

День 4							
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	508
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	274
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	13,05	20,52	80,40	558,75	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	156
	Печень, тушенная в соусе	80	10,64	6,16	4,40	115,2	406
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	23,07	11,22	54,41	410,2	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,84	6,80	78,4	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	5,76	4,08	21,56	148,9	
УЖИН	Омлет с морковью	100	7,66	11,30	3,77	146,75	313
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,20	61	504
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		330	10,04	11,54	33,73	278,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	51,92	47,36	190,10	1396,1	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	150	20,80	20,51	28,20	387	324
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,00	3,20	14,68	97,9	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	26,08	23,95	57,64	555,4	
ЗАВТРАК 2		130	0,65	0,00	13,13	54,89	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,65	0,00	13,13	54,89	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5	160
	Капуста тушенная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	428
	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,6	369
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	531
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,55	26,10	60,13	575,5	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176	101
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,50	9,30	42,20	282	
УЖИН	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием для напитка "Валетек" для детей	100	3,40	5,20	12,70	111	646
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
		330	7,18	6,74	43,36	262,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		330	7,18	6,74	43,36	262,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	65,96	66,09	216,46	1730,29	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	268
	Кофейный напиток	180	0,27	0,29	8,28	35,24	701
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	10,55	16,07	61,76	432,49	
ОБЕД	Суп с крупой	250	1,60	5,07	17,05	120,25	161
	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	228,8	386
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	526
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,42	27,79	87,91	697,65	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
	Гренки из пшеничного хлеба	1000	112,50	11,30	697,40	3342	176
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1200	118,30	16,30	707,00	3448	
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,24	2,56	117,6	343
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		310	15,30	6,48	37,42	269,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2740	167,57	66,64	894,09	4847,24	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	171
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	508
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	13,25	16,33	63,62	454,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	147
	Гуляш из говядины	80	13,74	14,66	2,80	198	373
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	526
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	243
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	33,54	33,52	112,17	885,75	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	80	4,94	5,06	39,86	184	656
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,74	10,06	49,46	290	
УЖИН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	319
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		380	26,58	25,44	58,76	576,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	84,11	85,35	284,01	2206,74	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	250	7,75	9,33	46,25	300	271
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,00	3,20	14,68	97,9	513
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	17,45	22,03	70,83	550,9	
ОБЕД	Суп с крупой	250	1,60	5,07	17,05	120,25	161
	Глов из отварной птицы	80	6,10	6,06	14,44	136,76	411
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	531
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	11,30	11,73	68,29	425,01	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,84	6,80	78,4	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	5,76	4,08	21,56	148,9	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	80	9,46	8,44	6,04	137,82	374
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	3,01	11,39	516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		290	11,74	8,68	23,81	219,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	46,25	46,52	184,49	1344,52	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	163,08	307
	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,62	1,60	7,36	50,11	507
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	12,77	21,43	24,57	341,19	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	156
	Макаронные изделия отварные	100	3,89	2,30	24,45	136,68	297
	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	228,8	386
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	531
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	31,58	21,72	87,84	676,98	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534
	Пряники	80	4,72	3,76	60,00	292,8	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,52	8,76	69,60	398,8	
УЖИН	Рагу из овощей	150	7,38	10,80	13,56	182,4	201
	Напиток из шиповника	180	0,14	0,07	2,02	9,81	538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		360	9,80	11,11	30,34	262,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	64,67	63,02	212,35	1679,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	273
	Кофейный напиток	180	0,27	0,29	8,28	35,24	701
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	12,55	18,57	67,93	517,74	
ЗАВТРАК 2		200	0,60	0,20	30,40	136	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,60	0,20	30,40	136	
ОБЕД	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	136
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	403
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	526
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	22,85	23,21	74,57	600,51	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,84	6,80	78,4	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	5,76	4,08	21,56	148,9	
УЖИН	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	323
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	506
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		380	24,68	17,84	63,66	513,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	66,44	63,90	258,12	1916,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18405	730,08	612,10	2978,35	20383,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1840,5	73,01	61,21	297,84	2038,396	