



УТВЕРЖДАЮ :

Директор Альметьевской школы-интернат  
для детей с ограниченными  
возможностями здоровья

Л.Р. Мартынова

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период государственного бюджетного образовательного учреждения  
"Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья" для детей 3 -7 лет

Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергети-ч.ценност ь (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты
						В1	С	А	Са	Mg	P	Fe	
<b>1 день /понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая молочная	160	5,31	6,07	22,5	163,2	0,09	0	0	158,77	0	0	0,44	99
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>12,1</b>	<b>20,29</b>	<b>65,9</b>	<b>497,8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>85,08</b>	<b>281,78</b>	<b>24,6</b>	<b>132,1</b>	<b>1,59</b>	
<b>2 завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>													
Салат луковый	50	0,06	4,5	3,5	56,66	0,02	1,86	0	12,73	0,6	0,54	0,31	30
Суп "Щи" на к/б	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	17,8	38,1	0,64	187
Куры отварные порционные	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	31,2	16	114,4	1,44	637
Гороховое пюре	150	6,3	3,5	18,8	170	0,15	0	1,44	64,62	77,04	236,9	1	211
Компот из сухофруктов(или ишиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8

<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>32,98</b>	<b>24,64</b>	<b>68,97</b>	<b>798,96</b>	<b>0,48</b>	<b>17,71</b>	<b>17,44</b>	<b>184,68</b>	<b>146,34</b>	<b>587,64</b>	<b>5,07</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Хачапури</i>	<b>70</b>	5,58	7,99	21,23	165,93	0,03	0,03	38,07	99,75	18,91	170,08	0,42	459
<i>Молоко кипяченое</i>	<b>180</b>	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>12,89</b>	<b>39,67</b>	<b>310,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,37</b>	<b>38,08</b>	<b>325,75</b>	<b>44,11</b>	<b>407,88</b>	<b>2,8</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 1<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>56,78</b>	<b>57,92</b>	<b>184,64</b>	<b>1652,89</b>	<b>0,86</b>	<b>32,15</b>	<b>140,6</b>	<b>799,21</b>	<b>224,05</b>	<b>1136,12</b>	<b>9,86</b>	
<b>2 день/вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
<i>Омлет</i>	<b>150</b>	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	19,5	260,5	2,94	438
<i>Какао</i>	<b>200</b>	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>50</b>	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Масло сливочное</i>	<b>10</b>	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
<i>Кондитерское изделие</i>	<b>50</b>	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>24,16</b>	<b>39,35</b>	<b>81,99</b>	<b>778,48</b>	<b>0,31</b>	<b>1,55</b>	<b>404</b>	<b>247,56</b>	<b>52,1</b>	<b>416,85</b>	<b>4,91</b>	
<b>2 завтрак</b>													
<i>Сок</i>	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из свежей капусты</i>	<b>60</b>	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
<i>Суп "Свекольник" на к/б</i>	<b>180</b>	3,04	4,68	9,9	104,5	0,06	0	7,17	34,23	11,1	15	1,2	34
<i>Котлета рыбная</i>	<b>80</b>	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59	255
<i>Макароны отварные</i>	<b>150</b>	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	21,12	37,17	1,11	688
<i>Соус томатный</i>	<b>30</b>	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0,27	228
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	<b>200</b>	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>28,87</b>	<b>19,23</b>	<b>91,25</b>	<b>792,69</b>	<b>0,44</b>	<b>22,39</b>	<b>49,17</b>	<b>150,06</b>	<b>99,02</b>	<b>411,5</b>	<b>5,17</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Запеканка творожная со сгущенным молоком</i>	<b>100/20</b>	18,56	12	21,6	186,4	0,06	0,49	0,22	150,9	32,6	229,94	0,56	469
<i>Молоко кипяченое</i>	<b>180</b>	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>5,62</b>	<b>16,9</b>	<b>40,04</b>	<b>330,6</b>	<b>0,16</b>	<b>12,83</b>	<b>0,23</b>	<b>376,9</b>	<b>57,8</b>	<b>467,74</b>	<b>2,94</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 2<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>59,15</b>	<b>75,58</b>	<b>223,38</b>	<b>1947,77</b>	<b>0,92</b>	<b>38,77</b>	<b>453,4</b>	<b>781,52</b>	<b>217,92</b>	<b>1304,59</b>	<b>13,42</b>	
<b>3 день/среда</b>													

Завтрак													
Каша манная молочная	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	5,9	29,4	0,36	168
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>10,19</b>	<b>18,18</b>	<b>71,23</b>	<b>495,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>105,08</b>	<b>131,61</b>	<b>30,5</b>	<b>161,5</b>	<b>1,51</b>	

2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	

Обед													
Салат морковный	50	0,54	0,09	4,31	20,2	0,02	3,3	0	12,14	15,37	22	0,54	38
Суп "Рассольник" на к/б	180	1,51	3,68	11,9	86,94	0,07	5,42	0	19,04	18,65	51,8	70,2	197
Ленивые голубцы	200	16,44	12,72	11,96	227,52	0,06	1	48,8	45,1	47,5	199,3	2,19	151
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>26,83</b>	<b>18,34</b>	<b>68,05</b>	<b>674,16</b>	<b>0,38</b>	<b>10,8</b>	<b>48,8</b>	<b>117,75</b>	<b>116,42</b>	<b>470,8</b>	<b>74,61</b>	

Полдник													
Королевская ватрушка	100	34,58	13,25	21,33	245,34	0,03	0,3	29	130,57	14,4	129,58	0,32	467
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>40,2</b>	<b>18,15</b>	<b>39,77</b>	<b>389,54</b>	<b>0,13</b>	<b>12,64</b>	<b>29,01</b>	<b>356,57</b>	<b>39,6</b>	<b>367,38</b>	<b>2,7</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 3<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>77,72</b>	<b>54,77</b>	<b>189,15</b>	<b>1605,3</b>	<b>0,7</b>	<b>25,51</b>	<b>182,89</b>	<b>612,93</b>	<b>195,52</b>	<b>1008,18</b>	<b>79,22</b>	

4 день/четверг													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	16,4	50,6	0,36	168
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>14,01</b>	<b>21,55</b>	<b>75,76</b>	<b>551,4</b>	<b>0,22</b>	<b>1,3</b>	<b>79,1</b>	<b>149,71</b>	<b>49,3</b>	<b>254,5</b>	<b>2,97</b>	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	

Обед													
Салат из свеклы	60	0,86	3,56	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	33
Суп с зеленым горошком на к/б	200	1,51	5,38	8,41	88,53	0,1	6,12	0	23,13	38,72	62,52	0,06	202
Бефстроганов	80	9,56	11,99	3	157,45	0,04	1,88	0,04	18,73	13,38	111,05	1,42	172
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>23,33</b>	<b>27,58</b>	<b>76,76</b>	<b>779,07</b>	<b>0,52</b>	<b>32,95</b>	<b>25,54</b>	<b>141,4</b>	<b>127,29</b>	<b>482,45</b>	<b>4,97</b>	
Полдник													
"Гребешок" из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	20,4	37,99	28,92	73,68	0,87	72
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,92</b>	<b>9,65</b>	<b>47,94</b>	<b>327,5</b>	<b>0,21</b>	<b>12,6</b>	<b>20,41</b>	<b>263,99</b>	<b>54,12</b>	<b>311,48</b>	<b>3,25</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 4<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>48,76</b>	<b>58,88</b>	<b>210,56</b>	<b>1703,97</b>	<b>0,96</b>	<b>48,85</b>	<b>125,05</b>	<b>562,1</b>	<b>239,71</b>	<b>1056,93</b>	<b>11,59</b>	
5 день/пятница													
Завтрак													
Каша гречневая молочная	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	9,4	73,5	111,1	2,49	168
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>11,46</b>	<b>19,08</b>	<b>69,23</b>	<b>500,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>105,08</b>	<b>132,41</b>	<b>98,1</b>	<b>243,2</b>	<b>3,64</b>	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	
Обед													
Салат из зеленого горошка (или кукурузы)	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,07	6,6	0,41	12,87	12,48	35,97	0,51	45
Суп "Полевой" на к/б	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	21,32	53,36	0,77	204
Рыба тушеная с овощами	75	13,87	7,85	6,33	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	486
Картофель запеченый	150	2,11	9,13	0,06	123,6	0,15	9,51	21	14,35	5,55	79,73	0,75	71
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8

<b>ИТОГО</b>	<b>765</b>	<b>27,85</b>	<b>24,21</b>	<b>61,45</b>	<b>736,46</b>	<b>0,64</b>	<b>27,14</b>	<b>21,42</b>	<b>140</b>	<b>134,02</b>	<b>605,22</b>	<b>4,67</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка школьная</i>	<b>60</b>	5,01	1,92	33,57	172	0,04	0	0	13,5	19,4	46,1	0,88	1107
<i>Молоко кипяченое</i>	<b>180</b>	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>340</b>	<b>10,63</b>	<b>6,82</b>	<b>52,01</b>	<b>316,2</b>	<b>0,14</b>	<b>12,34</b>	<b>0,01</b>	<b>239,5</b>	<b>44,6</b>	<b>283,9</b>	<b>3,26</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 5<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>50,44</b>	<b>50,21</b>	<b>192,79</b>	<b>1599,26</b>	<b>1,05</b>	<b>41,55</b>	<b>126,51</b>	<b>518,91</b>	<b>285,72</b>	<b>1140,82</b>	<b>11,97</b>	
<b>6 день/понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
<i>Каша пшеничная молочная</i>	<b>160</b>	0,56	6,41	22,71	170,4	0,11	0	1,56	148,27	0	0	0,62	96
<i>Какао</i>	<b>200</b>	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>50</b>	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Масло сливочное</i>	<b>10</b>	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
<i>Сыр</i>	<b>10</b>	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>9,47</b>	<b>22,35</b>	<b>69,2</b>	<b>534,2</b>	<b>0,28</b>	<b>1,37</b>	<b>86,56</b>	<b>359,28</b>	<b>31,6</b>	<b>177,1</b>	<b>2,33</b>	
<b>2 завтрак</b>													
<i>Сок</i>	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат луковый</i>	<b>50</b>	0,06	4,5	3,5	56,66	0,02	1,86	0	12,73	0,6	0,54	0,31	30
<i>Суп с яичными хлопьями на к/б</i>	<b>200</b>	1,56	1,88	11,09	67,5	0,09	8	0	17,23	20,75	51,2	0,78	200
<i>Плов</i>	<b>210</b>	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	<b>200</b>	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>30,26</b>	<b>25,23</b>	<b>90,16</b>	<b>840,66</b>	<b>0,4</b>	<b>11,95</b>	<b>48</b>	<b>116,53</b>	<b>103,75</b>	<b>448,74</b>	<b>4,96</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Ватрушка с повидлом</i>	<b>70</b>	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	9,75	10,88	26,75	0,68	458
<i>Молоко кипяченое</i>	<b>180</b>	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>8,41</b>	<b>6,76</b>	<b>46,02</b>	<b>282,95</b>	<b>0,15</b>	<b>12,39</b>	<b>11,26</b>	<b>235,75</b>	<b>36,08</b>	<b>264,55</b>	<b>3,06</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 6<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>48,64</b>	<b>54,44</b>	<b>215,48</b>	<b>1703,81</b>	<b>0,84</b>	<b>27,71</b>	<b>145,82</b>	<b>718,56</b>	<b>180,43</b>	<b>898,89</b>	<b>10,75</b>	
<b>7 день /вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
<i>Омлет</i>	<b>150</b>	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	19,5	260,5	2,94	438
<i>Кофейный напиток</i>	<b>200</b>	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>50</b>	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8

Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>22,04</b>	<b>37,63</b>	<b>78,9</b>	<b>749,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>404,08</b>	<b>159,56</b>	<b>45,1</b>	<b>371,85</b>	<b>4,35</b>	
<b>2 завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>													
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
Суп гороховый на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62	206
Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	28,4	141,4	1,27	286
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>28,42</b>	<b>26,83</b>	<b>93,48</b>	<b>859,09</b>	<b>0,63</b>	<b>46</b>	<b>76,5</b>	<b>193,51</b>	<b>127,19</b>	<b>510,27</b>	<b>5,9</b>	
<b>Полдник</b>													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	13,9	9,6	20,1	112	0,03	0,12	40,78	65	20,26	182,23	0,45	467
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>19,52</b>	<b>14,5</b>	<b>38,54</b>	<b>256,2</b>	<b>0,13</b>	<b>12,46</b>	<b>40,79</b>	<b>291</b>	<b>45,46</b>	<b>420,03</b>	<b>2,83</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 7<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>70,48</b>	<b>79,06</b>	<b>221,02</b>	<b>1910,57</b>	<b>1,06</b>	<b>60,71</b>	<b>521,37</b>	<b>651,07</b>	<b>226,75</b>	<b>1310,65</b>	<b>13,48</b>	
<b>8 день/среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная "Геркулесовая"	160	5,08	6,8	17,49	149,6	0,1	1,56	25	151,16	20,5	63,24	0,66	93
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>13,99</b>	<b>22,74</b>	<b>63,98</b>	<b>513,4</b>	<b>0,27</b>	<b>2,93</b>	<b>110,01</b>	<b>362,17</b>	<b>52,1</b>	<b>240,34</b>	<b>2,37</b>	
<b>2 завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>													
Салат "Винегрет"	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45
Суп картофельный на к/б	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,86	24,9	61,44	0,94	200
Птица тушеная со сметанным соусом	80/30	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62	301

<i>Рис отварной</i>	<b>150</b>	3,45	6,63	27,34	208,7	0,03	0	0,045	1,14	18,12	57,66	0,48	22
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	<b>200</b>	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>32,13</b>	<b>29,03</b>	<b>90,29</b>	<b>907,08</b>	<b>0,46</b>	<b>16,85</b>	<b>43,045</b>	<b>131,89</b>	<b>110,67</b>	<b>476,68</b>	<b>5,23</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Сочник с творогом</i>	<b>100</b>	3,79	7,18	26,37	169,56	0,03	0,03	13,28	19,84	8,43	40,5	0,35	458
<i>Молоко кипяченое</i>	<b>180</b>	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>9,41</b>	<b>12,08</b>	<b>44,81</b>	<b>313,76</b>	<b>0,13</b>	<b>12,37</b>	<b>13,29</b>	<b>245,84</b>	<b>33,63</b>	<b>278,3</b>	<b>2,73</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 8 <sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>56,03</b>	<b>63,95</b>	<b>209,18</b>	<b>1780,24</b>	<b>0,87</b>	<b>34,15</b>	<b>166,345</b>	<b>746,9</b>	<b>205,4</b>	<b>1003,82</b>	<b>10,73</b>	
<b>9 день/ четверг</b>													
<b>Завтрак</b>													
<i>Каша пшеничная молочная</i>	<b>160</b>	5,6	10,12	22,7	170,4	0,11	1,55	0,12	148,27			0,6	91
<i>Яйцо вареное</i>	<b>1шт</b>	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
<i>Кофейный напиток</i>	<b>200</b>	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>50</b>	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Масло сливочное</i>	<b>10</b>	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>15,17</b>	<b>25,99</b>	<b>66,4</b>	<b>531,6</b>	<b>0,29</b>	<b>1,55</b>	<b>59,3</b>	<b>205,28</b>	<b>25,9</b>	<b>158,9</b>	<b>2,65</b>	
<b>2 завтрак</b>													
<i>Сок</i>	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из зеленого горошка (или кукурузы)</i>	<b>60</b>	1,79	3,11	3,75	50,16	0,07	6,6	0,41	12,87	12,48	35,97	0,51	45
<i>Суп с клецками на к/б</i>	<b>200</b>	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	4,24	0	23,54	21,32	53,36	1,09	37
<i>Шницель рыбный</i>	<b>80</b>	12,08	3,92	8,21	116	0,08	2,62	12	38,9	28,9	164,6	0,87	511
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<b>150</b>	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	679
<i>Соус томатный</i>	<b>30</b>	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0,27	228
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	<b>200</b>	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>34,27</b>	<b>21,49</b>	<b>104,97</b>	<b>897,41</b>	<b>0,69</b>	<b>14,54</b>	<b>12,43</b>	<b>129,76</b>	<b>165,1</b>	<b>660,13</b>	<b>8,37</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Оладьи с повидлом</i>	<b>100</b>	6,03	5,4	36,76	220	0,12	0,31	14	67,6	24,43	88,5	1,05	449
<i>Молоко кипяченое</i>	<b>180</b>	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,65</b>	<b>10,3</b>	<b>55,2</b>	<b>364,2</b>	<b>0,22</b>	<b>12,65</b>	<b>14,01</b>	<b>293,6</b>	<b>49,63</b>	<b>326,3</b>	<b>3,43</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 9<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>61,59</b>	<b>57,88</b>	<b>236,67</b>	<b>1839,21</b>	<b>1,21</b>	<b>30,74</b>	<b>85,74</b>	<b>635,64</b>	<b>249,63</b>	<b>1153,83</b>	<b>14,85</b>	
<b>10 день/пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша "Дружба" молочная	160	4,66	5,79	20,78	150,75	0,08	1,46	0	136,7	0	0	0,38	84
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>13,57</b>	<b>21,73</b>	<b>67,27</b>	<b>514,55</b>	<b>0,25</b>	<b>2,83</b>	<b>85,01</b>	<b>347,71</b>	<b>31,6</b>	<b>177,1</b>	<b>2,09</b>	
<b>2 завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>													
Салат морковный	50	0,54	0,09	4,31	20,2	0,02	3,3	0	12,14	15,37	22	0,54	38
Суп "Борщ" на к/б	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95	170
Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	25,7	133,1	1,2	608
Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	31	23,9	27,8	61,8	0,98	321
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>25,06</b>	<b>26,11</b>	<b>81,21</b>	<b>790,7</b>	<b>0,44</b>	<b>21,4</b>	<b>54</b>	<b>148,01</b>	<b>124,77</b>	<b>457,18</b>	<b>5,35</b>	
<b>Полдник</b>													
Плюшка "Московская"	100	7,33	5,22	46,56	264,44	0,07	0,01	0	21,14	12,15	43	0,77	184
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>12,95</b>	<b>10,12</b>	<b>65</b>	<b>408,64</b>	<b>0,17</b>	<b>12,35</b>	<b>0,01</b>	<b>247,14</b>	<b>37,35</b>	<b>280,8</b>	<b>3,15</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 10<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>52,08</b>	<b>58,06</b>	<b>223,58</b>	<b>1759,89</b>	<b>0,87</b>	<b>38,58</b>	<b>139,02</b>	<b>749,86</b>	<b>202,72</b>	<b>923,58</b>	<b>10,99</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>557,77</b>	<b>575,83</b>	<b>1987,56</b>	<b>16629,75</b>	<b>8,93</b>	<b>361,42</b>	<b>1963,445</b>	<b>6161,69</b>	<b>2133,12</b>	<b>10410,27</b>	<b>181,36</b>	
<i>Средняя сбалансированность</i>		<i>55,8</i>	<i>57,58</i>	<i>198,76</i>	<i>1 662,98</i>	<i>0,89</i>	<i>36,14</i>	<i>196,3</i>	<i>616,2</i>	<i>213,3</i>	<i>1 041,0</i>	<i>18,14</i>	



