | <b>16,54</b>  | <b>16,90</b>  | <b>74,29</b>   | <b>475,02</b>   |       | <b>135</b>     |
| ОБЕД                               | Свекольник                                  | 200           | 4,40          | 7,46          | 45,40          | 197,43          | 131,3 | 39             |
|                                    | Митбол из индейки                           | 90            | 13,74         | 11,30         | 9,31           | 231,21          | 410   | 79             |
|                                    | Рагу из овощей                              | 150           | 2,47          | 4,73          | 16,23          | 118,21          | 195,1 | 30             |
|                                    | Напиток из шиповника                        | 200           | 0,32          | 0,14          | 11,46          | 48,32           | 519   | 17             |
|                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30            | 1,98          | 0,27          | 11,40          | 59,7            | 108   | 4              |
|                                    | Хлеб ржаной                                 | 30            | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52,2            | 109   | 2,5            |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>700</b>    | <b>24,89</b>  | <b>24,26</b>  | <b>103,82</b>  | <b>707,07</b>   |       | <b>171,5</b>   |
| ПОЛДНИК                            | Кисель витаминизированный                   | 200           | 0,00          | 0,00          | 15,00          | 95              | 614   | 22             |
|                                    | Пирожки печеные из слобного теста с яблоком | 100           | 9,62          | 10,40         | 32,70          | 251,6           | 543,4 | 36             |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |   | <b>300</b>    | <b>9,62</b>   | <b>10,40</b>  | <b>47,70</b>   | <b>346,6</b>    |       | <b>58</b>      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1500</b>   | <b>51,05</b>  | <b>51,56</b>  | <b>225,81</b>  | <b>1528,69</b>  |       | <b>364,5</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |   | <b>15 130</b> | <b>521,44</b> | <b>527,33</b> | <b>2250,58</b> | <b>15415,42</b> |       | <b>3357,00</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |   | <b>1513</b>   | <b>52,14</b>  | <b>52,73</b>  | <b>225,06</b>  | <b>1541,54</b>  |       | <b>335,7</b>   |

| N 10 Таблица 1, Таблица 3 |                | Выход, гр. | Белки     | Жиры      | Углеводы    | ценность  |
|---------------------------|----------------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
|                           | завтрак 20-30% | 500        | 15,4-19,3 | 15,8-19,8 | 67-83,8     | 470-587,5 |
|                           | обед 30-35%    | 700        | 23,1-26,9 | 23,7-27,7 | 100,5-117,3 | 705-822,5 |
|                           | полдник 10-15% | 300        | 7,7-11,4  | 7,9-11,9  | 33,5-50,3   | 235-352,5 |

|  |         |     |       |       |        |        |
|--|---------|-----|-------|-------|--------|--------|
|  | завтрак | 509 | 17,73 | 17,74 | 71,66  | 502,45 |
|  | обед    | 704 | 24,46 | 24,79 | 108,81 | 719,88 |
|  | полдник | 300 | 9,96  | 10,21 | 44,59  | 319,21 |