

Десятидневное меню . Сезон: Осень-Зима.

Десятидневное меню. Сезон:Осень-Зима.

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: понедельник

Рацион: Сад Осень-зима

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак							Завтрак							
	Каша пшеничная	150	6	5	27	176		Каша пшеничная	180	7	6	33	211	48
	Кофейный напиток с молоком.	170	2	2	12	75		Кофейный напиток с молоком.	180	3	2	12	79	514
	Батон.	30	2	1	15	78		Батон.	40	3	1	21	104	125
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
Итого за Завтрак			10	12	54	362	Итого за Завтрак			13	13	66	427	
Обед							Обед							
	Суп картофельный с бобовыми.	150	4	2	9	69		Суп картофельный с бобовыми.	180	5	3	11	83	158
	Тефтели из говядины	60	13	12	9	193		Тефтели из говядины	80	18	16	11	258	105
	Рис отварной.	120	3	4	31	175		Соус томатный с	50	1	4	2	45	222
	Соус томатный с овощами.	40		3	2	36		Рис отварной.	150	4	5	39	219	424
	Компот из смеси сухофруктов.	150			15	63		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		18	76	522
	Хлеб ржаной.	30	2		12	62		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед			22	21	78	598	Итого за Обед			33	29	101	784	
Полдник							Полдник							
	Молоко пастеризованное.	180	5	5	9	96		Молоко	200	6	5	10	107	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
	Яблоко	100			10	44		Яблоко	100			10	44	140
Итого за Полдник			7	20	29	324	Итого за Полдник			8	20	30	335	
Ужин							Ужин							
	Морковь отварная	40	1		4	19		Морковь отварная	50	1		5	24	145
	Пудинг творожный запеченный.	140	20	12	19	174		Пудинг творожный запеченный.	180	26	15	25	223	329
	Молоко сгущенное.	20	1	2	11	66		Молоко сгущенное.	20	1	2	11	66	493
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
Итого за Ужин			22	14	42	293	Итого за Ужин			28	17	49	347	
Итого за день			61	67	203	1577	Итого за день			82	79	246	1893	

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: вторник
Неделя: 1

Рацион: Сад Осень-зима

День: вторник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак							Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая.	150	5	5	23	153		Каша манная молочная жидкая.	180	5	6	27	184	182
	Кофейный напиток с молоком.	150	2	2	10	66		Кофейный напиток с молоком.	180	3	2	12	79	514
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	30	2	1	15	78	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
Итого за Завтрак			9	12	48	330	Итого за Завтрак			10	13	54	374	
Обед							Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком.	40	1	4	1	45		Салат из квашеной капусты с луком.	50	1	5	2	56	58
	Борщ с капустой на мясном бульоне.	150	1	3	7	61		Борщ с капустой на мясном бульоне.	180	1	4	8	73	28
	Мясо отварное.	80	22	16		231		Мясо отварное.	100	27	19	1	289	100
	Картофельное пюре.	80	2	3	5	56		Картофельное пюре.	150	4	6	9	105	441
	Сок фруктовый.	150	1		15	65		Сок фруктовый.	180	1		18	77	532
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед			30	27	44	540	Итого за Обед			38	35	58	703	
Полдник							Полдник							
	Кисломолочный напиток.	180	5	5	7	91		Кисломолочный	200	6	5	8	101	226
	Рогалик с повидлом	55	3	3	27	150		Рогалик с повидлом	55	3	3	27	150	119
	Яблоко	100			10	44		Яблоко	100			10	44	140
Итого за Полдник			8	8	44	285	Итого за Полдник			9	8	45	295	
Ужин							Ужин							
	Яйца вареные.	40	5	5		63		Яйца вареные.	40	5	5		63	221
	Котлеты из овощей	150	6	3	11	98		Котлеты из овощей	180	7	4	13	118	56
	Соус сметанный с томатом.	40	1	7	2	81		Соус сметанный с	50	2	9	3	101	223
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Хлеб пшеничный формовой.	40	3		20	94		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			15	15	41	370	Итого за Ужин			17	18	44	410	
Итого за день			62	62	177	1525	Итого за день			74	74	201	1782	

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: среда
Неделя: 1

Рацион: Сад Осень-зима

День: среда
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак							Завтрак							
	Каша овсяная жидкая	150	6	6	24	173		Каша овсяная жидкая	180	7	8	28	208	132
	Кофейный напиток с молоком.	170	2	2	12	75		Кофейный напиток с молоком.	180	3	2	12	79	514
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	30	2	1	15	78	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
Итого за Завтрак			10	13	51	359	Итого за Завтрак			12	15	55	398	
Обед							Обед							
	Рассольник ленинградский.	180	2	4	10	79		Рассольник	180	2	4	10	79	148
	Котлеты из говядины.	60	11	7	9	146		Котлеты из говядины.	80	14	10	12	194	391
	Рагу из овощей.	120	2	5	11	102		Рагу из овощей.	200	4	9	19	170	210
	Компот из смеси сухофруктов.	150			15	63		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		18	76	522
	Хлеб ржаной.	30	2		12	62		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед			17	16	57	452	Итого за Обед			25	24	79	622	
Полдник							Полдник							
	Молоко пастеризованное.	180	5	5	9	96		Молоко	200	6	5	10	107	529
	Печенье сахарное.	20	2	2	15	83		Печенье сахарное.	20	2	2	15	83	604
	Банан	100	2		22	91		Банан	100	2		22	91	140,03
Итого за Полдник			9	7	46	270	Итого за Полдник			10	7	47	281	
Ужин							Ужин							
	Салат из моркови и яблок.	40		4	3	50		Салат из моркови и	50		5	4	63	8
	Сырники из творога	140	27	5	45	334		Сырники из творога	180	35	7	57	430	170
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Молоко сгущенное.	20	1	2	11	66		Молоко сгущенное.	40	3	3	22	131	493
Итого за Ужин			28	11	67	484	Итого за Ужин			38	15	91	658	
Итого за день			64	47	221	1565	Итого за день			85	61	272	1959	

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: четверг
Неделя: 1

Рацион: Сад Осень-зима

День: четверг
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак							Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая.	150	5	5	26	175		Каша пшеничная молочная жидкая.	180	7	7	31	210	282
	Кофейный напиток с молоком.	150	2	2	10	66		Кофейный напиток с молоком.	180	3	2	12	79	514
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	30	2	1	15	78	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
Итого за Завтрак			9	12	51	352	Итого за Завтрак			12	14	58	400	
Обед							Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	150	1	3	1	31		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	180	1	3	1	37	30
	Икра морковная	40	1	1	3	29		Суфле из кур.	180	22	20	26	302	418
	Суфле из кур.	150	18	17	22	251		Икра морковная	50	1	2	4	36	204
	Сок фруктовый.	150	1		15	65		Сок фруктовый.	180	1		18	77	532
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед			24	22	57	458	Итого за Обед			29	26	69	555	
Полдник							Полдник							
	Кисломолочный напиток.	180	5	5	7	91		Кисломолочный	200	6	5	8	101	226
	Пряники.	40	2	2	30	146		Пряники.	40	2	2	30	146	213
	Яблоко	100			10	44		Яблоко	100			10	44	140
Итого за Полдник			7	7	47	281	Итого за Полдник			8	7	48	291	
Ужин							Ужин							
	Салат из свеклы с огурцом соленным	40	1	7	6	89		Салат из свеклы с огурцом соленным	50	1	8	8	111	302,01
	Кнели рыбные припущенные с томатом.	160	24	2	11	161		Кнели рыбные припущенные с	180	27	3	12	181	345
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Хлеб пшеничный формовой.	40	3		20	94		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			28	9	45	378	Итого за Ужин			31	11	48	420	
Итого за день			68	50	200	1469	Итого за день			80	58	223	1666	

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: пятница
Неделя: 1

Рацион: Сад Осень-зима

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба".	150	4	5	20	139	Завтрак	Каша "Дружба".	180	5	6	24	167	275
	Кофейный напиток с молоком.	170	2	2	12	75		Кофейный напиток с молоком.	180	3	2	12	79	514
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	30	2	1	15	78	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
	Итого за Завтрак		8	12	47	325		Итого за Завтрак		10	13	51	357	
Обед	Суп картофельный с крупой.	150	3	2	8	72	Обед	Суп картофельный с	180	3	2	9	87	40
	Шницель натуральный рубленый	80	14	17	8	238		Шницель натуральный рубленый	100	17	21	10	298	205
	Капуста тушеная.	120	3	4	40	94		Капуста тушеная.	150	3	5	50	118	435
	Компот из смеси сухофруктов.	150			15	63		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		18	76	522
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед		23	24	87	549	Итого за Обед		28	29	107	682			
Полдник	Молоко пастеризованное.	180	5	5	9	96	Полдник	Молоко	180	5	5	9	96	529
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	3	1	20	103		Сдоба обыкновенная (плюшка)	80	5	2	32	165	216
	Яблоко	100			10	44		Яблоко	100			10	44	140
	Итого за Полдник		8	6	39	243		Итого за Полдник		10	7	51	305	
Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	221
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11	9	32	252		Макаронные изделия с тертым сыром	250	15	13	44	350	76
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Хлеб пшеничный формовой.	30	2		15	70		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	199
Итого за Ужин		18	14	55	419	Итого за Ужин		23	18	72	541			
Итого за день		57	56	228	1536	Итого за день		71	67	281	1885			

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: понедельник
Неделя: 2

Рацион: Сад Осень-зима

День: понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная	150	6	5	27	176	Завтрак	Каша пшеничная	180	7	6	33	211	48
	Кофейный напиток с молоком.	170	2	2	12	75		Кофейный напиток с молоком.	180	3	2	12	79	514
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	40	3	1	21	104	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
	Итого за Завтрак		10	12	54	362		Итого за Завтрак		13	13	66	427	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями.	150	1	2	11	73	Обед	Суп картофельный с макаронными	180	2	3	13	88	161
	Тефтели мясные в томатном соусе	80	10	9	7	149		Тефтели мясные в томатном соусе	100	13	11	8	187	399
	Греча отварная	120	7	5	30	194		Греча отварная	150	9	6	38	242	184
	Компот из смеси сухофруктов.	150			15	63		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		18	76	522
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
	Итого за Обед		21	17	79	561		Итого за Обед		29	21	97	696	
Полдник	Молоко пастеризованное.	180	5	5	9	96	Полдник	Молоко	200	6	5	10	107	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
	Банан	100	2		22	91		Банан	100	2		22	91	140,03
Итого за Полдник		9	20	41	371	Итого за Полдник		10	20	42	382			
Ужин	Салат из моркови.	40	1	5	9	83	Ужин	Салат из моркови.	50	1	6	11	104	6
	Запеканка рисовая с творогом.	160	11	5	42	255		Запеканка рисовая с творогом.	200	13	6	53	319	326
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Молоко сгущенное.	20	1	2	11	66		Молоко сгущенное.	20	1	2	11	66	493
	Итого за Ужин		13	12	70	438		Итого за Ужин		15	14	83	523	
Итого за день		53	61	244	1732	Итого за день		67	68	288	2028			

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: вторник
Неделя: 2

Рацион: Сад Осень-зима

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак							Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая.	150	4	5	24	156		Каша рисовая молочная жидкая.	180	5	6	29	187	283
	Какао с молоком.	170	3	2	12	80		Какао с молоком.	180	3	3	12	85	508
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	40	3	1	21	104	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
Итого за Завтрак			9	12	51	347	Итого за Завтрак			11	14	62	409	
Обед							Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком.	40	1	4	1	45		Салат из квашеной капусты с луком.	50	1	5	2	56	58
	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1	3	2	37		Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1	3	3	44	156
	Жаркое по-домашнему.	150	14	11	19	230		Жаркое по-домашнему.	200	19	14	26	307	379
	Сок фруктовый.	180	1		18	77		Сок фруктовый.	180	1		18	77	532
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед			20	19	56	471	Итого за Обед			26	23	69	587	
Полдник							Полдник							
	Кисломолочный напиток.	180	5	5	7	91		Кисломолочный	200	6	5	8	101	226
	Булочка с сыром	60	3	5	24	146		Булочка с сыром	80	4	6	31	195	121
	Яблоко	100			10	44		Яблоко	100			10	44	140
Итого за Полдник			8	10	41	281	Итого за Полдник			10	11	49	340	
Ужин							Ужин							
	Яйца вареные.	40	5	5		63		Яйца вареные.	40	5	5		63	221
	Суп-пюре из разных овощей	180	2	3	5	54		Суп-пюре из разных	200	2	3	5	60	46
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Хлеб пшеничный формовой.	40	3		20	94		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			10	8	33	245	Итого за Ужин			10	8	33	251	
Итого за день			47	49	181	1344	Итого за день			57	56	213	1587	

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: среда
Неделя: 2

Рацион: Сад Осень-зима

День: среда
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак							Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая.	150	5	5	23	153		Каша манная молочная жидкая.	180	5	6	27	184	182
	Кофейный напиток с молоком.	170	2	2	12	75		Кофейный напиток с молоком.	180	3	2	12	79	514
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	30	2	1	15	78	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
Итого за Завтрак			9	12	50	339	Итого за Завтрак			10	13	54	374	
Обед							Обед							
	Суп из овощей с зеленым горошком	150	1	3	4	44		Суп из овощей с зеленым горошком	180	1	3	5	53	39
	Кура в соусе с томатом	100	9	7	3	86		Кура в соусе с томатом	120	10	8	4	103	179
	Макаронные изделия отварные.	120	4	4	24	148		Макаронные изделия отварные.	150	6	5	30	185	432
	Компот из смеси сухофруктов.	150			15	63		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		18	76	522
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед			17	15	62	423	Итого за Обед			22	17	77	520	
Полдник							Полдник							
	Молоко пастеризованное.	180	5	5	9	96		Молоко	200	6	5	10	107	529
	Баранки сдобные	40	3	3	24	138		Баранки сдобные	40	3	3	24	138	211
	Яблоко	100			10	44		Яблоко	100			10	44	140
Итого за Полдник			8	8	43	278	Итого за Полдник			9	8	44	289	
Ужин							Ужин							
	Салат картофельный.	40	1	2	6	45		Салат картофельный.	50	1	3	7	56	72
	Омлет натуральный.	140	12	18	3	224		Омлет натуральный.	180	16	24	4	288	311
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Хлеб пшеничный формовой.	30	2		15	70		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			15	20	32	373	Итого за Ужин			20	27	39	472	
Итого за день			49	55	187	1413	Итого за день			61	65	214	1655	

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: четверг
Неделя: 2

Рацион: Сад Осень-зима

День: четверг
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба".	150	4	5	20	139	Завтрак	Каша "Дружба".	180	5	6	24	167	275
	Какао с молоком.	170	3	2	12	80		Какао с молоком.	180	3	3	12	85	508
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	30	2	1	15	78	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
	Итого за Завтрак		9	12	47	330		Итого за Завтрак		10	14	51	363	
Обед	Рассольник ленинградский.	180	2	4	10	79	Обед	Рассольник	180	2	4	10	79	148
	Кнели с рисом тушеные в соусе.	140	35	31	19	503		Кнели с рисом тушеные в соусе.	160	40	36	22	574	400
	Икра морковная	50	1	2	4	36		Икра морковная	70	1	3	6	50	204
	Сок фруктовый.	180	1		18	77		Сок фруктовый.	180	1		18	77	532
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед		42	38	67	777	Итого за Обед		48	44	76	883			
Полдник	Кисломолочный напиток.	180	5	5	7	91	Полдник	Кисломолочный	200	6	5	8	101	226
	Сушки	30	3		21	101		Сушки	30	3		21	101	202
	Банан	100	2		22	91		Банан	100	2		22	91	140,03
Итого за Полдник		10	5	50	283	Итого за Полдник		11	5	51	293			
Ужин	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	1	6	7	83	Ужин	Салат из отварной свеклы с растительным	50	2	7	9	104	18
	Суфле рыбное.	160	28	13	10	270		Суфле рыбное.	180	32	14	11	304	86
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Хлеб пшеничный формовой.	40	3		20	94		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	199
Итого за Ужин		32	19	45	481	Итого за Ужин		37	21	48	536			
Итого за день		93	74	209	1871	Итого за день		106	84	226	2075			

Рацион: Ясли Осень-Зима

День: пятница
Неделя: 2

Рацион: Сад Осень-зима

День: пятница
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак							Завтрак							
	Каша кукурузная	150	5	5	28	174		Каша кукурузная	180	5	6	33	209	165
	Кофейный напиток с молоком.	170	2	2	12	75		Кофейный напиток с молоком.	180	3	2	12	79	514
	Батон	30	2	1	15	78		Батон	30	2	1	15	78	104
	Масло сливочное (порциями).	5		4		33		Масло сливочное (порциями).	5		4		33	119
	Сыр поционный.	20	5	5		68		Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04
Итого за Завтрак			14	17	55	428	Итого за Завтрак			15	18	60	467	
Обед							Обед							
	Свекольник.	150	1	3	6	56		Свекольник.	180	2	3	7	67	145
	Шницель натуральный рубленый	80	14	17	8	238		Шницель натуральный рубленый	100	17	21	10	298	205
	Картофельное пюре.	120	3	5	7	84		Картофельное пюре.	150	4	6	9	105	441
	Компот из смеси сухофруктов.	150			15	63		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		18	76	522
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	123
Итого за Обед			21	26	52	523	Итого за Обед			28	31	64	649	
Полдник							Полдник							
	Молоко пастеризованное.	180	5	5	9	96		Молоко	200	6	5	10	107	529
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	4	1	24	124		Сдоба обыкновенная (плюшка)	80	5	2	32	165	216
	Яблоко	100			10	44		Яблоко	100			10	44	140
Итого за Полдник			9	6	43	264	Итого за Полдник			11	7	52	316	
Ужин							Ужин							
	Яйца вареные.	40	5	5		63		Яйца вареные.	40	5	5		63	221
	Суп молочный гречневый	180	4	5	17	134		Суп молочный	200	5	6	19	149	33,01
	Чай с сахаром.	180			8	34		Чай с сахаром.	180			8	34	505
	Хлеб пшеничный формовой.	40	3		20	94		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			12	10	45	325	Итого за Ужин			13	11	47	340	
Итого за день			56	59	195	1540	Итого за день			67	67	223	1772	

Итого за период	610	580	2045	15572	Итого за период	750	679	2387	18302	
Среднее значение за период	61	58	204,5	1557,2	Среднее значение за период	75	67,9	238,7	1830,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	33	52		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	33	51		