

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Киселевского городского округа  
детский сад № 47 «Теремок» комбинированного вида  
(Детский сад 47)  
652707, г. Киселевск, ул. Макарова, 27 Телефон 8 (38464) 2-77-31  
[mdoy.det.sad.47@mail.ru](mailto:mdoy.det.sad.47@mail.ru)

---



Утверждаю:  
заведующий  
Детским садом 47  
Л.А. Демочкина

Введено в действие приказом № 68/3  
от « 28 » августа 2023 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для детей дошкольного возраста

	1 день (понедельник)	Выход блюда		2 день (вторник)	Выход блюда		3 день (среда)	Выход блюда		4 день (четверг)	Выход блюда		5 день (пятница)	Выход блюда			
		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		
Завтрак	Каша вязкая манная	150	180	Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом , сыром	150	170	Каша пшеничная молочная Какао с молоком Бутерброд с сыром	150	180	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом , сыром	150	180	Каша рисовая молочная Какао с молоком Бутерброд с сыром	150	180		
	Какао с молоком	150	180		150	180		150	180		150	180		150	180		
	Бутерброд с сыром	30/4	40/6		30/5/4	40/5/6		30/4	40/6		30/5/4	40/5/6		30/4	40/6		
	<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>406</b>		<b>339</b>	<b>401</b>		<b>334</b>	<b>406</b>		<b>339</b>	<b>411</b>		<b>334</b>	<b>406</b>		
2 завтрак	Фрукты	100	100	Сок	100	100	Фрукты	100	100	Сок	100	100	Фрукты	100	100		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>100</b>		
Обед	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	150	180	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы Каша гречневая рассыпчатая Птица в соусе с томатом Напиток витаминный Хлеб ржаной	150	180	Свекольник с мясом , со сметаной Рыба запеченная с картофелем по-русски Компот из с/ф Хлеб ржаной	150	180	Борщ с капустой свежей, со сметаной Плов из мяса Напиток из шиповника Хлеб ржаной	150	180	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы Капуста тушеная Картофель отварной Тефтели п/ф Кисель Хлеб ржаной	150	180		
	Шницель п/ф	80	80		110	130		150	180		150	180		150	180	50	60
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	120		50	70		150	180		40	50		150	180	50	50
	Компот из с/ф	150	180		150	180		150	180		40	50		150	180	80	80
	Хлеб ржаной	40	50		40	50		40	50					40	50	150	180
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>610</b>		<b>500</b>	<b>610</b>		<b>490</b>	<b>590</b>		<b>490</b>	<b>590</b>		<b>490</b>	<b>590</b>	<b>520</b>	<b>610</b>
Полдник	Булочка домашняя	50	50	Печенье Молоко	50	50	Булочка домашняя Кисломолочны й продукт	50	50	Вафли Чай с молоком	50	50	Булочка «Веснушка» Кисломолочный продукт	50	50		
	Кисломолочный продукт	150	200		150	200		150	200		150	200		150	200		
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>250</b>					
Ужин	Рыба под овощами	180	200	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180	200	Запеканка из творога с молочной (сладкой) подливкой Чай с молоком Хлеб пшеничный	150	160	Суп с рыбными консервами Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180	200	Вареники с творогом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180	200		
	Чай с сахаром	180	200		180	200		180	200		180	200		180	200		
	Хлеб пшеничный	30	40		30	40		40	50		30	40		30	40	30	40
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>440</b>		<b>390</b>	<b>440</b>		<b>400</b>	<b>450</b>		<b>390</b>	<b>440</b>		<b>390</b>	<b>440</b>	<b>390</b>	<b>440</b>

	6 день (понедельник)	Выход блюда		7 день (вторник)	Выход блюда		8 день (среда)	Выход блюда		9 день (четверг)	Выход блюда		10 день (пятница)	Выход блюда			
		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба» Какао с молоком Бутерброд с сыром	150	180	Каша гречневая вязкая молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом , сыром	150	170	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес» Какао с молоком Бутерброд с сыром	150	180	Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом , сыром	150	170	Каша молочная пшеничная Какао с молоком Бутерброд с сыром	150	180		
		150	180		150	180		150	180		150	180					
		30/4	40/6		30/5/4	40/5/6		30/4	40/6		30/5/4	40/5/6		30/4	40/6		
	<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>406</b>		<b>339</b>	<b>401</b>		<b>334</b>	<b>406</b>		<b>339</b>	<b>401</b>		<b>334</b>	<b>406</b>		
2 завтрак	Сок	100	100	Фрукты	<b>100</b>	<b>100</b>	Сок	<b>100</b>	<b>100</b>	Фрукты	<b>100</b>	<b>100</b>	Сок	<b>100</b>	<b>100</b>		
Обед	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной Шницель п/ф Капуста тушеная Компот из с/ф Хлеб ржаной	150	180	Свекольник с мясом со сметаной Печень по - строгановски Рис припущенный с томатом Кисель витаминный Хлеб ржаной	150	180	Суп овощной на курином бульоне Птица в соусе с томатом Макаронны отварные Компот из с/фруктов Хлеб ржаной	150	180	Суп крестьянский с крупой, с мясом птицы Жаркое по домашнему Кисель Хлеб ржаной	150	180	Суп картофельный с макаронными изделиями Бигус с мясом Напиток из изюма Хлеб ржаной	150	180		
		80	80		50	70		50	70		150	180		150	180		
		100	120		110	130		110	130		150	180		150	180	150	180
		150	180		150	180		150	180		150	180		150	180	150	180
		40	50		40	50		40	50		40	50		40	50	40	50
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>610</b>		<b>500</b>	<b>610</b>		<b>490</b>	<b>590</b>		<b>490</b>	<b>590</b>		<b>520</b>	<b>610</b>		
Полдник	Печенье Молоко	50	50	Булочка домашняя Кисломолочный продукт	50	50	Вафли Молоко	50	50	Плюшка Кисломолочный продукт	50	50	Пряник Молоко	50	50		
		150	200		150	200		150	200		150	200		150	200		
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>		<b>200</b>	<b>250</b>		<b>200</b>	<b>250</b>		<b>200</b>	<b>250</b>		<b>200</b>	<b>250</b>		
Ужин	Рыба запеченная под молочным соусом с картофелем Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180	200	Сырники из творога с молочным (сладким) соусом Чай сахаром Хлеб пшеничный	180	200	Рыба тушеная с овощами Запеканка овощная Чай сахаром Хлеб пшеничный	70	80	Макаронные изделия отварные с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180	200	Пудинг из творога с рисом/ сгущенным молоком Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180	200		
		180	200		180	200		180	200		180	200					
		30	40		40	50		180	200		30	40		180	200		
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	440		<b>400</b>	450		400	450		<b>390</b>	440		<b>400</b>	450		



**Анализ сбалансированности суточного рациона, выполнения норм потребления пищевых веществ и энергии и распределения общей калорийности рациона.**

Название учреждения: Детский сад 47

Меню-требование: десятидневное

Категория питающихся: дети до 3 лет, с 3 до 7 лет

**Нормы физиологических потребностей  
в пищевых веществах и энергии (суточная)**

**1 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>43.28</b>	54	<b>56.45</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>49.21</b>	60	<b>61.41</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>215.01</b>	261	<b>259.47</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1400.64</b>	1800	<b>1797.42</b>

**2 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>46.79</b>	54	<b>58.58</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>51.09</b>	60	<b>60.45</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>203.3</b>	261	<b>249.02</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1392.84</b>	1800	<b>1765.26</b>

**3 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>42.08</b>	54	<b>54.84</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>47.69</b>	60	<b>60.32</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>200.26</b>	261	<b>259.64</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1396.47</b>	1800	<b>1795.53</b>

**4 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>40.29</b>	54	<b>54.867</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>47.784</b>	60	<b>60.335</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>203.02</b>	261	<b>260.89</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1400.182</b>	1800	<b>1800.65</b>

**5 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
-------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------	------------------------------

<i>Белки,г</i>	42	<b>42.81</b>	54	<b>54.736</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>47.17</b>	60	<b>60.138</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>200.38</b>	261	<b>260.664</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1400.42</b>	1800	<b>1800.34</b>

**6 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>42.332</b>	54	<b>54.86</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>47.81</b>	60	<b>60.5</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>203.01</b>	261	<b>260.13</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1400.16</b>	1800	<b>1800.39</b>

**7 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>42.752</b>	54	<b>54.232</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>47.448</b>	60	<b>60.682</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>202.684</b>	261	<b>260.596</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1400.06</b>	1800	<b>1800.844</b>

**8 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>42.147</b>	54	<b>54.527</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>46.863</b>	60	<b>60.523</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>200.3</b>	261	<b>260.75</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1400.63</b>	1800	<b>1800.21</b>

**9 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>41.6</b>	54	<b>54.34</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>48.62</b>	60	<b>61.02</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>202.9</b>	261	<b>251.22</b>
<i>Ккалории</i>	1400	<b>1298.2</b>	1800	<b>1606.9</b>

**10 день**

<i>Показатели</i>	<i>План до 3 лет</i>	<i>Факт до 3 лет</i>	<i>План с 3 до 7 лет</i>	<i>Факт с 3 до 7 лет</i>
<i>Белки,г</i>	42	<b>42.27</b>	54	<b>54.59</b>
<i>Жиры,г</i>	47	<b>47.86</b>	60	<b>60.22</b>
<i>Углеводы,г</i>	203	<b>203.63</b>	261	<b>260.96</b>

<i>Ккалории</i>	1400	<b>1401.63</b>	1800	<b>1800.64</b>
-----------------	------	----------------	------	----------------

## Суммарный объем блюд по приемам пищи

### Детский сад 47

до 3 лет			с 3 до 7 лет		
<b>1 день</b>					
	<b>факт</b>	<b>план</b>		<b>факт</b>	<b>план</b>
Завтрак	334	350	Завтрак	406	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	520	450	Обед	610	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	390	400	Ужин	440	450
<b>Итого:</b>	<b>1544</b>	<b>1500</b>		<b>1806</b>	<b>1800</b>
<b>2 день</b>					
Завтрак	339	350	Завтрак	401	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	500	450	Обед	610	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	390	400	Ужин	440	450
<b>Итого:</b>	<b>1529</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1801</b>	<b>1800</b>
<b>3 день</b>					
Завтрак	334	350	Завтрак	406	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	490	450	Обед	590	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	400	400	Ужин	450	450
<b>Итого:</b>	<b>1524</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1796</b>	<b>1800</b>
<b>4 день</b>					
Завтрак	339	350	Завтрак	411	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	490	450	Обед	590	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	400	400	Ужин	440	450
<b>Итого:</b>	<b>1529</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1791</b>	<b>1800</b>
<b>5 день</b>					
Завтрак	334	350	Завтрак	406	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	520	450	Обед	610	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	390	400	Ужин	440	450
<b>Итого:</b>	<b>1544</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1806</b>	<b>1800</b>

6 день					
Завтрак	334	350	Завтрак	406	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	520	450	Обед	610	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	390	400	Ужин	440	450
<b>Итого:</b>	<b>1544</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1806</b>	<b>1800</b>
7 день					
Завтрак	339	350	Завтрак	401	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	500	450	Обед	610	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	400	400	Ужин	450	450
<b>Итого:</b>	<b>1539</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1811</b>	<b>1800</b>
8 день					
Завтрак	334	350	Завтрак	406	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	490	450	Обед	590	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	400	400	Ужин	450	450
<b>Итого:</b>	<b>1524</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1796</b>	<b>1800</b>
9 день					
Завтрак	339	350	Завтрак	401	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	490	450	Обед	590	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	390	400	Ужин	440	450
<b>Итого:</b>	<b>1519</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1781</b>	<b>1800</b>
10 день					
Завтрак	334	350	Завтрак	406	400
Второй завтрак	100	100	Второй завтрак	100	100
Обед	520	450	Обед	610	600
Полдник	200	200	Полдник	250	250
Ужин	400	400	Ужин	450	450
<b>Итого:</b>	<b>1554</b>	<b>1500</b>	<b>Итого:</b>	<b>1816</b>	<b>1800</b>



<b>День 1</b>					
<b>Завтрак</b>					
Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,кк ал
		белки	жиры	углеводы	
Суп молочный рисовый	150-200	4,13-5,51	3,91-5,22	14,54-19,39	109,70-146,27
Какао с молоком	180-200	3,19-3,54	2,72-3,02	22,97-25,53	125,28-139,20
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Масло сливочное	5-5	0,03-0,03	4,13-4,13	0,04-0,04	37,40-37,40
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355-435</b>	<b>8,87-11,36</b>	<b>10,92-12,61</b>	<b>47,27-59,54</b>	<b>289,98-394,27</b>
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие(яблоко)	95-100	0,38-0,40	0,38-0,40	9,31-9,80	42,75-45,00
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с клецками на к/б	150-200	4,62-6,16	5,22-6,96	9,23-12,31	104,19-138,92
Курица отварная	60-70	13,93-16,26	11,65-13,80	3,04-3,90	185,44-219,82
Каша гречневая	110-150	6,27-8,55	5,63-7,69	30,82-42,04	202,40-276,01
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб ржаной	20-30	2,68-4,02	0,38-0,58	17,24-25,85	73,14-109,72
<b>Итого за обед:</b>	<b>540-700</b>	<b>28,25-35,94</b>	<b>22,88-29,03</b>	<b>79,77-108,61</b>	<b>645,49-648,74</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое	180-210	4,97-5,79	4,41-5,14	8,34-9,72	87,04-101,54
Печенье	30-40	3,55-4,73	4,51-6,01	59,47-79,29	195,36-260,48
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210-250</b>	<b>8,52-10,52</b>	<b>8,92-11,15</b>	<b>67,81-89,01</b>	<b>282,40-362,02</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	200-220	3,74-4,12	14,90-16,39	15,36-16,89	226,98-249,68
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>420-460</b>	<b>6,52-6,91</b>	<b>15,30-16,79</b>	<b>46,27-49,31</b>	<b>348,03-376,06</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1620-1945</b>	<b>52,54-65,13</b>	<b>58,40-69,98</b>	<b>250,43-316,27</b>	<b>1608,65-1826,09</b>

<b>День 2</b>					
<b>Завтрак</b>					
Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет	150-200	13,24-17,66	15,96-21,28	3,52-4,70	209,25-279,00
Кофе с молоком	180-200	2,55-2,83	2,26-2,51	17,97-19,96	99,57-110,63
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Сыр	6-10	2,07-3,45	2,75-4,59	0,00-0,00	32,40-54,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>356-440</b>	<b>19,38-26,22</b>	<b>21,13-28,62</b>	<b>31,21-39,24</b>	<b>388,82-515,03</b>
<b>2 завтрак</b>					
Напиток витаминный	0-180	0-0,00	0-0,00	0-16,74	0-65,70
<b>Обед</b>					
Суп бабушкин	150-200	4,98-6,64	4,33-5,78	8,7-11,60	94,39-125,86
Рыба, тушеная в томате с овощами	60-70	35,78-6,75	3,25-3,79	2,91-3,39	62,19-72,55
Пюре картофельное	110-150	2,24-3,06	4,67-6,37	14,20-19,37	108,76-148,32
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>510-660</b>	<b>46,11-20,99</b>	<b>12,63-16,52</b>	<b>63,46-84,72</b>	<b>418,80-552,84</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое	180-200	4,97-5,52	4,41-4,90	8,34-9,26	87,05-96,72
Пирожок с повидлом	50-60	2,78-3,34	3,15-3,79	30,04-36,05	156,71-188,06
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230-260</b>	<b>7,75-8,86</b>	<b>7,56-8,69</b>	<b>38,38-45,31</b>	<b>243,76-284,78</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога	150-180	27,32-32,78	6,94-8,33	23,23-27,88	268,33-322,00
Молоко сгущенное	30-30	2,59-2,59	3,06-3,06	20,16-20,16	115,20-115,20
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400-450</b>	<b>32,69-38,16</b>	<b>10,40-11,79</b>	<b>74,30-80,46</b>	<b>504,58-563,58</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1496-1990</b>	<b>105,93-94,23</b>	<b>51,72-65,62</b>	<b>207,35-266,47</b>	<b>1555,96-1981,93</b>

<b>День 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша «Дружба»	150-200	3,08-4,11	1,81-2,42	16,53-22,04	94,90-126,53
Какао с молоком	180-200	3,19-3,54	2,72-3,02	22,97-25,53	125,28-139,20
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Масло сливочное	5-5	0,03-0,03	4,13-4,13	0,04-0,04	37,40-37,40
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355-435</b>	<b>7,82-9,96</b>	<b>8,82-9,81</b>	<b>49,26-62,19</b>	<b>305,18-374,53</b>
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие (яблоко)	95-100	0,38-0,40	0,38-0,40	9,31-9,80	42,75-45,00
<b>Обед</b>					
Суп с горохом	150-200	5,91-7,88	3,24-4,32	11,73-15,64	101,13-134,84
Котлета	60-60	10,56-10,56	7,62-7,62	5,94-5,94	129,72-129,72
Капуста тушенная	110-150	2,25-3,07	4,53-6,18	10,67-14,55	91,09-124,22
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>510-650</b>	<b>21,83-26,05</b>	<b>15,77-18,70</b>	<b>65,99-86,49</b>	<b>475,40-594,89</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое	180-200	4,97-5,52	4,41-4,90	8,34-9,26	87,05-96,72
Булочка «Российская»	50-60	3,37-4,05	5,80-6,96	25,04-30,05	159,65-191,59
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230-260</b>	<b>8,34-9,57</b>	<b>10,21-11,86</b>	<b>33,38-39,31</b>	<b>246,70-288,31</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба, тушенная в сметанном соусе	60-70	9,80-11,44	7,34-8,57	2,54-2,97	117,55-137,15
Картофель отварной	120-150	2,30-2,88	4,73-5,92	17,60-22,01	123,24-154,05
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400-460</b>	<b>14,88-17,11</b>	<b>12,47-14,89</b>	<b>51,05-57,40</b>	<b>361,84-417,58</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1590-1905</b>	<b>53,25-63,09</b>	<b>47,65-55,66</b>	<b>208,99-255,19</b>	<b>1431,87-1720,31</b>

<b>День 4</b>					
<b>Завтрак</b>					
Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		белки	жиры	углеводы	
Кулеш пшеничный	150-200	3,30-4,40	3,13-4,17	11,63-15,51	87,76-117,01
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Сыр	6-10	2,07-3,45	2,75-4,59	0,00-0,00	32,40-54,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>356-440</b>	<b>6,99-10,24</b>	<b>6,06-9,02</b>	<b>35,02-45,27</b>	<b>215,67-295,65</b>
<b>2 завтрак</b>					
Кисель витаминный	0-180	0-0,00	0-0,00	0-16,74	0-65,70
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский	150-200	2,23-2,97	2,42-3,23	10,84-14,45	75,09-100,12
Печень по-строгановски	60-70	10,13-11,82	7,59-8,86	0,67-0,79	113,05-131,90
Лапша отварная	110-150	3,83-5,23	4,40-6,01	22,77-31,05	145,12-197,90
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>510-660</b>	<b>19,30-24,56</b>	<b>14,79-18,68</b>	<b>71,93-96,65</b>	<b>486,72-636,03</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое	180-200	4,97-5,52	4,41-4,90	8,34-9,26	87,05-96,72
Булочка домашняя	50-60	3,40-4,09	6,03-7,24	30,45-36,55	189,80-227,76
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230-260</b>	<b>8,37-9,61</b>	<b>10,44-12,14</b>	<b>38,79-45,81</b>	<b>276,85-324,48</b>
<b>Ужин</b>					
Сырники из творога	140-160	24,41-27,90	3,36-3,84	28,60-32,69	245,22-280,25
Соус молочный	40-50	1,32-1,65	3,28-4,10	3,60-4,50	43,08-53,85
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400-450</b>	<b>28,51-32,34</b>	<b>7,04-8,34</b>	<b>63,11-69,61</b>	<b>409,35-460,48</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1496-2100</b>	<b>63,17-76,75</b>	<b>38,33-48,18</b>	<b>208,85-274,08</b>	<b>1388,59-1782,34</b>

<b>День 5</b>					
<b>Завтрак</b>					
Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,кк ал
		белки	жиры	углеводы	
Каша пшеничная	150-200	5,42-7,23	2,28-3,05	29,27-39,03	160,45-213,94
Кофе молоком	180-200	2,55-2,83	2,26-2,51	17,97-19,96	99,57-110,63
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Масло сливочное	5-5	0,03-0,03	4,13-4,13	0,04-0,04	37,40-37,40
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355-435</b>	<b>9,52-12,37</b>	<b>8,83-9,93</b>	<b>57,00-73,61</b>	<b>345,02-433,37</b>
<b>2 завтрак</b>					
Сок фруктовый	180-200	1,26-1,40	0,00-0,00	23,04-25,60	97,20-108,00
<b>Обед</b>					
Свекольник	150-200	4,32-5,76	6,07-8,10	9,91-13,21	114,46-152,61
Тефтели	60-60	6,60-6,60	6,60-6,60	5,40-5,40	102,60-102,60
Пюре картофельное	55-75	1,12-1,53	2,33-3,18	7,09-9,68	54,38-74,16
Капуста тушенная	55-75	1,12-1,54	2,26-3,09	5,33-7,27	45,54-62,11
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>510-650</b>	<b>16,27-19,97</b>	<b>17,64-21,55</b>	<b>65,38-85,92</b>	<b>470,44-597,59</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое	180-210	4,97-5,79	4,41-5,14	8,34-9,72	87,04-101,54
Вафли	30-40	1,53-2,04	1,34-1,79	38,44-51,26	168,00-224,00
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210-250</b>	<b>6,50-7,83</b>	<b>5,75-6,93</b>	<b>46,78-60,98</b>	<b>255,04-325,54</b>
<b>Ужин</b>					
Вареники ленивые	150-180	15,69-18,82	4,38-5,25	39,35-47,21	260,01-312,01
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>370-420</b>	<b>18,47-21,61</b>	<b>4,78-5,65</b>	<b>70,26-79,63</b>	<b>381,06-438,39</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1625-1955</b>	<b>52,02-63,18</b>	<b>37,00-44,06</b>	<b>262,46-325,74</b>	<b>1548,76-1902,89</b>

<b>День 6</b>					
<b>Завтрак</b>					
Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,кк ал
		белки	жиры	углеводы	
Суп молочный с вермишелью	150-200	4,13-5,51	3,91-5,22	14,54-19,39	109,70-146,27
Какао с молоком	180-200	3,19-3,54	2,72-3,02	22,97-25,53	125,28-139,20
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Сыр	6-10	2,07-3,45	2,75-4,59	0,00-0,00	32,40-54,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>356-440</b>	<b>10,91-14,78</b>	<b>9,54-13,07</b>	<b>47,23-59,50</b>	<b>314,98-410,87</b>
<b>2 завтрак</b>					
Фрукты свежие (яблоко)	95-100	0,38-0,40	0,38-0,40	9,31-9,80	42,75-45,00
<b>Обед</b>					
Суп картофельный	150-200	5,08-6,77	5,98-7,98	12,41-16,55	126,03-168,04
Рагу из курицы	150-180	18,16-21,80	5,98-7,18	19,99-24,00	195,94-235,14
Свекла отварная	60-70	0,90-1,05	0,07-0,09	4,95-5,78	26,40-30,80
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>550-690</b>	<b>27,25-34,16</b>	<b>12,41-15,83</b>	<b>75,00-96,69</b>	<b>501,83-640,09</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое	180-210	4,97-5,79	4,41-5,14	8,34-9,72	87,04-101,54
Печенье	30-40	3,55-4,73	4,51-6,01	59,47-79,29	195,36-260,48
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210-250</b>	<b>8,52-10,52</b>	<b>8,92-11,15</b>	<b>67,81-89,01</b>	<b>282,40-362,02</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба, тушеная в томате с овощами	70-80	6,75-7,71	3,79-4,33	3,39-3,88	72,55-82,92
Рис отварной	110-150	6,27-8,55	5,63-7,69	30,82-42,04	202,40-276,01
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400-470</b>	<b>15,80-19,05</b>	<b>9,82-12,42</b>	<b>65,12-78,34</b>	<b>396,00-485,31</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1611-1950</b>	<b>62,86-78,91</b>	<b>41,07-52,87</b>	<b>264,55-333,34</b>	<b>1537,96-1943,29</b>

**День 7****Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,кк ал
		белки	жиры	углеводы	
Каша манная	150-200	4,59-6,12	2,19-2,93	23,01-30,68	130,49-173,99
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Масло сливочное	5-5	0,03-0,03	4,13-4,13	0,04-0,04	37,40-37,40
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355-435</b>	<b>6,24-8,54</b>	<b>6,50-7,32</b>	<b>46,44-60,48</b>	<b>263,40-336,03</b>

**2 завтрак**

Напиток витаминный	0-180	0-0,00	0-0,00	0-16,74	0-65,70
--------------------	-------	--------	--------	---------	---------

**Обед**

Суп картофельный с рыбными консервами	150-200	3,16-4,21	3,70-4,94	9,67-12,89	86,50-115,34
Голубцы ленивые	60-60	5,40-5,40	5,40-5,40	3,90-3,90	85,80-85,80
Соус томатный	30-40	0,32-0,43	1,23-1,64	2,07-2,76	20,77-27,70
Пюре картофельное	110-150	2,24-3,06	4,67-6,37	14,20-19,37	108,76-148,32
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>540-690</b>	<b>14,23-17,64</b>	<b>15,38-18,93</b>	<b>67,49-89,28</b>	<b>455,29-583,27</b>

**Полдник**

Молоко кипяченое	180-200	4,97-5,52	4,41-4,90	8,34-9,26	87,05-96,72
Плюшка с сахаром	50-60	3,40-4,09	6,03-7,24	30,45-36,55	189,80-227,76
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230-260</b>	<b>8,37-9,61</b>	<b>10,44-12,14</b>	<b>38,79-45,81</b>	<b>276,84-324,48</b>

**Ужин**

Маринад из моркови	70-80	1,12-1,31	5,08-5,93	6,19-7,23	67,07-78,25
Лапша отварная	110-150	3,83-5,23	4,54-6,20	22,77-31,05	145,12-197,90
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>390-470</b>	<b>7,73-9,33</b>	<b>10,02-12,53</b>	<b>59,87-70,70</b>	<b>333,24-402,53</b>

<b>Итого за день:</b>	<b>1515-2035</b>	<b>36,57-45,12</b>	<b>42,34-50,92</b>	<b>212,59-283,01</b>	<b>1328,77-1412,01</b>
-----------------------	------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

**День 8****Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша геркулесовая	150-200	4,68-6,25	3,36-4,48	18,61-24,82	123,20-164,27
Кофе с молоком	180-200	2,55-2,83	2,26-2,51	17,97-19,96	99,57-110,63
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Сыр	6-10	2,07-3,45	2,75-4,59	0,00-0,00	32,40-54,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>356-435</b>	<b>10,82-14,81</b>	<b>8,53-11,82</b>	<b>46,30-59,36</b>	<b>302,77-400,30</b>

**2 завтрак**

Сок фруктовый	180-200	1,26-1,40	0,00-0,00	23,04-25,60	97,20-108,00
---------------	---------	-----------	-----------	-------------	--------------

**Обед**

Суп с вермишелью на к/б	150-200	4,98-6,64	4,33-5,78	8,70-11,60	94,39-125,86
Бигус с мясом,рисом	200-230	15,37-17,68	11,56-13,30	13,69-15,75	223,76-257,33
Кисель из концентрата	150-180	0,04-0,06	0,00-0,00	24,72-29,67	91,96-110,36
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>540-670</b>	<b>23,07-28,40</b>	<b>16,27-19,66</b>	<b>64,35-82,88</b>	<b>483,25-603,27</b>

**Полдник**

Молоко кипяченое	180-210	4,97-5,79	4,41-5,14	8,34-9,72	87,04-101,54
Вафли	30-40	1,53-2,04	1,34-1,79	38,44-51,26	168,00-224,00
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210-250</b>	<b>6,50-7,83</b>	<b>5,75-6,93</b>	<b>46,78-60,98</b>	<b>255,04-325,54</b>

**Ужин**

Рыба,запеченная под омлетом	130-160	21,23-26,14	16,34-20,12	18,10-22,28	289,00-355,70
Морковь отварная	60-70	0,78-0,91	0,06-0,07	3,72-4,34	18,00-21,00
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>410-470</b>	<b>24,79-29,84</b>	<b>16,80-20,59</b>	<b>52,73-59,04</b>	<b>428,05-502,08</b>

<b>Итого за день:</b>	<b>1596-2025</b>	<b>66,44-82,28</b>	<b>47,35-59,00</b>	<b>233,20-287,86</b>	<b>1566,31-1939,19</b>
-----------------------	------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------



<b>День 9</b>					
<b>Завтрак</b>					
Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,кк ал
		белки	жиры	углеводы	
Каша рисовая	150-200	3,06-4,08	1,77-2,36	19,02-25,36	104,58-139,44
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Масло	5-5	0,03-0,03	4,13-4,13	0,04-0,04	37,40-37,40
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355-435</b>	<b>4,71-6,50</b>	<b>6,08-6,75</b>	<b>42,45-55,40</b>	<b>237,49-301,48</b>
<b>2 завтрак</b>					
Кисель витаминный	0-180	0-0,00	0-0,00	0-16,74	0-65,70
<b>Обед</b>					
Щи	150-200	3,88-5,17	4,10-5,47	5,02-6,70	75,57-100,76
Печень по-строгановски	60-70	10,13-11,82	7,59-8,86	0,67-0,79	113,05-131,90
Пюре картофельное	110-150	2,24-3,06	4,67-6,37	14,20-19,37	108,76-148,32
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>510-660</b>	<b>19,36-24,59</b>	<b>16,74-21,28</b>	<b>57,54-77,22</b>	<b>450,84-587,09</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое	180-200	4,97-5,52	4,41-4,90	8,34-9,26	87,05-96,72
Булочка домашняя	50-60	3,40-4,09	6,03-7,24	30,45-36,55	189,80-227,76
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230-260</b>	<b>8,37-9,61</b>	<b>10,44-12,14</b>	<b>38,79-45,81</b>	<b>276,85-227,76</b>
<b>Ужин</b>					
Лапшевник с творогом	140-160	12,36-14,13	3,61-4,12	29,40-33,60	202,37-231,28
Соус молочный	40-50	1,32-1,65	3,28-4,10	3,60-4,50	43,08-53,85
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400-450</b>	<b>16,46-18,57</b>	<b>7,29-8,68</b>	<b>63,91-70,52</b>	<b>366,50-411,51</b>

<b>Итого за день:</b>	<b>1495-1985</b>	<b>48,90-59,27</b>	<b>40,55-48,85</b>	<b>202,69-265,69</b>	<b>1331,68-1593,54</b>
-----------------------	------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

## День 10

### Завтрак

Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества			Энерг.ценность,кк ал
		белки	жиры	углеводы	
Каша пшеничная	150-200	5,51-7,35	2,83-3,78	26,97-35,96	156,03-208,05
Какао с молоком	180-200	3,19-3,54	2,72-3,02	22,97-25,53	125,28-139,20
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Сыр	6-10	2,07-3,45	2,75-4,59	0,00-0,00	32,40-54,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>356-435</b>	<b>12,29-16,62</b>	<b>8,46-11,63</b>	<b>59,66-76,07</b>	<b>361,31-472,65</b>

### 2 завтрак

Сок фруктовый	180-200	1,26-1,40	0,00-0,00	23,04-25,60	97,20-108,00
---------------	---------	-----------	-----------	-------------	--------------

### Обед

Борщ	150-200	3,97-5,30	2,89-3,86	8,37-11,16	73,14-97,52
Плов из курицы	120-150	14,99-18,74	4,27-5,34	19,31-24,14	177,68-222,10
Компот из смеси сухофруктов	150-180	0,43-0,52	0,00-0,00	20,41-24,50	80,32-96,39
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,72-14,58	47,60-71,40
Хлеб ржаной	20-30	1,16-1,74	0,22-0,34	7,52-11,28	25,54-38,32
<b>Итого за обед:</b>	<b>460-590</b>	<b>22,07-28,58</b>	<b>7,54-9,78</b>	<b>65,33-85,66</b>	<b>404,28-525,73</b>

### Полдник

Молоко кипяченое	180-210	4,97-5,79	4,41-5,14	8,34-9,72	87,04-101,54
Печенье	30-40	3,55-4,73	4,51-6,01	59,47-79,29	195,36-260,48
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210-250</b>	<b>8,52-10,52</b>	<b>8,92-11,15</b>	<b>67,81-89,01</b>	<b>282,40-362,02</b>

### Ужин

Омлет	150-200	13,24-17,66	15,96-21,28	3,52-4,70	209,25-279,00
Морковь отварная	60-70	0,78-0,91	40,06-0,07	3,72-4,34	18,00-21,00
Чай с сахаром	180-200	0,10-0,11	0,02-0,02	13,67-15,18	47,91-53,24
Хлеб пшеничный	20-20	1,52-1,52	0,16-0,16	9,72-9,72	47,60-47,60
Хлеб ржаной	20-20	1,16-1,16	0,22-0,22	7,52-7,52	25,54-25,54
<b>Итого за ужин:</b>	<b>430-510</b>	<b>16,80-21,36</b>	<b>16,42-21,75</b>	<b>38,15-41,46</b>	<b>318,30-426,38</b>

<b>Итого за день:</b>	<b>1636-1985</b>	<b>60,94-78,48</b>	<b>41,34-54,31</b>	<b>253,99-317,8</b>	<b>1463,49-1894,78</b>
-----------------------	------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

