Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Д/С № 75

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Win7\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\подпис 2 - копия.jpeg | И.В. Юрченко |

**Двухнедельное примерное меню**

**Муниципальный бюджетный детский сад №75**

**Возрастная категория 1,5 – 3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецептуры** | **Витамины (мг)** | **Минералы (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **A** | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** | **P** | **Mg** |
| **День 1** |
| Завтрак 1 | Икра кабачковая  | 30 | 0,60 | 2,70 | 4,95 | 36,60 | 523 | 0,016 | 0,008 | 0,024 | 3,36 | 19,68 | 3,36 | 0 | 0 |
| Макароны с маслом и сыром | 120 | 2,38 | 11,00 | 35,57 | 227,64 | 101 | 0 | 0,04 | 0,008 | 0 | 8,32 | 0,496 | 36,256 | 4,944 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,13 | 0,04 | 9,00 | 36,85 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 0,576 | 5,9328 | 3,168 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 0,65 | 2,48 | 4,05 | 91,31 | 103 | 0,12 | 0,008 | 0,2032 | 0 | 3,456 | 0,256 | 0,008 | 0,2032 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 360 | 3,76 | 16,22 | 53,57 | 392,4 |  | 0,136 | 0,056 | 0,2352 | 3,36 | 40,096 | 2,016 | 42,184 | 8,32 |
| Завтрак 2 | Фрукты (яблоки) | 95 | 1,09 | 0,36 | 15,26 | 69,74 | 104 | 0,024 | 0,032 | 0,036 | 7,2 | 0,432 | 5,76 | 20,16 | 30,24 |
| ИТОГО за завтрак 2 | 95 | 1,09 | 0,36 | 15,26 | 69,74 |  | 0,16 | 0,088 | 0,272 | 10,56 | 40,56 | 7,328 | 62,32 | 38,56 |
| Обед | Суп рыбный из консервов | 180 | 2,59 | 4,39 | 23,18 | 169,37 | 105 | 0,016 | 0,16 | 0,128 | 9,104 | 1,904 | 22,168 | 154 | 63,44 |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 130 | 0,56 | 3,89 | 9,58 | 99,93 | 106 | 0,048 | 0,008 | 0,104 | 0 | 1,728 | 0,128 | 76,504 | 43,408 |
| Яйцо куриное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 114 | 0 | 0,024 | 0,144 | 0 | 6,72 | 6,8 | 153,6 | 9,6 |
| Салат из свежей (квашеной) капусты | 30 | 0,84 | 1,26 | 2,25 | 12,90 | 108 | 0,2 | 0,024 | 0,024 | 25,44 | 24,48 | 0,48 | 12,4 | 6,4 |
| Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,00 | 109 | 0,008 | 0,016 | 0,016 | 2,88 | 10,08 | 1,904 | 10,08 | 5,76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 76,00 | 110 | 0,008 | 0,072 | 0,048 | 0 | 15,2 | 0 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО за обед | 570 | 12,42 | 14,69 | 66,48 | 490 |  | 0,272 | 0,248 | 0,312 | 37,424 | 99,68 | 8,72 | 446,88 | 145,168 |
| Полдник | Молоко | 180 | 5,04 | 4,79 | 7,38 | 106,20 | 111 | 0,28 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 0,16 | 129,96 | 20,216 |
| Печенье | 30 | 18,24 | 0,19 | 11,81 | 56,40 | 111 | 0 | 0,016 | 0,0024 | 0 | 0,144 | 2,4 | 7,92 | 0,48 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 210 | 23,28 | 4,98 | 19,19 | 162,6 |  | 0,28 | 0,064 | 0.272 | 1,12 | 192,16 | 2,56 | 137,88 | 20,72 |
| Ужин | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 175/5 | 5,25 | 15,86 | 26,86 | 106,19 | 112 | 0,2 | 0,104 | 0,032 | 0 | 29,864 | 1,336 | 142,176 | 39,52 |
| Чай с сахаром | 160 | 0,11 | 0,03 | 6,42 | 26,32 | 113 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,64 | 0,576 | 5,92 | 3,168 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 115 | 0,016 | 0,032 | 0,008 | 0 | 6,4 | 0,352 | 44,28 | 16,56 |
| Салат из моркови | 50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 1812 | 0,12 | 0,032 | 0,032 | 2,056 | 15,36 | 0,288 | 47,352 | 29,72 |
| ИТОГО за ужин | 415 | 10,3 | 16,41 | 65,26 | 285,26 |  | 0,336 | 0,136 | 0,04 | 2,056 | 44,904 | 5,464 | 159,68 | 88,96 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1** | 1650 | 50,3 | 52,84 | 217,83 | 1400 |  | 1,2 | 0,56 | 0,856 | 45,48 | 216,96 | 14,056 | 886,8 | 293,44 |
| **День 2** |
| Завтрак 1 | Омлет | 160/5 | 7,44 | 16,83 | 47,50 | 129,33 | 251 | 0,12 | 0,032 | 0,176 | 0,096 | 38,28 | 0,92 | 348,8 | 38,088 |
| Какао с молоком | 185 | 2,94 | 3,22 | 12,93 | 93,30 | 201 | 0,2 | 0,016 | 0,064 | 0,32 | 27,2 | 89,816 | 97,2 | 15,12 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/5 | 2,02 | 0,38 | 11,5 | 57,41 | 202 | 0,048 | 0,0512 | 0,0216 | 0,0128 | 15,36 | 0,648 | 77,28 | 8,776 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 375 | 12,40 | 20,43 | 71,93 | 280,04 |  | 0,368 | 0,1232 | 0,1016 | 0,3328 | 67,096 | 91,384 | 523,28 | 62 |
| Завтрак 2 | Фрукты (бананы) | 100 | 1,15 | 0,38 | 16,06 | 73,41 | 210 | 0,016 | 0,032 | 0,036 | 7,2 | 0,432 | 5,76 | 20,16 | 30,24 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 1,15 | 0,38 | 16,06 | 73,41 |  | 0,384 | 0,016 | 0,032 | 4,864 | 18,472 | 2,232 | 543,44 | 92,24 |
| Обед | Свекольник | 190 | 7,14 | 15,2 | 30,29 | 141,76 | 220 | 0,16 | 0,04 | 0,24 | 8,04 | 65,2 | 1,8 | 53,392 | 22,096 |
| Котлеты куриные | 60 | 5,78 | 6,24 | 8,28 | 85,72 | 221 | 0,016 | 0,04 | 0,088 | 0,448 | 32,48 | 1,008 | 75,52 | 18,104 |
| Картофельное пюре | 140 | 2,69 | 6,65 | 24,85 | 196,46 | 222 | 0,008 | 0,112 | 0,088 | 18,4 | 29,248 | 0,84 | 71,944 | 24,288 |
| Овощи свежие | 30 | 0,33 | 1,23 | 0,81 | 16,20 | 223 | 0,048 | 0,016 | 0,032 | 2,976 | 23,04 | 0,288 | 26,256 | 20,456 |
| Компот из смеси сухофруктов | 130 | 0,03 | 0,00 | 10,52 | 41,86 | 224 | 0,04 | 0,0064 | 1,44 | 0,9328 | 17,4816 | 11,7216 | 4,664 | 0,004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 8,00 | 225 | 0,016 | 0,072 | 0,048 | 0 | 15,2 | 0 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 590 | 18,57 | 29,72 | 90,79 | 490 |  | 0,32 | 0,28 | 0,344 | 29,872 | 182 | 4,496 | 276 | 101,512 |
| Полдник | Кефир  | 180 | 5,04 | 4,79 | 7,38 | 106,20 | 230 | 0,12 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 0,16 | 137,12 | 20,208 |
| Фрукты | 65 | 0,22 | 0,00 | 5,57 | 23,21 | 232 | 0,016 | 0,04 | 0,104 | 0 | 1,728 | 0,128 | 20,16 | 30,24 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 245 | 8,30 | 5,11 | 32,63 | 223,41 |  | 0,16 | 0,12 | 0,384 | 1,12 | 200,128 | 0,56 | 201,6 | 67,008 |
| Ужин | Рыба припущенная | 60 | 4,26 | 0,72 | 0,00 | 53,40 | 241 | 0,016 | 0,0448 | 0,064 | 0,64 | 26,88 | 0,72 | 115,76 | 36,504 |
| Капуста тушеная | 160 | 3,84 | 7,20 | 14,40 | 144,00 | 242 | 0,048 | 0,048 | 0,064 | 17,84 | 92,8 | 1,28 | 32,2 | 16,168 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 1,12 | 1,15 | 6,66 | 41,74 | 243 | 0,12 | 0,016 | 0,056 | 0,432 | 47,52 | 0,576 | 5,936 | 3,168 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 56,65 | 244 | 0,016 | 0,032 | 0,008 | 0 | 6,4 | 0,352 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 12,26 | 9,39 | 40,74 | 333,14 |  | 0,2 | 0,1408 | 0,192 | 18,912 | 173,6 | 2,928 | 198,16 | 72,4 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2**  | 1710 | 53,09 | 65,17 | 265,93 | 1400 |  | 1,064 | 0,64 | 0,9576 | 59,096 | 671,76 | 11,68 | 1198,96 | 333,16 |
| **День 3** |
| Завтрак 1 | Каша гречневая жидкая | 160/5 | 5,09 | 7,06 | 94,13 | 182,24 | 300 | 0,032 | 0,1312 | 0.064,8 | 0 | 19,76 | 2,56 | 141,44 | 10,32 |
| Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,39 | 7,99 | 50,09 | 301 | 0,088 | 0,016 | 0,064 | 0,48 | 52,8 | 0,64 | 97,2 | 15,12 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 0,98 | 3,72 | 6,08 | 61,97 | 302 | 0,12 | 0,008 | 0,2032 | 0 | 3,456 | 0,256 | 112 | 22,24 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 370 | 7,42 | 12,17 | 108,20 | 294,3 |  | 0,24 | 0,152 | 0,336 | 0,48 | 75,992 | 3,456 | 350,64 | 43,68 |
| Завтрак 2 | Фрукты (сок) | 100 | 0,96 | 0 | 11,13 | 66,25 | 310 | 0,016 | 0,0144 | 0,0144 | 1,28 | 6,88 | 3,504 | 20,16 | 30,24 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,96 | 0 | 11,13 | 66,25 |  | 0,256 | 0,016 | 0,016 | 1,28 | 6,88 | 3,504 | 370,8 | 73,92 |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной | 170/5 | 0,88 | 2,98 | 11,78 | 190,31 | 320 | 0,048 | 0,04 | 0,04 | 12,44 | 8,4 | 0,288 | 71,84 | 20,352 |
| Шницель | 70 | 12,68 | 7,18 | 9,53 | 155,40 | 321 | 0,008 | 0,0456 | 0,092 | 0,352 | 29,12 | 0,832 | 97,936 | 20,48 |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 170 | 0,73 | 5,08 | 12,53 | 90,66 | 322 | 0,048 | 0,004 | 0,1016 | 0 | 1,728 | 0,128 | 76,504 | 43,408 |
| Салат из отварной свеклы с раст. маслом | 30 | 1,50 | 4,20 | 2,10 | 14,40 | 323 | 0,008 | 0,012 | 0,012 | 3,12 | 23,04 | 0,72 | 24,9336 | 14,6472 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 6,32 | 24,03 | 324 | 0,04 | 0,004 | 0,0064 | 1,44 | 0,9328 | 17,4816 | 11,7216 | 4,664 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 15,20 | 325 | 0,016 | 0,072 | 0,044 | 0 | 15,2 | 0 | 44,32 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 630 | 18,42 | 19,84 | 58,30 | 490 |  | 0,168 | 0,176 | 0,32 | 20.072 | 98,08 | 3,04 | 327,28 | 120 |
| Полдник | Молоко  | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 143,6 | 330 | 0,28 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 0,16 | 129,96 | 20,216 |
| Печенье | 30 | 18,24 | 0,19 | 11,81 | 56,40 | 111 | 0,016 | 0.016 | 0,016 | 0 | 10,56 | 0,32 | 9,84 | 0 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 210 | 23,28 | 5,95 | 19,19 | 200 |  | 0,296 | 0,064 | 0,288 | 1,12 | 202,56 | 0,48 | 139,84 | 20,216 |
| Ужин | Ленивые вареники | 120/10 | 13,03 | 11,09 | 14,21 | 105,14 | 340 | 0,128 | 0.056 | 0,24 | 0,32 | 1,04 | 123.36 | 187,92 | 27,56 |
| Салат из моркови | 80 | 0,94 | 4,07 | 6,79 | 68,12 | 341 | 0,28 | 0,008 | 0,016 | 3,76 | 0,64 | 17,856 | 24,936 | 14,712 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,86 | 3,13 | 11,23 | 85,39 | 342 | 0,2 | 0.04 | 0.16 | 1,408 | 0,096 | 129.816 | 97.2 | 15,12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 9,80 | 343 | 0,016 | 0,072 | 0,032 | 0 | 1,256 | 9,72 | 44,24 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 410 | 20,15 | 18,81 | 51,47 | 349,45 |  | 0,624 | 0,176 | 0,448 | 6,896 | 3,032 | 280.752 | 354.296 | 73,952 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3** | 1720 | 70,49 | 57,45 | 264,22 | 1400 |  | 1,048 | 0,584 | 1,408 | 29.848 | 386,56 | 291.232 | 1192,24 | 288,16 |
| **День 4** |
| Завтрак 1 | Каша пшенная на молоке жидкая | 160/5 | 9,89 | 10,14 | 26,72 | 171,13 | 400 | 0,2 | 0,128 | 0,136 | 0,952 | 1,352 | 88,64 | 141,44 | 10,304 |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,4 | 501 | 0,088 | 0,016 | 0,064 | 0,48 | 52,8 | 0,64 | 97,2 | 15,12 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,78 | 0,53 | 15,86 | 79,13 | 402 | 0,12 | 0,008 | 0,2032 | 0 | 3,456 | 0,256 | 0,76 | 0,016 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 370 | 13,93 | 12,11 | 57,34 | 327,66 |  | 0,4 | 0,152 | 0.4032 | 1,432 | 57,6 | 89.536 | 239,36 | 25,44 |
| Завтрак 2 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,23 | 0,23 | 10,67 | 52,00 | 510 | 0,016 | 0,032 | 0,036 | 7,2 | 0,432 | 5,76 | 20,16 | 30,24 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,23 | 0,23 | 10,67 | 52,00 |  | 0,416 | 0,184 | 0,44 | 8,64 | 58 | 95.296 | 259,52 | 55,68 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 180 | 0,23 | 2,70 | 6,64 | 138,15 | 420 | 0,16 | 0,104 | 0.096 | 13,2 | 4 | 0,872 | 71,8368 | 20,3592 |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 120 | 2,50 | 8,30 | 20,83 | 149,39 | 805 | 0,048 | 0,072 | 0,064 | 16,64 | 1,04 | 51,12 | 76,504 | 43,408 |
| Салат из свежей (квашеной) капусты с луком | 30 | 0,84 | 1,26 | 2,25 | 12,9 | 422 | 0,2 | 0,008 | 0,008 | 12 | 0,24 | 19,192 | 12,4 | 6,4 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 6,32 | 24,03 | 423 | 0,04 | 0,004 | 0,0064 | 1,44 | 0,9328 | 17,4816 | 11,7216 | 4,664 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 15,20 | 424 | 0,016 | 0,072 | 0,044 | 0 | 15,2 | 10 | 44,28 | 16,56 |
| Говядина отварная | 75 | 8,10 | 7,91 | 0,00 | 113,06 | 806 | 0,008 | 0,048 | 0,16 | 0,32 | 1,04 | 43,392 | 115,04 | 13,28 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 595 | 14,30 | 20,57 | 52,08 | 490 |  | 0,472 | 0,312 | 0,368 | 43,6 | 22,456 | 142,056 | 331,784 | 104,664 |
| Полдник | Кефир | 150 | 4,20 | 3,99 | 6,15 | 88,50 | 430 | 0,016 | 0,04 | 0,248 | 1,008 | 0,144 | 173,2 | 137,112 | 20,208 |
| Пирожки с повидлом | 60 | 3,10 | 11,10 | 39,40 | 111,5 | 431 | 0 | 0,064 | 0,064 | 0,24 | 0,912 | 34,184 | 68,688 | 19,496 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 210 | 7,30 | 15,09 | 45,55 | 200 |  | 0,016 | 0,104 | 0,312 | 1,248 | 1,056 | 207,384 | 205,8 | 39,704 |
| Ужин | Рагу овощное | 160 | 2,59 | 6,30 | 14,00 | 71,12 | 440 | 0,024 | 0,072 | 0,072 | 16,64 | 1,04 | 51,136 | 76,504 | 43,408 |
| Яйцо куриное | 40 | 1,59 | 1,74 | 9,99 | 62,4 | 441 | 0 | 0,032 | 0,16 | 0 | 1,04 | 22,4 | 76,8 | 4,8 |
| Сок яблочный | 180 | 0,81 | 0,16 | 16,36 | 74,52 | 442 | 0,008 | 0,016 | 0,016 | 2,88 | 2,16 | 10,08 | 10,08 | 5,76 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 56,65 | 443 | 0,016 | 0,024 | : 0,008 | 0 | 0,32 | 4,56 | 15,6 | 3,12 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 410 | 8,03 | 8,52 | 60,03 | 264,69 |  | 0,048 | 0,16 | 0,256 | 19,52 | 4,56 | 88,176 | 178,984 | 57,088 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4**  | 1685 | 43,79 | 56,52 | 225,67 | 1400 |  | 0,952 | 0,76 | 1,376 | 73,008 | 86,072 | 532,912 | 976,08 | 257,136 |
| **День 5** |
| Завтрак 1 | Лапша молочная | 160 | 3,52 | 2,98 | 13,44 | 118,82 | 500 | 0,2 | 0,056 | 0,16 | 1,352 | 0,264 | 126,7 2 | 123,84 | 24,6 |
| Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,40 | 501 | 0,088 | 0,016 | 0,064 | 0,48 | 52,8 | 0,64 | 97,2 | 15,12 |
| Бутерброд с маслом | 20/10 | 0,70 | 2,68 | 4,38 | 44,66 | 502 | 0,12 | 0,008 | 0,2032 | 0 | 3,456 | 0,256 | 0,76 | 0,016 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 360 | 5,43 | 7,10 | 32,58 | 240,88 |  | 0,4 | 0,08 | 0,4272 | 1,84 | 56,52 | 127,6 16 | 221,8 | 39,736 |
| Завтрак 2 | Фрукты (сок) | 100 | 0,35 | 0 | 10,59 | 17,65 | 510 | 0,016 | 0,024 | 0,016 | 105,704 | 1,408 | 10,2504 | 7,0472 | 5,7656 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,35 | 0 | 10,59 | 17,65 |  | 0,416 | 0,248 | 0.4432 | 107,544 | 57,928 | 137,864 | 228,848 | 45,504 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 155/5 | 2,03 | 4,25 | 15,22 | 126,22 | 520 | 0,16 | 0,04 | 0.064 | 7 | 49,2 | .1 | 71,8368 | 20.3592 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,06 | 30,69 | 167,45 | 521 | 0 | 0,168 | 0,084 | 0 | 19,2 | 3,6 | 119,984 | 80,184 |
| Котлета | 70 | 12,68 | 8,93 | 15,66 | 115,58 | 422 | 0,048 | 0,064 | 0.176 | 0,504 | 1,48 | 31,152 | 147,576 | 25,544 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,60 | 2,70 | 4,95 | 36,60 | 523 | 0 | 0,008 | 0,024 | 3,36 | 19,68 | 3,36 | 0 | 0 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,14 | 0,14 | 6,58 | 28,95 | 524 | 0,08 | 0,004 | 0,0064 | 1,44 | 0,936 | 17,48 | 11,72 | 4.664 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 15,2 | 525 | 0,016 | 0,072 | 0,044 | 0 | 15,2 | 10 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 555 | 24,22 | 21,48 | 89,14 | 490 |  | 0,304 | 0,36 | 0,4 | 12,32 | 105,696 | 66,592 | 395,4 | 147,312 |
| Полдник | Кисель | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 531 | 0,016 | 0,024 | 0,008 | 0 | 0,32 | 4,56 | 15,6 | 3,12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 541 | 0,08 | 0,0024 | 0,004 | 1,08 | 0,324 | 4,464 | 4,6872 | 2,376 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 3,94 | 0,50 | 37,86 | 176,8 |  | 0,096 | 0,0264 | 0,012 | 1,08 | 0,644 | 9,04 | 20,2872 | 5,496 |
| Ужин | Запеканка из творога с морковью | 200 | 8,60 | 15,60 | 36,10 | 96 | 540 | 0,28 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 173,28 | 129,96 | 20,216 |
| Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 216 | 530 | 0,128 | 0,0064 | 0,32 | 0,48 | 0.8496 | 177,968 | 254,88 | 32,2408 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,03 | 0,21 | 13,12 | 62,67 | 542 | 0,016 | 0.024 | 0,008 | 0 | 0,32 | 4,56 | 15,6 | 3,12 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 15,67 | 21,57 | 56,60 | 374,67 |  | 0,424 | 0.0784 | 0,6 | 1,6 | 193,168 | 355,808 | 400,44 | 55,576 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 5**  | 1615 | 50,06 | 50,78 | 229,31 | 1400 |  | 1,24 | 0,712 | 1,456 | 122,56 | 357.432 | 569,304 | 1044.96 | 253,888 |
| **День 6** |
| Завтрак 1 | Овощи (консервированные) | 50 | 0,09 | 0,00 | 1,59 | 9,5 | 600 | 0,16 | 0,0192 | 0,016 | 7,144 | 0,296 | 6,352 | 11,52 | 7,2 |
| Вермишель с маслом сливочным | 130/5 | 4,42 | 17,55 | 19,50 | 189,99 | 601 | 0,048 | 0,072 | 0,024 | 0 | 0,664 | 8,232 | 36,256 | 6,544 |
| Чай с сахаром | 160 | 0,06 | 0,02 | 5,64 | 32,39 | 602 | 0 | 0,0008 | 0,0072 | 0,072 | 0,624 | 3,784 | 5,936 | 3,168 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,85 | 0,35 | 10,57 | 52,76 | 603 | 0,048 | 0,008 | 0,2032 | 0 | 3,456 | 0,256 | 0,76 | 0,016 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 360 | 6,42 | 17,92 | 37,60 | 284,64 |  | 0,256 | 0.104 | 0.2504 | 7,216 | 5,04 | 18,624 | 54,472 | 16,928 |
| Завтрак 2 | Фрукты (бананы) | 100 | 1,86 | 0 | 14,24 | 86 | 210 | 0,016 | 0,024 | 0,016 | 105,704 | 1,408 | 10,2504 | 7,0472 | 5,7656 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 1,86 | 0 | 14,24 | 86 |  | 0,272 | 0,128 | 0,2664 | 112,92 | 6,448 | 28,88 | 61,52 | 22,696 |
| Обед | Борщ | 170 | 1,87 | 3,91 | 14,52 | 121,29 | 611 | 0.048 | 0,072 | 0,064 | 14.0336 | 1.0648 | 23,7544 | 53,3984 | 22,096 |
| Картофель пюре | 110 | 2,11 | 3,76 | 14,40 | 100,10 | 612 | 0,008 | 0,12 | 0,096 | 19,124 | 0,8688 | 31,808 | 71,952 | 24,288 |
| Оладьи из печени | 70 | 14,27 | 8,29 | 13,97 | 140,66 | 64 | 0,064 | 0,16 | 0,896 | 14 | 2,856 | 10,224 | 133,576 | 8,856 |
| Салат из моркови | 30 | 0,38 | 2,10 | 5,03 | 43,5 | 614 | 0,128 | 0,016 | 0,024 | 3,064 | 0,896 | 29,624 | 47,36 | 29,728 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 2,16 | 8,45 | 615 | 0,04 | 0,004 | 0,0064 | 1,44 | 0.9328 | 17.4816 | 11,7216 | 4,664 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 76,00 | 616 | 0,016 | 0,072 | 0,044 | 0 | 15,2 | 10 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 570 | 15,06 | 18,46 | 66,12 | 490 |  | 0,304 | 0,444 | 1,1304 | 51,66 16 | 21,8184 | 122,896 | 362,288 | 106.192 |
| Полдник | Молоко  | 180 | 0,81 | 0,16 | 16,36 | 74,52 | 620 | 0,28 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 173,28 | 129,96 | 20,216 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,03 | 0,21 | 13,15 | 62,67 | 621 | 0,016 | 0,032 | 0,008 | 0 | 0,4 | 6,08 | 20,8 | 4,16 |
| Фрукты | 100 | 1,80 | 0,00 | 14,24 | 86,00 | 610 | 0,016 | 0,024 | 0,016 | 105,704 | 1,408 | 10,2504 | 7.0472 | 5,7656 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 300 | 4,64 | 0,37 | 43,75 | 223,19 |  | 0,312 | 0,104 | 0,296 | 106,824 | 193,84 | 189,608 | 157,808 | 30,144 |
| Ужин | Каша гречневая с маслом сливочным | 180/5 | 3,67 | 6,30 | 26,73 | 87,37 | 630 | 0,112 | 0,172 | 0,0832 | 0 | 2,688 | 8,3704 | 119,984 | 80,16 |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | 2,46 | 2,70 | 9,28 | 72,00 | 631 | 0,2 | 0,016 | 0,08 | 0,704 | 0,064 | 65,016 | 48,6 | 7,56 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 | 632 | 0 | 0,032 | 0,16 | 0 | 1,04 | 22,4 | 76,8 | 4,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 633 | 0,016 | 0,032 | 0,008 | 0 | 0,4 | 6,08 | 20,8 | 4,16 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 410 | 14,25 | 13,92 | 55,97 | 316,17 |  | 0,328 | 0,256 | 0,328 | 0,704 | 4,192 | 101,864 | 266.16 | 96,64 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 6** | 1925 | 42,77 | 50,67 | 217,68 | 1400 |  | 1,36 | 0,928 | 2,016 | 272,104 | 226,32 | 443,2 | 847,76 | 255,68 |
| **День 7** |
| Завтрак 1 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 160/5 | 4,03 | 6,75 | 23,76 | 168,54 | 700 | 0,2 | 0,128 | 0.136 | 0,952 | 1,352 | 88,64 | 141,44 | 10,304 |
| Кофейный напиток с молоком | 190 | 3,02 | 3,31 | 5,70 | 65,51 | 701 | 0,2 | 0,016 | 0,08 | 0,704 | 0,064 | 65.016 | 48,6 | 7,56 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 0,70 | 2,68 | 4,38 | 44,66 | 703 | 0,048 | 0,2032 | 0.2032 | 0 | 3.456 | 0,256 | 0,76 | 0,016 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 380 | 7,75 | 12,74 | 33,84 | 278,71 |  | 0.456 | 0,168 | 0,432 | 4,536 | 7,04 | 164 | 200,88 | 23,784 |
| Завтрак 2 | Фрукты (сок) | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 46,35 | 410 | 0,008 | 0,016 | 0,016 | 2,88 | 2,16 | 10,08 | 10,08 | 5,76 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 46,35 |  | 0,016 | 0,024 | 0,016 | 105,704 | 1,408 | 10,2504 | 7,0472 | 5,7656 |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 160 | 2,13 | 8,53 | 32,00 | 143,35 | 710 | 0,024 | 0,088 | 0.0584 | 12,232 | 0,812 | 12,2824 | 51,888 | 18,2504 |
| Голубцы ленивые с отварной птицей | 180 | 12,35 | 14,76 | 37,80 | 256,50 | 711 | 0,048 | 0,08 | 0,16 | 39,528 | 2,032 | 69,136 | 174,96 | 64,0872 |
| Овощи консервированные | 30 | 0,34 | 0,00 | 0,39 | 5,7 | 712 | 0,24 | 0,008 | 0,008 | 2,0016 | 0,24 | 9.2072 | 9,608 | 5,6048 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 2,16 | 8,45 | 713 | 0,04 | 0,004 | 0.0064 | 1,44 | 0,9328 | 17.4816 | 11,7216 | 4,664 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 3,40 | 16,04 | 76,00 | 714 | 0,016 | 0,072 | 0,044 | 0 | 15,2 | 10 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 560 | 17,45 | 23,69 | 77,35 | 490 |  | 0,368 | 0,252 | 0,2768 | 55,2 | 19.216 | 118,104 | 292.456 | 109,168 |
| Полдник | Кефир | 140 | 3,71 | 3,36 | 5,17 | 74,34 | 720 | 0,12 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 0,16 | 137,12 | 20,208 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,32 | 1,14 | 30,42 | 145,2 | 721 | 0,032 | 0,0728 | 0,0352 | 0 | 0,656 | 12,024 | 45,944 | 9,256 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 8,03 | 4,50 | 35,59 | 219,54 |  | 0,152 | 0,12 | 0,304 | 1,12 | 192.656 | 12,184 | 183,04 | 29,464 |
| Ужин | Котлеты рыбные | 70 | 9,00 | 4,72 | 12,00 | 131,17 | 730 | 0,32 | 0,056 | 0.096 | 0,632 | 0,64 | 47,76 | 127,184 | 29,12 |
| Винегрет | 170 | 1,70 | 3,67 | 5,68 | 82,18 | 731 | 0.12 | 0,048 | 0,048 | 7,864 | 1,28 | 48,272 | 77,184 | 46,576 |
| Чай с молоком | 150 | 0,94 | 1,08 | 11,07 | 58,05 | 732 | 0,088 | 0,016 | 0,064 | 0,48 | 52,8 | 0,64 | 97,2 | 15,12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,70 | 94,00 | 733 | 0,016 | 0,032 | 0,008 | 0 | 0,4 | 6,08 | 20,8 | 4,16 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 420 | 14,68 | 9,79 | 48,45 | 365,40 |  | 0,544 | 0,152 | 0,216 | 8,896 | 55,12 | 102.752 | 322.368 | 94,976 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7** | 1710 | 48,56 | 50,85 | 219,40 | 1400 |  | 1,52 | 0,692 | 1,2288 | 69,752 | 274,032 | 397,04 | 998,72 | 257,392 |
| **День 8** |
| Завтрак 1 | Каша «Дружба»  | 160/5 | 2,85 | 5,60 | 41,14 | 149,51 | 803 | 0,2 | 0,128 | 0,136 | 0,952 | 1,352 | 88.64 | 141.44 | 10,304 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 0,32 | 1,60 | 17,92 | 84,80 | 802 | 0,2 | 0,016 | 0,08 | 0,704 | 0,064 | 65.016 | 48,6 | 7,56 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 | 632 | 0 | 0,032 | 0,16 | 0 | 1,04 | 22,4 | 76,8 | 4,8 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 360 | 8,25 | 11,8 | 59,34 | 297,11 |  | 0,4 | 0,176 | 0,376 | 1,656 | 2,456 | 176,08 | 266,88 | 22,64 |
| Завтрак 2 | Фрукты (бананы) | 100 | 1,5 | 0 | 26,16 | 99,29 | 816 | 0,016 | 0,024 | 0,016 | 105,704 | 1,408 | 10.2504 | 7,0472 | 5,7656 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 1,5 | 0 | 26,16 | 99,29 |  | 0,416 | 0,2 | 0,384 | 107,36 | 3,864 | 186,304 | 273,888 | 28,432 |
| Обед | Борщ | 170 | 2,41 | 3,28 | 20,42 | 67,42 | 804 | 0,048 | 0,072 | 0,064 | 14,0336 | 1,0648 | 23,7544 | 53,3984 | 22,096 |
| Картофельная запеканка с мясом | 180 | 20,57 | 27,68 | 36,20 | 400,43 | 421 | 0,08 | 0,184 | 0,16 | 25,6 | 2,264 | 34,36 | 180,616 | 65,832 |
| Огурцы консервированные | 30 | 0,34 | 0,00 | 0,39 | 5,7 | 1124 | 0,008 | 0,008 | 0,008 | 2,0016 | 0,24 | 9,2072 | 9,608 | 5,6048 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 2,16 | 8,45 | 808 | 0,04 | 0,004 | 0,0064 | 1,44 | 0,9328 | 17,4816 | 11,7216 | 4,664 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,4 | 8 | 225 | 0,016 | 0,072 | 0,044 | 0 | 15,2 | 10 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 570 | 25,95 | 31,36 | 75,21 | 490 |  | 0,192 | 0,344 | 0,2824 | 43,072 | 19,704 | 94,8 | 299,624 | 114,752 |
| Полдник | Молоко | 180 | 2,34 | 4,79 | 7,38 | 88,20 | 809 | 0,28 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 173,28 | 129,96 | 20,216 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 231 | 0,016 | 0,032 | 0,008 | 0 | 0,4 | 6,08 | 20,8 | 4.16 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 210 | 5,38 | 5,11 | 27,06 | 182,2 |  | 0,296 | 0,08 | 0,28 | 1,12 | 192.4 | 179,36 | 150,76 | 24,4 |
| Ужин | Сырники творожные запеченные со сметаной | 170/10 | 9,78 | 7,55 | 17,05 | 134,15 | 810 | 0,096 | 0,064 | 0,312 | 0,512 | 0.848 | 177,96 | 254,88 | 32,24 |
| Салат из моркови | 30 | 1,04 | 0,32 | 19,68 | 74 | 812 | 0,08 | 0,0024 | 0,004 | 1,08 | 0,324 | 4,464 | 4,6872 | 2,376 |
| Кисель | 150 | 1,20 | 4,80 | 6,15 | 64,5 | 811 | 0,016 | 0,032 | 0,008 | 0 | 0,4 | 6,08 | 20,8 | 4,16 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 815 | 0,128 | 0,016 | 0,024 | 3,064 | 0,896 | 29,624 | 47,36 | 29,728 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 13,92 | 12,87 | 55,18 | 331,4 |  | 0,32 | 0,1144 | 0,352 | 4,576 | 2,472 | 218,128 | 327,728 | 68,504 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8** | 1640 | 59,00 | 61,14 | 242,93 | 1400 |  | 1,224 | 0,736 | 1,296 | 156,128 | 218,44 | 678.592 | 1052 | 236,088 |
| **День 9** |
| Завтрак 1 | Омлет  | 140/5 | 7,84 | 14,73 | 1,55 | 136,58 | 901 | 0,08 | 0,16 | 0,74 | 0,272 | 4,256 | 123,664 | 348,848 | 38,0928 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,60 | 6,75 | 13,50 | 135 | 902 | 0,32 | 0,036 | 0,044 | 39,352 | 0,645 | 43,92 | 32,2 | 16,168 |
| Чай с сахаром  | 160 | 0,16 | 0,00 | 11,17 | 45,98 | 903 | 0 | 0,0008 | 0,0072 | 0,0072 | 0,624 | 3,784 | 5,936 | 3,1 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 1,15 | 2,98 | 6,05 | 61,31 | 904 | 0,048 | 0,008 | 0,2032 | 0 | 3,456 | 0,256 | 0,76 | 0,01 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 480 | 12,75 | 24,40 | 32,27 | 378,87 |  | 0,448 | 0,2048 | 0,9944 | 39,6312 | 8,981 | 171,624 | 387,744 | 57,3708 |
| Завтрак 2 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,23 | 0,23 | 10,67 | 45,78 | 910 | 0,16 | 0,024 | 0,016 | 105,704 | 1,408 | 10,2504 | 7,0472 | 5,765 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,23 | 0,23 | 10,67 | 45,78 |  | 0.464 | 0,552 | 1,0104 | 145,4 | 10,384 | 181,872 | 394,792 | 63,208 |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 170 | 4,62 | 4,22 | 11,14 | 150 | 920 | 0,08 | 0,248 | 0,264 | 62,8 | 5,08 | 142,352 | 330,552 | 125,04 |
| Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе | 80/10 | 11,28 | 8,81 | 12,56 | 102,54 | 921 | 0,015 | 0,048 | 0,176 | 0,336 | 1,008 | 43,392 | 115,072 | 13,288 |
| Гречка рассыпчатая | 120 | 2,20 | 3,95 | 15,08 | 94,85 | 922 | 0,32 | 0,168 | 0,08 | 0 | 2,688 | 8,368 | 119,984 | 80,16 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,15 | 0,00 | 21,00 | 70 | 50 | 0,08 | 0,004 | 0,0064 | 1,44 | 0,936 | 17,48 | 11,72 | 4,664 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 72,6 | 925 | 0,016 | 0,072 | 0,044 | 0 | 15,2 | 10 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 560 | 20,83 | 17,38 | 75,82 | 490 |  | 0,656 | 0,54 | 0,568 | 64,576 | 24,912 | 221,592 | 621,608 | 239,712 |
| Полдник | Кефир | 150 | 4,20 | 3,99 | 6,15 | 88,5 | 930 | 0,12 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 0,16 | 137,12 | 20,208 |
| Конфеты | 50 | 0,20 | 1,31 | 2,95 | 24,56 | 932 | 0 | 0,004 | 0,0016 | 5,36 | 0,096 | 1,6 | 5,28 | 0,32 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 150 | 4,20 | 3,99 | 6,15 | 88,5 |  | 0,12 | 0,052 | 0,2736 | 6,48 | 192,096 | 1,76 | 142,4 | 20,528 |
| Ужин | Оладьи с вареньем | 200/10 | 4,08 | 12,76 | 75,94 | 227,28 | 940 | 0,04 | 0,0656 | 0,064 | 0,256 | 0,912 | 34,184 | 68.688 | 19,496 |
| Какао с молоком | 170 | 4,40 | 2,96 | 9,33 | 75,57 | 941 | 0,2 | 0,016 | 0,08 | 0,704 | 0,064 | 65,016 | 48,6 | 7,56 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 942 | 0,28 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 173,28 | 129,96 | 20,216 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 11,52 | 16,04 | 104,95 | 396,85 |  | 0,52 | 0,1296 | 0,416 | 2,08 | 192,976 | 272,4 | 247,248 | 47,272 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 9** | 1725 | 49,67 | 61,87 | 230,25 | 1400 |  | 1,76 | 1,272 | 2,272 | 218,536 | 420,368 | 677,624 | 1406,08 | 370,72 |
| **День 10** |
| Завтрак 1 | 1. Каша рисовая молочная жидкая | 155/5 | 2,76 | 5,15 | 46,66 | 165,86 | 1000 | 0,2 | 0,128 | 0,136 | 0,952 | 1,352 | 88,64 | 141.44 | 10,304 |
| 2. Яйцо | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 | 1001 | 0 | 0,032 | 0,16 | 0 | 1,04 | 22,4 | 76,8 | 4,8 |
| 3. Кофейный напиток с молоком  | 150 | 1,17 | 1,67 | 18,66 | 74,25 | 1002 | 0,2 | 0,016 | 0,08 | 0,704 | 0,064 | 65,016 | 48.6 | 7,56 |
| 4. Бутерброд с маслом | 30/10 | 1,05 | 4,02 | 9,81 | 57,41 | 1003 | 0,048 | 0,008 | 0,2032 | 0 | 3,456 | 0,256 | 0,76 | 0,016 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 375 | 10,06 | 15,44 | 75,41 | 382,73 |  | 0,448 | 0,184 | 0,5792 | 1,656 | 5,912 | 176,32 | 267,6 | 22,72 |
| Завтрак 2 | Фрукты (сок) | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 58,6 | 410 | 0,016 | 0,024 | 0,016 | 105,704 | 1,408 | 10,2504 | 7,0472 | 5,7656 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 58,6 |  | 0,464 | 0,208 | 0,5952 | 107,3 6 | 7,32 | 186,56 | 274,648 | 28,448 |
| Обед | Помидорник со сметаной | 150/5 | 0,15 | 0,57 | 4,62 | 146,9 | 1020 | 0,16 | 0,104 | 0,096 | 13,2 | 4 | 0,872 | 71,8368 | 20.3592 |
| Капуста тушеная | 200 | 3,46 | 10,34 | 24,66 | 133,34 | 1021 | 0,32 | 0,036 | 0,044 | 39,352 | 0,6456 | 43,92 | 32,2 | 16,168 |
| Курица отварная | 80 | 16,70 | 13,26 | 6,66 | 133,34 | 1022 | 0,048 | 0,0512 | 0,0536 | 0 | 0,8024 | 14,576 | 75,528 | 18,096 |
| Огурцы консервированные (без уксуса) | 30 | 0,28 | 0,00 | 0,33 | 4,75 | 1023 | 0;008 | 0,008 | 0,008 | 2,0016 | 0,24 | 9,2072 | 9,608 | 5,6048 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 7,98 | 31,67 | 1024 | 0,04 | 0,004 | 0,0064 | 1,44 | 0,9328 | 17,4816 | 11,7216 | 4,664 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 40 | 1025 | 0,016 | 0,072 | 0.044 | 0 | 15,2 | 10 | 44,28 | 16,56 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 650 | 23,22 | 24,57 | 60,29 | 490 |  | 0,592 | 0,2752 | 0,252 | 55,992 | 21,824 | 96,056 | 245,176 | 81,448 |
| Полдник | Молоко | 180 | 4,54 | 5,18 | 6,64 | 95,58 | 1030 | 0,28 | 0,048 | 0,272 | 1,12 | 192 | 173,28 | 129,96 | 20,216 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,60 | 94 | 1031 | 0,016 | 0,032 | 0,008 | 0 | 0,4 | 6,08 | 20,8 | 4,16 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 210 | 7,58 | 5,50 | 26,32 | 189,58 |  | 0,296 | 0,08 | 0,28 | 1,12 | 192,4 | 179,36 | 150,76 | 24,376 |
| Ужин | Картофельное пюре | 120 | 1,50 | 4,10 | 23,20 | 142,4 | 1040 | 0,008 | 0,12 | 0,096 | 19,124 | 0,8688 | 31,808 | 71,952 | 24,288 |
| Икра кабачковая | 40 | 1,06 | 4,80 | 16,86 | 45,06 | 1041 | 0,016 | 0,008 | 0,024 | 3,36 | 19,68 | 3,36 | 0 | 0 |
| Рыба припущенная | 70 | 13,72 | 0,84 | 0,00 | 62,3 | 1042 | 0,64 | 0,768 | 1,304 | 188,16 | 13,776 | 674,4 | 1073,52 | 269,6 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,18 | 0,00 | 12,56 | 51,73 | 1043 | 0 | 0,0008 | 0,0072 | 0,072 | 0,624 | 3,784 | 5,936 | 3,168 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 410 | 16,46 | 9,74 | 52,62 | 301,49 |  | 0,664 | 0,8968 | 0,632 | 210,72 | 34,952 | 713,36 | 1151,44 | 297,056 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10** | 1795 | 57,99 | 55,25 | 234,02 | 1400 |  | 2,016 | 1,464 | 1,7592 | 268,424 | 256,496 | 1175,36 | 1822 | 431,328 |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД** | 17175 | 520,82 | 561,20 | 2308,42 | 14000 |  | 13,36 | 8,32 | 14,64 | 1314,96 | 3114,48 | 4791,04 | 10538,4 | 2976,96 |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД** | 1717 | 52,08 | 56,12 | 230,84 | 1400 |  | 1,36 | 0,8 | 1,44 | 131,52 | 311,44 | 479,12 | 1053,92 | 297,68 |

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Д/С № 75

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Win7\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\подпис 2 - копия.jpeg | И.В. Юрченко |

**Двухнедельное примерное меню**

**Муниципальный бюджетный детский сад №75**

**Возрастная категория 3 – 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецептуры** | **Витамины (мг)** | **Минералы (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **A** | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** | **P** | **Mg** |
| **День 1** |
| Завтрак 1 | Икра кабачковая  | 50 | 1,00 | 4,50 | 8,25 | 60,48 | 523 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 4,2 | 24,6 | 4,2 | 0 | 0 |
| Макароны с маслом и сыром | 130 | 2,57 | 11,92 | 38,53 | 210,77 | 101 | 0 | 0,05 | 0,01 | 0 | 10,4 | 0,62 | 45,32 | 6,18 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,04 | 10,00 | 40,94 | 102 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 0,98 | 3,72 | 6,08 | 64,4 | 103 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,8 | 0,72 | 7,416 | 3,96 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 410 | 4,69 | 20,18 | 62,86 | 376,59 |  | 0,17 | 0,07 | 0,294 | 4,2 | 50,12 | 2,52 | 52,73 | 10,4 |
| Завтрак 2 | Фрукты (яблоки) | 100 | 1,15 | 0,38 | 16,06 | 73,41 | 104 | 0,03 | 0,04 | 0,045 | 9 | 0,54 | 7,2 | 25,2 | 37,8 |
| ИТОГО за завтрак 2 | 100 | 1,15 | 0,38 | 16,06 | 73,41 |  | 0,2 | 0,11 | 0,34 | 13,2 | 50,7 | 9,16 | 77,9 | 48,2 |
| Обед | Суп рыбный из консервов | 220 | 3,17 | 5,37 | 20,99 | 209,97 | 105 | 0.02 | 0,2 | 0,16 | 11,38 | 2,38 | 27,71 | 192,5 | 79,3 |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 180 | 0,69 | 1,96 | 11,79 | 153,63 | 106 | 0.06 | 0,01 | 0,13 | 0 | 2,16 | 0,16 | 95,63 | 54,26 |
| Яйцо куриное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 114 | 0 | 0.03 | 0,18 | 0 | 8,4 | 8,5 | 192 | 12 |
| Салат из свежей (квашеной) капусты | 60 | 1,68 | 2,52 | 4,50 | 25,80 | 108 | 0,25 | 0,03 | 0,03 | 31,8 | 30,6 | 0,6 | 15,5 | 8 |
| Сок яблочный | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 109 | 0.01 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 2,38 | 12,6 | 7,2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 15,05 | 95,00 | 110 | 0,01 | 0,09 | 0,06 | 0 | 19 | 0 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО за обед | 730 | 14,77 | 15,31 | 70,79 | 630 |  | 0,34 | 0,31 | 0,39 | 46,78 | 124,6 | 10,9 | 558,6 | 181,46 |
| Полдник | Молоко | 200 | 4,12 | 5,32 | 8,20 | 138,00 | 111 | 0,35 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | 162,45 | 25,27 |
| Печенье | 50 | 15,94 | 0,32 | 18,68 | 132,00 | 111 | 0 | 0,02 | 0,003 | 0 | 0,18 | 3 | 9,9 | 0,6 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 20,06 | 5,64 | 26,88 | 270,00 |  | 035 | 0,08 | 0,34 | 1,4 | 240,2 | 3,2 | 172,35 | 25,9 |
| Ужин | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 195/5 | 5,85 | 17,67 | 29,93 | 139,23 | 112 | 0,25 | 0,13 | 0,04 | 0 | 37,33 | 1,67 | 177,72 | 49,40 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,13 | 0,04 | 7,22 | 83,61 | 113 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,8 | 0,72 | 7,4 | 3,96 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 5,07 | 0,54 | 32,80 | 156,66 | 115 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 8 | 0,44 | 55,35 | 20,7 |
| Салат из моркови | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 1812 | 0,15 | 0,04 | 0,04 | 2,57 | 19,2 | 0,36 | 59,19 | 37,15 |
| ИТОГО за ужин | 485 | 13,33 | 18,49 | 84,71 | 450 |  | 0,42 | 0.17 | 0,05 | 2,57 | 56,13 | 6,83 | 199,6 | 111,2 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1** | 2025 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 1,5 | 0,7 | 1,07 | 56,85 | 271,2 | 17,57 | 1108.5 | 366,8 |
| **День 2** |
| Завтрак 1 | Омлет | 160/5 | 7,44 | 8,59 | 47,50 | 193,90 | 251 | 0,15 | 0,04 | 0,22 | 0,12 | 47,85 | 1,15 | 436,0 | 47,61 |
| Какао с молоком | 200 | 3,18 | 3,48 | 13,98 | 100,86 | 201 | 0,25 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 34 | 112,27 | 121,5 | 18,9 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/10 | 2,69 | 0,51 | 15,34 | 76,55 | 202 | 0,06 | 0,064 | 0,027 | 0,016 | 19,2 | 0,81 | 96,6 | 10,97 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 400 | 13,31 | 12,58 | 76,82 | 371,31 |  | 0,46 | 0,154 | 0,127 | 0,416 | 83,87 | 114,23 | 654,1 | 77,5 |
| Завтрак 2 | Фрукты (бананы) | 100 | 1,15 | 0,38 | 16,06 | 73,41 | 210 | 0,02 | 0,04 | 0,045 | 9 | 0,54 | 7,2 | 25,2 | 37,8 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 1,15 | 0,38 | 16,06 | 73,41 |  | 0,48 | 0,02 | 0,04 | 6,08 | 23,09 | 2,79 | 679,3 | 115,3 |
| Обед | Свекольник | 210 | 1,38 | 12,80 | 28,47 | 160,17 | 220 | 0,2 | 0,05 | 0,3 | 10,05 | 81,5 | 2,25 | 66,74 | 27,62 |
| Котлеты куриные | 70 | 6,74 | 7,28 | 0,4 | 160,00 | 221 | 0,02 | 0,05 | 0,11 | 0,56 | 40,6 | 1,26 | 94,4 | 22,63 |
| Картофельное пюре | 160 | 2,21 | 7,60 | 28,40 | 224,53 | 222 | 0,01 | 0,14 | 0,11 | 23 | 36,56 | 1,05 | 89,93 | 30,36 |
| Овощи свежие | 50 | 0,55 | 2,05 | 1,35 | 27,00 | 223 | 0,06 | 0,02 | 0,04 | 3,72 | 28,8 | 0,36 | 32,82 | 25,57 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 12,14 | 48,30 | 224 | 0,05 | 0,008 | 1,8 | 1,166 | 21,852 | 14,652 | 5,83 | 0,005 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 20,05 | 10,00 | 225 | 0,02 | 0,09 | 0,06 | 0 | 19 | 0 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 690 | 14,16 | 30,23 | 105,07 | 630 |  | 0,4 | 0,35 | 0,43 | 37,34 | 227,5 | 5,62 | 345,0 | 126,89 |
| Полдник | Кефир  | 200 | 4,60 | 5,32 | 8,20 | 118,00 | 230 | 0,15 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | 171,4 | 25,26 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 5,07 | 0,54 | 9,60 | 127 | 231 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 8 | 0,44 | 55,35 | 20,7 |
| Фрукты | 100 | 0,24 | 0 | 6,00 | 25,00 | 232 | 0,02 | 0,05 | 0,13 | 0 | 2,16 | 0,16 | 25,2 | 37,8 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 350 | 9,91 | 5,86 | 47,00 | 270 |  | 0,2 | 0,15 | 0,48 | 1,4 | 250,16 | 0,7 | 252,0 | 83,76 |
| Ужин | Рыба припущенная | 80 | 5,68 | 0,96 | 0,00 | 109,79 | 241 | 0,02 | 0,056 | 0,08 | 0,8 | 33,6 | 0,9 | 144,7 | 45,63 |
| Капуста тушеная | 180 | 4,32 | 8,10 | 16,2 | 162,00 | 242 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 22,3 | 116 | 1/6 | 40,25 | 20,21 |
| Чай с сахаром и молоком | 190 | 1,42 | 1,46 | 6,2 | 52,88 | 243 | 0,15 | 0,02 | 0,07 | 0,54 | 59,4 | 0,72 | 7,42 | 3,96 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,05 | 0,43 | 18 | 125,33 | 244 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 8 | 0,44 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 490 | 15,47 | 10,95 | 32,64 | 450 |  | 0,25 | 0,176 | 0,24 | 23,64 | 217 | 3,66 | 247,7 | 90,5 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2**  | 2000 | 54,00 | 60,00 | 261 | 1800 |  | 1,33 | 0,8 | 1,197 | 73,87 | 839,7 | 14,6 | 1498,7 | 416,45 |
| **День 3** |
| Завтрак 1 | Каша гречневая жидкая | 175/5 | 5,57 | 3,72 | 89,96 | 245,47 | 300 | 0,04 | 0,164 | 0,081 | 0 | 24,7 | 3,2 | 176,8 | 12,9 |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,54 | 8,88 | 55,66 | 301 | 0,11 | 0,02 | 0,08 | 0,6 | 66 | 0,8 | 121,5 | 18,9 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 1,30 | 4,96 | 8,10 | 82,62 | 302 | 0,15 | 0,01 | 0,254 | 0 | 4,32 | 0,32 | 140,0 | 27,8 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 415 | 8,37 | 10,22 | 98,94 | 383,75 |  | 0,3 | 0,19 | 0,42 | 0,60 | 94,99 | 4,32 | 438,3 | 54,6 |
| Завтрак 2 | Фрукты (сок) | 100 | 0,26 | 0 | 11,13 | 117,65 | 310 | 0,02 | 0,018 | 0,018 | 1,6 | 8,6 | 4,38 | 25,2 | 37,8 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,26 | 0 | 11,13 | 117,65 |  | 0,32 | 0,02 | 0,02 | 1,6 | 8,6 | 4,38 | 463,5 | 92,4 |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,04 | 3,50 | 13,86 | 266,80 | 320 | 0,06 | 0,05 | 0,05 | 15,55 | 10,5 | 0,36 | 89,8 | 25,44 |
| Шницель | 80 | 8,58 | 6,40 | 10,90 | 177,60 | 321 | 0,01 | 0,057 | 0,115 | 0,44 | 36,4 | 1,04 | 122,42 | 25,6 |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 190 | 0,82 | 5,68 | 14,00 | 113,76 | 322 | 0.06 | 0,005 | 0,127 | 0 | 2,16 | 0,16 | 95,63 | 54,26 |
| Салат из отварной свеклы с раст. маслом | 50 | 2,50 | 5,00 | 3,50 | 24,00 | 323 | 0,01 | 0,015 | 0,015 | 3,9 | 28,8 | 0,9 . | 31,167 | 18,309 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 7,58 | 28,84 | 324 | 0,05 | 0,005 | 0,008 | 1,8 | 1,166 | 21,852 | 14,652 | 5,83 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 20,05 | 19,00 | 325 | 0,02 | 0,09 | 0,055 | 0 | 19 | 0 | 55,4 | | 20,7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 750 | 16,23 | 21,08 | 69,89 | 630 |  | 0,21 | 0,22 | 0,40 | 25,09 | 122,6 | 3,8 | 409,1 | 150 |
| Полдник | Молоко  | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 190,00 | 330 | 0,35 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | 162,45 | 25,27 |
| Печенье | 50 | 0,4 | 0,32 | 19,68 | 80,00 | 111 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0 | 13,2 | 0,4 | 12,3 | 0 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 6,00 | 6,72 | 27,88 | 270,00 |  | 0,37 | 0,08 | 0,36 | 1,4 | 253,2 | 0,60 | 174,8 | 25,27 |
| Ужин | Ленивые вареники | 150 | 16,29 | 13,02 | 17,76 | 201,87 | 340 | 0,16 | 0,07 | 0,3 | 0,4 | 1,3 | 154,2 | 234,9 | 34,45 |
| Салат из моркови | 100 | 1,18 | 5,09 | 8,49 | 85,15 | 341 | 0,35 | 0,01 | 0,02 | 4,7 | 0,8 | 22,32 | 31,17 | 18,39 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,18 | 3,48 | 12,48 | 94,88 | 342 | 0,25 | 0,05 | 0,20 | 1,76 | 0,12 | 162,27 | 121,5 | 18,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 343 | 0,02 | 0,09 | 0,04 | 0 | 1,57 | 12,15 | 55,3 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 480 | 23,14 | 21,97 | 53,16 | 450 |  | 0,78 | 0,22 | 0,56 | 8,62 | 3,79 | 350,94 | 442,87 | 92,44 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3** | 1995 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 1,31 | 0,73 | 1,76 | 37,31 | 483,2 | 364,04 | 1490,3 | 360,2 |
| **День 4** |
| Завтрак 1 | Каша пшенная на молоке жидкая | 175/5 | 10,81 | 11,10 | 29,23 | 159,03 | 400 | 0,25 | 0,16 | 0,17 | 1,19 | 1,69 | 110,8 | 176,8 | 12,88 |
| Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 501 | 0,11 | 0,02 | 0,08 | 0,6 | 66,0 | 0,8 | 121,5 | 18,9 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 3,71 | 0,70 | 21,14 | 105,51 | 402 | 0,15 | 0,01 | 0,254 | 0 | 4,32 | 0,32 | 0,95 | 0,02 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 415 | 15,92 | 13,4 | 66,77 | 332,35 |  | 0,5 | 0,19 | 0,504 | 1,79 | 72,0 | 111,92 | 299,2 | 31,8 |
| Завтрак 2 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,23 | 0,23 | 10,67 | 52,0 | 510 | 0,02 | 0,04 | 0,045 | 9 | 0,54 | 7,2 | 25,2 | 37,8 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,23 | 0,23 | 10,67 | 52,0 |  | 0,52 | 0,23 | 0,55 | 10,8 | 72,5 | 119,12 | 324,4 | 69,6 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 0,25 | 3,00 | 7,38 | 195,00 | 420 | 0,2 | 0,13 | 0,12 | 16,5 | 5 | 1,09 | 89,796 | 25,449 |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 170 | 3,94 | 8,88 | 29,54 | 237,52 | 805 | 0,06 | 0,09 | 0,08 | 20,8 | 1,3 | 63,9 | 95,63 | 54,26 |
| Салат из свежей (квашеной) капусты с луком | 50 | 1,40 | 2,10 | 3,75 | 21,50 | 422 | 0,25 | 0,01 | 0,01 | 15 | 0,3 | 23,99 | 15,5 | 8 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 7,58 | 28,84 | 423 | 0,05 | 0,005 | 0,008 | 1,8 | 1,166 | 21,852 | 14,652 | 5,83 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 20,05 | 19,00 | 424 | 0,02 | 0,09 | 0,055 | 0 | 19 | 12,5 | 55,35 | 20,7 |
| Говядина отварная | 85 | 9,18 | 8,97 | 0,00 | 128,14 | 806 | 0,01 | 0,06 | 0,2 | 0,4 | 1,3 | 54,24 , | 143,8 | 16,6 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 735 | 18,07 | 20,45 | 68,27 | 630 |  | 0,59 | 0,39 | 0,46 | 54,5 | 28,07 | 177,57 | 414,73 | 130,83 |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,60 | 4,32 | 8,20 | 120,00 | 430 | 0,02 | 0,05 | 0,31 | 1,26 | 0,18 | 216,50 | 171,39 | 25.26 |
| Пирожки с повидлом | 60 | 3,10 | 11,10 | 32,82 | 150,00 | 431 | 0 | 0,08 | 0.08 | 0,30 | 1,14 | 42,73 | 85,86 | 24,37 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 260 | 8,70 | 15,42 | 41,02 | 270,00 |  | 0,02 | 0,13 | 0,39 | 1,56 | 1,32 | 259,23 | 257,25 | 49,63 |
| Ужин | Рагу овощное | 210 | 3,40 | 8,27 | 18,38 | 161,70 | 440 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 20,8 | 1,3 | 63,92 | 95,63 | 54,26 |
| Яйцо куриное | 40 | 1,59 | 1,74 | 9,99 | 62,40 | 441 | 0 | 0,04 | 0,2 | 0 | 1,3 | 28 | 96 | 6 |
| Сок яблочный | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 442 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 2,7 | 12,6 | 12,6 | 7,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 5,07 | 0,54 | 27,80 | 143,1 | 443 | 0,02 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,4 | 5,7 | 19,5 | 3,9 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 500 | 10,96 | 10,73 | 74,35 | 450 |  | 0,06 | 0,2 | 0,32 | 24,4 | 5,7 | 110,22 | 223,73 | 71,36 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4**  | 2010 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 1,19 | 0,95 | 1,72 | 91,26 | 107,59 | 666,14 | 1220,1 | 321,42 |
| **День 5** |
| Завтрак 1 | Лапша молочная | 180 | 3,96 | 3,35 | 15,12 | 156,20 | 500 | 0,25 | 0,07 | 0,20 | 1,69 | 0,33 | 158,4 | 154,8 | 30,75 |
| Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 109,16 | 501 | 0,11 | 0,02 | 0,08 | 0,6 | 66,0 | 0,8 | 121,5 | 18,9 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 1,05 | 4,02 | 6,57 | 66,99 | 502 | 0,15 | 0,01 | 0,254 | 0 | 4,32 | 0,32 | 0,95 | 0,02 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 410 | 6,41 | 8,97 | 38,09 | 332,35 |  | 0,5 | 0,1 | 0,534 | 2,3 | 70,65 | 159,52 | 277,25 | 49,67 |
| Завтрак 2 | Фрукты (сок) | 100 | 0,35 | 0 | 10,59 | 117,65 | 410 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 132,13 | 1,76 | 12,813 | 8,809 | 7,207 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,35 | 0 | 10,59 | 117,65 |  | 0,52 | 0,31 | 0,554 | 134,43 | 72,41 | 172,33 | 286,06 | 56,88 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 190/10 | 2,49 | 5,21 | 18,66 | 154,72 | 520 | 0,2 | 0,05 | 0,08 | 8,75 | 61,5 | 1,25 | 89,796 | 25,449 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,65 | 5,98 | 36,27 | 200,54 | 521 | 0 | 0,21 | 0,105 | 0 | 24 | 4,5 | 149,98 | 100,23 |
| Котлета | 80 | 6,65 | 6,02 | 0 | 160,00 | 422 | 0,06 | 0,08 | 0,22 | 0,63 | 1,85 | 38,94 | 184,47 | 31,93 |
| Икра кабачковая | 50 | 1,00 | 4,50 | 8,25 | 61,00 | 523 | 0 | 0,01 | 0,03 | 4,2 | 24,6 | 4,2 | 0 | 0 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 7,90 | 34,74 | 524 | 0,1 | 0,005 | 0.008 | 1,8 | 1,17 | 21,85 | 14,65 | 5,83 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,25 | 0,5 | 20,05 | 19 | 525 | 0,02 | 0,09 | 0,055 | 0 | 19 | 12,5 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 21,05 | 22,37 | 91,13 | 630 |  | 0,38 | 0,45 | 0,5 | 15,4 | 132,12 | 83,24 | 494,25 | 184,14 |
| Полдник | Кисель | 200 | 1 | 0,2 | 20,20 | 97 | 541 | 0,1 | 0,003 | 0,005 | 1,35 | 0,405 | 5,58 | 5,859 | 2,97 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 5,07 | 0,74 | 32,8 | 173 | 531 | 0,02 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,4 | 5,7 | 19,5 | 3,9 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 6,07 | 0,74 | 53 | 270 |  | 0,12 | 0,033 | 0,015 | 1,35 | 0,805 | 11,3 | 25,359 | 6,87 |
| Ужин | Запеканка из творога с морковью | 280 | 12,04 | 21,84 | 41,13 | 134,40 | 540 | 0,16 | 0,008 | 0,4 | 0,6 | 1,062 | 222,46 | 318,60 | 40,301 |
| Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 216,00 | 530 | 0,35 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 216,6 | 162,45 | 25,27 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 99,60 | 542 | 0,02 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,4 | 5,7 | 19,5 | 3,9 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 490 | 20,12 | 27,92 | 68,19 | 450 |  | 0,53 | 0,098 | 0,75 | 2,0 | 241,46 | 444,76 | 500,55 | 69,47 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 5**  | 1940 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 1,55 | 0,89 | 1,82 | 153,2 | 446,79 | 711,63 | 1306,2 | 317,36 |
| **День 6** |
| Завтрак 1 | Овощи (консервированные) | 50 | 0,09 | 0,00 | 1,59 | 9,50 | 600 | 0,2 | 0,024 | 0,02 | 8,93 | 0,37 | 7,94 | 14,4 | 9,0 |
| Вермишель с маслом сливочным | 160/5 | 5,44 | 21,60 | 24,00 | 233,84 | 601 | 0,06 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,83 | 10,29 | 45,32 | 8,18 |
| Чай с сахаром | 170 | 0,07 | 0,02 | 6,31 | 25,65 | 602 | 0 | 0,001 | 0,009 | 0,09 | 0,78 | 4,73 | 7,42 | 3,96 |
| Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,78 | 0,53 | 15,86 | 79,13 | 603 | 0,06 | 0,01 | 0,254 | 0 | 4,32 | 0,32 | 0,95 | 0,02 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 410 | 8,38 | 22,15 | 47,76 | 355 |  | 0,32 | 0,13 | 0,313 | 9,02 | 6,3 | 23,28 | 68,09 | 21,16 |
| Завтрак 2 | Фрукты (бананы) | 100 | 1,8 | 0 | 14,24 | 86 | 610 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 132,13 | 1,76 | 12,813 | 8,809 | 7,207 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 1,8 | 0 | 14,24 | 86 |  | 0,34 | 0,16 | 0,333 | 141,15 | 8,06 | 36,1 | 76,90 | 28,37 |
| Обед | Борщ | 200 | 2,20 | 4,60 | 17,08 | 152,40 | 611 | 0,06 | 0,09 | 0,08 | 17,542 | 1,331 | 29,693 | 66,748 | 27,62 |
| Картофельное пюре | 130 | 4,76 | 4,45 | 17,02 | 118,30 | 612 | 0,01 | 0,15 | 0,12 | 23,905 | 1,086 | 39,76 | 89,94 | 30,36 |
| Оладьи из печени | 80 | 9,9 | 9,47 | 7,86 | 196,73 | 64 | 0,08 | 0,2 | 1,12 | 17,5 | 3,57 | 12,78 | 166,97 | 11,07 |
| Салат из моркови | 40 | 0,50 | 2,80 | 6,70 | 58,00 | 614 | 0,16 | 0,02 | 0,03 | 3,83 | 1,12 | 37,03 | 59,2 | 37,16 |
| Компот из смеси сухофруктов | 170 | 0,03 | 0,00 | 2,45 | 9,57 | 615 | 0,05 | 0,005 | 0,008 | 1,8 | 1,166 | 21,852 | 14,652 | 5,83 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 20,05 | 95,00 | 616 | 0;02 | 0,09 | 0,055 | 0 | 19 | 12,5 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 670 | 20,64 | 21,82 | 71,41 | 630 |  | 0,38 | 0,555 | 1,413 | 64,577 | 27,273 | 153,62 | 452,86 | 132,74 |
| Полдник | Молоко  | 210 | 0,94 | 0,19 | 19,09 | 86,94 | 620 | 0,35 | 0,06 | 0,34 | 1/4 | 240 | 216,6 | 162,45 | 25,27 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,05 | 0,43 | 26,31 | 97,06 | 621 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,5 | 7,6 | 26 | 5,2 |
| Фрукты | 100 | 1,80 | 0,00 | 14,24 | 86,00 | 610 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 132,13 | 1,76 | 12,813 | 8,809 | 7,207 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 350 | 6,79 | 0,62 | 59,64 | 270 |  | 0,39 | 0,13 | 0,37 | 133,53 | 242,3 | 237,01 | 197,26 | 37,68 |
| Ужин | Каша гречневая с маслом сливочным | 200/10 | 4,08 | 7,00 | 29,70 | 147,08 | 630 | 0,14 | 0,215 | 0,104 | 0 | 3,36 | 10,463 | 149,98 | 100,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,18 | 3,48 | 11,98 | 103,90 | 631 | 0,25 | 0,02 | ОД | 0,88 | 0,08 | 81,27 | 60,75 | 9,45 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 73,69 | 632 | 0 | 0,04 | 0,2 | 0 | 1/3 | 28 | 96 | 6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,05 | 0,33 | 26,24 | 125,33 | 633 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,5 | 7,6 | 26 | 5,2 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 480 | 16,39 | 15,41 | 68,20 | 450 |  | 0,41 | 0,32 | 0,41 | 0,88 | 5,24 | 127,33 | 332,7 | 120,8 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 6** | 2010 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 1,7 | 1,16 | 2,52 | 340,13 | 282,9 | 554,0 | 1059,7 | 319,6 |
| **День 7** |
| Завтрак 1 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 175/5 | 4,41 | 7 | 25,99 | 211,25 | 700 | 0,25 | 0,16 | 0,17 | 1,19 | 1,69 | 110,8 | 176,8 | 12,88 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,18 | 3,26 | 14,06 | 88,96 | 701 | 0,25 | 0,02 | 0,1 | 0,88 | 0,08 | 81,27 | 60,75 | 9,45 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 1,05 | 4,02 | 6,57 | 66,99 | 703 | 0,06 | 0,01 | 0,254 | 0 | 4,32 | 0,32 | 0,95 | 0,02 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 405 | 8,64 | 14,28 | 46,62 | 367,2 |  | 0,56 | 0,19 | 0,424 | 2,07 | 6,09 | 192,39 | 177,75 | 22,35 |
| Завтрак 2 | Фрукты (сок) | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 410 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 2,7 | 12,6 | 12,6 | 7,2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 |  | 0,57 | 0,21 | 0,54 | 5,67 | 8,8 | 205,0 | 251,1 | 29,73 |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 190 | 2,53 | 10,13 | 38,00 | 204,33 | 710 | 0,03 | 0,11 | 0,073 | 15,29 | 1,015 | 15,353 | 64,86 | 22,813 |
| Голубцы ленивые с отварной птицей | 220 | 11,02 | 18,04 | 33,44 | 313,50 | 711 | 0,06 | ОД | 0,2 | 49,41 | 2,54 | 86,42 | 218,7 | 80,109 |
| Овощи консервированные | 40 | 0,45 | 0,00 | 0,52 | 7,60 | 712 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 2,502 | 0,3 | 11,509 | 12,01 | 7,006 |
| Компот из смеси сухофруктов | 170 | 0,03 | 0,00 | 2,45 | 9,57 | 713 | 0.05 | 0,005 | 0,008 | 1,8 | 1,166 | 21,852 | 14,652 | 5,83 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 20,05 | 95,00 | 714 | 0,02 | 0,09 | 0,055 | 0 | 19 | 12,5 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 670 | 17,28 | 28,67 | 94,46 | 630 |  | 0,46 | 0,315 | 0,346 | 69,00 | 24,02 | 147,63 | 365,57 | 136,46 |
| Полдник | Кефир | 180 | 4,77 | 4,32 | 6,64 | 100,6 | 720 | 0,15 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | 171,4 | 25,26 |
| Булочка домашняя | 70 | 5,04 | 1,33 | 35,49 | 220,00 | 721 | 0,04 | 0,091 | 0,044 | 0 | 0,82 | 15,03 | 57,43 | 11,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 9,81 | 5,65 | 42,13 | 270 |  | 0,19 | 0,15 | 0,38 | 1/4 | 240,82 | 15,23 | 228,8 | 36,83 |
| Ужин | Котлеты рыбные | 80 | 10,29 | 5,39 | 13,71 | 163,16 | 730 | 0,4 | 0,07 | 0,12 | 0,79 | 0,80 | 59,70 | 158,98 | 36,40 |
| Винегрет | 190 | 1,90 | 4,10 | 6,35 | 91,85 | 731 | 0,15 | 0,06 | 0,06 | 9,83 | 1,6 | 60,34 | 96,48 | 58,22 |
| Чай с молоком | 180 | 1,13 | 1,30 | 13,28 | 69,66 | 732 | 0,11 | 0,02 | 0,08 | 0,6 " | 66,0 | 0,8 | 121,5 | 18,9 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,05 | 0,43 | 26,27 | 125,33 | 733 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,5 | 7,6 | 26 | 5,2 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 490 | 17,37 | 11,22 | 59,61 | 450 |  | 0,68 | 0,19 | 0,27 | 11,12 | 68,9 | 128,44 | 402,96 | 118,72 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7** | 1995 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 1,9 | 0,865 | 1,536 | 87,19 | 342,54 | 496,3 | 1248,4 | 321,74 |
| **День 8** |
| Завтрак 1 | Каша «Дружба»  | 180/5 | 3,20 | 6,30 | 41,75 | 179,77 | 803 | 0,25 | 0,16 | 0,17 | 1,19 | 1,69 | 110,8 | 176,8 | 12,88 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,40 | 2,00 | 22,40 | 106,00 | 802 | 0,25 | 0,02 | 0,1 | 0,88 | 0,08 | 81,27 | 60,75 | 9,45 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 108,14 | 632 | 0 | 0,04 | 0,2 | 0 | 1,3 | 28 | 96 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 420 | 8,68 | 12,90 | 64,43 | 350,71 |  | 0,5 | 0,22 | 0,47 | 2,07 | 3,07 | 220,1 | 333,6 | 28,3 |
| Завтрак 2 | Фрукты (бананы) | 100 | 1, 5 | 0 | 26,14 | 99,29 | 210 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 132,13 | 1,76 | 12,813 | 8,809 | 7,207 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 1, 5 | 0 | 26,14 | 99,29 |  | 0,52 | 0,25 | 0,48 | 134,2 | 4,83 | 232,88 | 342,36 | 35,54 |
| Обед | Борщ | 200 | 2,84 | 3,86 | 24,02 | 153,55 | 804 | 0,06 | 0,09 | 0,08 | 17,542 | 1,331 | 29,693 | 66,748 | 27,62 |
| Картофельная запеканка с мясом | 200 | 14,49 | 22,11 | 30,22 | 444,92 | 421 | 0,1 | 0,23 | 0,2 | 32,0 | 2,83 | 42,95 | 225,77 | 82,29 |
| Огурцы консервированные | 60 | 0,68 | 0,00 | 0,79 | 11,40 | 1124 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2,502 | 0,3 | 11,509 | 12,01 | 7,006 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 2,59 | 10,13 | 808 | 0.05 | 0,005 | 0,008 | 1,8 | 1,166 | 21,852 | 14,652 | 5,83 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 10,05 | 10,00 | 225 | 0,02 | 0,09 | 0,055 | 0 | 19 | 12,5 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 690 | 21,3 | 26,47 | 67,67 | 630 |  | 0,24 | 0,43 | 0,353 | 53,84 | 24,63 | 118,50 | 374,53 | 143,44 |
| Полдник | Молоко | 210 | 2,73 | 5,59 | 8,61 | 113,34 | 809 | 0,35 | 0,06 | 0,34 | 1/4 | 240 | 216,6 | 162,45 | 25,27 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 5,07 | 0,54 | 22,80 | 156,66 | 231 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,5 | 7,6 | 26 | 5,2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 260 | 7,80 | 6,13 | 31,41 | 270 |  | 0,37 | 0,1 | 0,35 | 1/4 | 240,5 | 224,2 | 188,45 | 30,5 |
| Ужин | Сырники творожные запеченные со сметаной | 180/10 | 10,35 | 7,99 | 18,05 | 179,93 | 810 | 0,12 | 0,08 | 0,39 | 0,64 | 1,06 | 222,45 | 318,60 | 40,3 |
| Салат из моркови | 80 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 812 | 0,1 | 0,003 | 0,005 | 1,35 | 0,405 | 5,58 | 5,859 | 2,97 |
| Кисель | 180 | 1,44 | 5,76 | 7,38 | 77,40 | 811 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,5 | 7/6 | 26 | 5,2 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,39 | 0,43 | 26,24 | 98,67 | 815 | 0,16 | 0,02 | 0,03 | 3,83 | 1,12 | 37,03 | 59,2 | 37,16 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 480 | 16,22 | 14,50 | 71,35 | 450 |  | 0,4 | 0,143 | 0,44 | 5,72 | 3,09 | 272,66 | 409,66 | 85,63 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8** | 1950 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 1,53 | 0,92 | 1,62 | 195,16 | 273,05 | 848,24 | 1315,0 | 295,11 |
| **День 9** |
| Завтрак 1 | Омлет  | 150/5 | 8,40 | 10,78 | 1,67 | 131,79 | 901 | 0,1 | 0,2 | 0,925 | 0,34 | 5,32 | 154,58 | 436,06 | 47,616 |
| Капуста тушеная | 180 | 4,32 | 8,10 | 16,20 | 121,9 | 902 | 0,4 | 0,045 | 0,055 | 49,19 | 0,807 | 54,9 | 40,25 | 20,21 |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,56 | 51,73 | 903 | 0 | 0,001 | 0,009 | 0,09 | 0,78 | 4,73 | 7,42 | 3,96 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,72 | 1,47 | 9,07 | 91,96 | 904 | 0,06 | 0,01 | 0,254 | 0 | 4,32 | 0,32 | 0,95 | 0,02 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 540 | 14,62 | 20,75 | 39,50 | 397,38 |  | 0,56 | 0,256 | 1,243 | 49,62 | 11,227 | 214,53 | 484,68 | 71,806 |
| Завтрак 2 | Фрукты (яблоки) | 170 | 0,44 | 0 | 13,92 | 52,62 | 910 | 0,02 | 0,03, | 0,02 | 132,13 | 1,76 | 12,813 | 8,809 | 7,207 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 170 | 0,44 | 0 | 13,92 | 52,62 |  | 0,58 | 0,69 | 1,263 | 181,75 | 12,98 | 227,34 | 493,49 | 79,01 |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,44 | 4,96 | 13,10 | 153,94 | 920 | 0,10 | 0,31 | 0,33 | 78,50 | 6,35 | 177,94 | 413,19 | 156,30 |
| Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе | 100 | 12,06 | 11,01 | 15,70 | 166,67 | 921 | 0,02 | 0,06 | 0,22 | 0,42 | 1,26 | 54,24 | 143,84 | 16,61 |
| Гречка рассыпчатая | 130 | 2,38 | 4,28 | 16,34 | 113,59 | 922 | 0/4 | 0,21 | 0,10 | 0 | 3,36 | 10,46 | 149,98 | 100,2 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,18 | 0,00 | 25,20 | 100,80 | 50 | 0,1 | 0,005 | 0.008 | 1,8 | 1,17 | 21,85 | 14,65 | 5,83 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 20,05 | 95,00 | 925 | 0,02 | 0,09 | 0,055 | 0 | 19 | 12,5 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 660 | 23,31 | 20 | 90,39 | 630 |  | 0,82 | 0,675 | 0,71 | 80,72 | 31,14 | 276,99 , | 777,01 | 299,64 |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,60 | 5,32 | 8,20 | 168,00 | 930 | 0,15 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | 171,4 | 25,26 |
| Конфеты | 50 | 0,20 | 1,31 | 2,95 | 102 | 932 | 0 | 0,005 | 0,002 | 6,7 | 0,12 | 2 | 6,6 | 0,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 5,80 | 6,63 | 11,15 | 270 |  | 0,15 | 0,065 | 0,342 | 8,1 | 240,12 | 2,2 | 178,0 | 25,66 |
| Ужин | Оладьи с вареньем | 200/40 | 4,08 | 10,76 | 71,72 | 227,8 | 940 | 0/05 | 0,082 | 0,08 | 0,32 | 1,14 | 42,73 | 85,86 | 24,37 |
| Какао с молоком | 220 | 1,70 | 1,83 | 12,08 | 97,39 | 941 | 0/25 | 0,02 | 0,1 | 0,88 | 0,08 | 81,27 | 60,75 | 9,45 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,05 | 0,43 | 22,24 | 125,33 | 942 | 0,35 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 216,6 | 162,45 | 25,27 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 460 | 9,83 | 13,02 | 106,04 | 450 |  | 0,65 | 0,162 | 0,52 | 2,6 | 241,22 | 340,5 | 309,06 | 59,09 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 9** | 2080 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 2,2 | 1,59 | 2,84 | 273,17 | 525,46 | 847,03 | 1757,6 | 463,4 |
| **День 10** |
| Завтрак 1 | 1. Каша рисовая молочная жидкая | 155/5 | 1,76 | 5,15 | 46,66 | 155,14 | 1000 | 0,25 | 0,16 | 0,17 | 1,19 | 1,69 | 110,8 | 176,8 | 12,88 |
| 2. Яйцо | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 1001 | 0 | 0,04 | 0,2 | 0 | 1,3 | 28 | 96 | 6 |
| 3. Кофейный напиток с молоком  | 180 | 0,2 | 2,00 | 22,39 | 65,99 | 1002 | 0,25 | 0,02 | 0,1 | 0,88 | 0,08 | 81,27 | 60,75 | 9,45 |
| 4. Бутерброд с маслом | 40/10 | 1,40 | 5,36 | 13,08 | 71,75 | 1003 | 0,06 | 0,01 | 0,254 | 0 | 4,32 | 0,32 | 0,95 | 0,02 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1 | 415 | 8,64 | 17,11 | 82,41 | 355,68 |  | 0,56 | 0,23 | 0,724 | 2,07 | 7,39 | 220,4 | 334,5 | 28,4 |
| Завтрак 2 | Фрукты (сок) | 180 | 0,81 | 0 | 23,26 | 94,32 | 410 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 132,13 | 1,76 | 12,813 | 8,809 | 7,207 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 180 | 0,81 | 0 | 23,26 | 94,32 |  | 0,58 | 0,26 | 0,744 | 134,2 | 9,15 | 233,20 | 343,31 | 35,56 |
| Обед | Помидорник со сметаной | 170/10 | 0,17 | 1,9 | 5,24 | 163,91 | 1020 | 0,2 | 0,13 | 0,12 | 16,5 | 5 | 1,09 | 89,796 | 25,449 |
| Капуста тушеная | 230 | 3,98 | 8,75 | 28,36 | 173,34 | 1021 | 0,4 | 0,045 | 0,055 | 49,19 | 0,807 | 54,9 | 40,25 | 20,21 |
| Курица отварная | 120 | 15,04 | 13,5 | 10,00 | 200,00 | 1022 | 0,06 | 0,064 | 0,067 | 0 | 1,003 | 18,22 | 94,41 | 22,62 |
| Огурцы консервированные (без уксуса) | 50 | 0,28 | 0,00 | 0,33 | 4,75 | 1023 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2,502 | 0,3 | 11,509 | 12,01 | 7,006 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 9,58 | 38,00 | 1024 | 0.05 | 0,005 | 0,008 | 1,8 | 1,166 | 21,852 | 14,652 | 5,83 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,50 | 12,22 | 50,00 | 1025 | 0,02 | 0,09 | 0,055 | 0 | 19 | 12,5 | 55,35 | 20,7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 775 | 22,76 | 24,65 | 6,73 | 630 |  | 0,74 | 0,344 | 0,315 | 69,99 | 27,28 | 120,07 | 306,47 | 101,81 |
| Полдник | Молоко | 200 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 152,5 | 1030 | 0,35 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 216,6 | 162,45 | 25,27 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,4 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 1031 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,5 | 7,6 | 26 | 5,2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 6,44 | 6,16 | 31,98 | 270 |  | 0,37 | 0,1 | 0,35 | 1,4 | 240,5 | 224,2 | 188,45 | 30,47 |
| Ужин | Картофельное пюре | 150 | 1,88 | 5,13 | 28,99 | 178,00 | 1040 | 0,01 | 0,15 | 0,12 | 23,905 | 1,086 | 39,76 | 89,94 | 30,36 |
| Икра кабачковая | 50 | 1,33 | 6,0 | 21,07 | 81,33 | 1041 | 0.02 | 0,01 | 0,03 | 4,2 | 24,6 | 4,2 | 0 | 0 |
| Рыба припущенная | 80 | 12,60 | 0,96 | 0,00 | 138,94 | 1042 | 0,8 | 0,96 | 1,63 | 235,2 | 17,22 | 843 | 1341,9 | 337,0 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,18 | 0,00 | 12,56 | 51,73 | 1043 | 0 | 0,001 | 0,009 | 0,09 | 0,78 | 4,73 , | 7,42 | 3,96 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 460 | 15,55 | 12,09 | 62,62 | 450 |  | 0,83 | 1,121 | 0,79 | 263,4 | 43,69 | 891,7 | 1439,3 | 371,32 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10** | 2080 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 2,52 | 1,83 | 2,199 | 335,53 | 320,62 | 1469,2 | 2277,5 | 539,16 |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД** | 20055 | 540 | 600 | 2610 | 18000 |  | 16,7 | 10,4 | 14,64 | 1314,96 | 3114,48 | 4791,04 | 10538,4 | 2976,96 |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД** | 2005 | 54 | 60 | 261 | 1800 |  | 1,7 | 1,0 | 1,44 | 131,52 | 311,44 | 479,12 | 1053,92 | 297,68 |