

Утверждено приказом № от 01.07.2024 г.
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васьков



МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 8 лет)

№ п.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл.,г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг
1 день понедельник																		
Завтрак																		
	Каша ячневая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00
	Напиток кофейный на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2
II завтрак																		
	Сок мультифруктовый	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00
Обед																		
	Салат из картофеля отварного с морковью с растительным маслом	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00
	Суп картофельный с горохом с гренками	200/15	4,4	5,0	35,0	171,0	0,00	8,70	0,02	0,00	0,00	49,91	2,60	27,00	0,30	22,10	13,00	1,00
	Ежики из говядины в соусе	50/50	16,2	7,1	4,5	148,0	0,20	0,90	4,00	0,00	0,00	54,80	19,00	43,00	0,20	30,20	13,00	0,00
	Макаронные изделия	150	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,40	65,00	0,65	0,00
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	665	29,2	20,7	126,2	799,5	0,4	28,1	4,0	2,4	0,0	174,3	40,5	74,8	3,4	119,4	26,7	1,0
Полдник усиленный																		
	Булочка Веснушка	50	3,0	11,0	21,3	180,0	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	186,00	44,00	47,00	0,40	96,00	8,04	0,00
	Омлет натуральный	100	4,40	3,90	19,00	189,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,02	9,40	0,70	23,00	0,40	17,30	0,00	0,00
	Кефир	180	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	340	7,6	15,0	63,6	482,2	0,2	13,0	1,0	0,6	0,2	209,4	46,3	70,0	1,5	113,8	8,0	0,0
	Итого за день	1470	46,0	48,3	269,1	1750,5	0,7	45,4	5,1	9,6	0,3	625,4	132,0	486,3	7,9	432,0	52,7	1,2
2 день вторник																		
Завтрак																		
	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/10	15,0	15,9	29,8	372,53	0,00	0,40	0,05	0,00	0,02	228,70	13,52	36,00	0,8	24,84	1,96	0,40
	Батон	30	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,6	3,00	0,00	0,00
	Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00
	Итого за приём пищи	390	17,7	17,9	60,0	518,5	0,0	0,9	0,1	0,0	0,1	338,1	32,2	137,1	2,5	34,8	10,4	0,4

2 день вторник																		
Завтрак																		
	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/10	15.0	15.9	29.8	372.53	0.00	0.40	0.05	0.00	0.02	228.70	13.52	36.00	0.8	24.84	1.96	0.40
	Батон	30	1.5	0.6	10.0	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.40	19.10	1.6	3.00	0.00	0.00
	Напиток какао на молоке	180	1.2	1.4	20.20	99.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	105.00	15.28	82.00	0.10	7.00	8.40	0.00
	Итого за приём пищи	390	17.7	17.9	60.0	518.5	0.0	0.9	0.1	0.0	0.1	338.1	32.2	137.1	2.5	34.8	10.4	0.4
II завтрак																		
	Яблоко свежее	100	1.5	0.5	21.0	96	0.00	10.00	0.00	0.00	0.10	8.00	41.58	272.51	0.6	195.8	25.09	0.1
Обед																		
	Суп крестьянский (без крупы) со сметаной	200/5	2.4	4.3	16.1	74.4	0.20	4.50	0.02	0.00	0.10	32.00	10.30	14.50	0.80	56.40	13.00	0.00
	Печень в молочном соусе	70/20	10.8	6.6	3.0	118.8	0.00	0.12	0.00	0.00	0.07	77.00	19.70	56.00	0.50	25.10	11.00	0.00
	Каша гречневая вязкая	130	3.0	2.5	16.0	88.0	0.00	11.00	0.02	0.09	0.10	71.00	24.90	5.40	0.60	35.54	2.36	0.00
	Кисель концентрат	180	0.0	0.0	11.6	46.5	0.12	7.20	1.00	1.60	0.03	24.30	1.60	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	665	20.2	14.0	70.7	452.7	0.4	22.8	1.0	1.7	0.3	214.8	67.0	75.9	3.1	119.6	26.4	0.0
Полдник усиленный																		
	Пюре картофельное розовое	100	4.8	9.0	16.5	161.2	0.10	3.00	4.00	6.00	0.06	65.00	25.00	145.00	0.80	126.00	17.30	1.20
	Булочка Домашняя	50	4.80	8.50	18.00	171.30	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	78.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	9.0	36.0	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	2.00	2.00	1.30	0.10	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	350	9.8	17.6	46.8	387.5	0.1	11.0	4.0	6.0	0.06	148.5	27.0	146.3	1.8	126.0	17.3	1.2
	Итого за день	1505	49.2	50.0	198.5	1454.7	0.6	44.8	5.1	7.7	0.58	709.4	167.8	631.8	8.0	476.3	79.1	1.7

3 день среда																		
Завтрак																		
	Сыр порциями	10	3.9	4.0	0.0	53	0.00	0.10	0.10	2.00	0.10	177.00	0.40	98.00	0.1	13.20	8.00	0.10
	Каша Ассорти (рис,греча) жидкая молочная	150	7.6	12.6	21.5	156.60	0.00	0.30	0.03	3.00	0.30	130.00	27.00	205.95	0.40	0.00	22.00	0.63
	Батон	20	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00
	Чай с молоком	180	0.3	0.1	8.00	38.50	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	360	10.2	17.2	44.6	401.1	0.1	0.4	0.0	3.1	0.3	215.2	32.3	226.5	0.7	3.8	22.0	0.6
II завтрак																		
	Сок мультифруктовый	100	0.2	0.2	25.0	85.8	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	0.00	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00
Обед																		
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1.3	3.0	12.1	93.9	0.02	9.50	0.00	2.30	0.04	35.15	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1.5	3.0	23.0	75.3	0.00	11.10	0.02	0.00	0.00	32.90	39.00	79.00	0.40	42.00	12.00	0.00
	Жаркое с мясом	180	7.2	10.3	31.6	275.0	0.30	9.95	0.10	0.12	0.11	54.11	34.20	86.19	1.74	334.00	25.00	1.10
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	11.6	46.5	0.12	7.20	1.00	1.60	0.10	24.30	1.60	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	675	14.0	16.9	102.3	615.7	0.5	37.8	1.1	4.0	0.2	157.0	85.3	165.2	4.2	378.6	37.0	1.1
Полдник усиленный																		
	Рагу из овощей	100	5.0	3.2	30.0	181.0	0.10	0.70	1.00	0.00	0.04	101.00	1.70	0.00	0.30	0.00	11.60	0.00
	Печенье сахарное	50	8.40	7.50	21.60	185.30	0.00	0.10	0.50	0.00	0.06	55.20	0.60	42.00	0.60	0.00	0.00	0.00
	Чай с сахаром	180	1.0	0.1	30.2	123.6	0.00	1.10	1.00	1.60	0.02	15.70	1.60	0.00	0.33	0.50	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	340	14.5	10.9	85.1	508.9	0.1	1.9	2.5	1.6	0.12	175.4	3.9	42.0	1.6	0.5	11.6	0.0
	Итого за день	1475	38.9	45.2	257.0	1611.5	0.7	43.7	3.6	8.7	0.69	560.1	121.5	433.6	9.1	382.9	70.6	1.7

4 день четверг																		
Завтрак																		
	Омлет натуральный	150	7.6	12.6	21.5	156.60	0.00	0.30	0.03	3.00	0.30	130.00	27.00	205.95	0.40	0.00	22.00	0.63
	Батон с маслом сливочным	30/5	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00
	Напиток кофейный на молоке	180	0.3	0.1	8.00	38.50	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	365	10.2	17.2	44.6	401.1	0.1	0.4	0.0	3.1	0.3	215.2	32.3	226.5	0.7	3.8	22.0	0.6
II завтрак																		
	Банан свежий	100	0.4	0.4	9.8	47.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.2	278.00	0.00	0.00
Обед																		
	Салат из моркови(припущенной) с яблоками	50	0.6	4	5.96	62	0.03	11.00	2.00	3.00	0.00	23.10	21.00	42.00	0.30	18.00	12.00	0.00
	Суп-пюре из овощей	200	5.0	7.1	16.4	109.7	0.00	4.00	0.50	0.00	0.00	28.70	1.80	46.00	0.00	23.10	1.70	0.00
	Тефтели рыбные в соусе	70/20	8.0	6.3	13.2	137.4	0.00	0.60	0.50	0.00	0.03	31.50	26.00	20.00	0.90	15.05	4.08	0.00
	Рис рассыпчатый	150	3.8	4.0	20.0	129.2	0.30	2.00	0.00	0.00	0.03	31.51	24.90	72.69	0.60	13.00	3.70	1.10
	Компот из сухофруктов	180	0.5	0.1	22.0	90.9	0.12	3.00	0.00	0.00	0.00	20.52	4.14	23.20	0.50	15.03	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	0.90	2.10	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	740	21.9	22.1	101.5	654.2	0.6	20.6	3.0	3.0	0.1	145.8	88.3	203.9	3.2	86.3	21.5	1.1
Полдник усиленный																		
	Котлета картофельная	100	6.0	5.9	20.0	218.3	0.10	7.00	0.20	0.00	0.10	98.00	9.00	0.00	0.80	0.00	21.00	0.00
	Печенье сахарное	25	4.80	5.60	45.20	167.10	0.10	6.00	1.00	1.60	0.01	32.00	0.47	56.00	0.60	0.00	0.00	0.00
	Чай с сахаром	180	0.3	0.1	8.0	33.0	0.12	0.96	0.00	0.00	0.06	193.70	21.30	136.70	0.20	120.00	17.10	0.00
	Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	415	11.2	11.7	76.5	437.4	0.3	14.0	1.2	1.6	0.17	327.2	30.8	192.7	2.0	120.0	38.1	0.0
	Итого за день	1620	43.6	51.4	232.4	1539.7	1.0	45.0	4.2	7.7	0.55	704.2	159.4	634.0	8.1	488.1	81.6	1.7
5 день пятница																		

Завтрак																		
	Сыр порциями	10	4.2	4.5	0.3	58.5	0.00	0.00	0.15	1.30	0.05	19.90	0.40	29.00	0.4	0.00	8.00	0.10
	Каша пшениная молочная с маслом	150	3.8	6.5	30.0	172.00	0.20	0.54	0.00	1.00	0.05	140.00	3.64	19.00	0.00	21.33	20.00	0.18
	Батон	30	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	9.00	36.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	370	10.4	15.5	54.4	369.5	0.3	0.7	0.2	2.4	0.1	245.1	9.3	68.5	0.7	25.1	28.0	0.3
II завтрак																		
	нектар фруктовый	100	1.5	0.5	21.0	96	0.00	10.00	0.00	0.00	0.10	42.00	41.58	272.51	2.53	195.8	25.09	0.1
Обед																		
	Горошек консервированный	10	0.7	3.7	5.5	56.1	0.00	3.10	2.00	2.00	0.00	32.00	9.30	17.70	0.00	23.00	1.50	0.30
	Суп-лапша	200	6.8	7.0	22.0	142.3	0.10	7.20	0.02	1.00	0.03	49.00	3.37	49.00	0.17	65.00	8.80	0.00
	Котлета Пожарская	80	7.3	8.9	8.0	121.2	0.00	1.20	1.00	1.00	0.07	18.49	1.80	32.00	1.50	27.50	5.59	0.00
	Картофельное пюре	150	2.7	5.3	25.0	151.3	0.17	8.85	0.00	0.12	0.06	31.51	24.90	42.00	0.94	65.00	3.70	0.10
	Напиток из шиповника	180	0.8	0.1	17.5	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.84	1.44	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	680	22.3	25.6	102.0	670.0	0.4	20.4	3.0	4.1	0.2	148.3	51.3	140.7	3.8	183.3	19.6	0.4
Полдник усиленный																		
	Запеканка рисовая с творогом с джемом	100/10	9.2	11.5	18.0	264.0	0.11	8.36	1.00	1.60	0.08	45.00	41.20	67.00	0.21	68.40	9.72	0.90
	Чай с сахаром	180	0.3	0.1	8.0	33	0.00	2.90	0.00	0.00	0.10	216.60	23.40	101.00	0.24	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	320	9.6	11.7	29.3	316.0	0.1	11.3	1.0	1.6	0.18	265.1	64.6	168.0	0.9	68.4	9.7	0.9
	Итого за день	1470	43.8	53.3	206.7	1451.5	0.8	42.3	4.2	8.1	0.56	700.5	166.8	649.7	7.9	472.7	82.4	1.7

6 день понедельник																		
Завтрак																		
	Сыр порциями	15	3.0	4.0	0.0	53	0.00	0.10	0.10	0.90	0.03	132.00	0.40	110.00	0.1	98.00	8.00	0.10
	Каша геркулесовая молочная	150	5.3	7.6	31.1	199.50	0.18	0.36	0.00	0.00	0.02	136.00	23.90	61.00	0.00	0.00	8.00	0.00
	Батон	30	2.3	4.5	15.1	103.00	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.3	3.80	0.00	0.00
	Чай с сахаром	180	0.3	0.1	8.00	33.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	105.00	15.28	82.00	0.10	7.00	8.40	0.00
	Итого за приём пищи	380	10.9	16.2	54.2	388.5	0.3	1.0	0.1	1.0	0.2	438.7	43.5	273.5	0.5	108.8	24.4	0.1
II завтрак																		
	Сок мультифруктовый	100	0.2	0.2	20.9	85.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																		
	Горошек консервированный	10	0.5	2.089	11.3	78	0.02	4.90	1.20	1.60	0.01	13.97	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00
	Суп-пюре гороховый с гренками	200/15	4.0	3.1	8.1	74.1	0.13	5.46	0.90	1.30	0.10	39.80	41.30	256.00	0.30	98.00	42.00	1.70
	Котлета Детская с соусом	70/20	12.0	15.0	5.3	142.0	0.10	0.40	0.00	0.00	0.10	45.10	15.35	74.00	1.70	78.00	6.82	0.00
	Рис рассыпчатый	150	4.2	4.2	41.2	216.7	0.11	0.01	0.00	0.11	0.00	7.99	6.37	3.50	0.76	98.00	0.65	0.00
	Напиток из шиповника	180	0.0	0.0	11.6	46.5	0.12	7.20	1.00	1.60	0.12	24.30	1.60	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	705	24.7	25.0	101.5	682.3	0.6	18.0	3.1	4.6	0.3	141.7	75.1	333.5	4.6	276.6	49.5	1.7
Полдник усиленный																		
	Морковь припущенная с изюмом	100	0.6	4.0	6.0	62.0	0.11	29.00	0.01	0.00	0.01	136.00	41.00	29.00	2.10	89.00	5.00	0.00
	Чай с молоком	180	1.6	1.3	8.9	52.5	0.00	1.10	1.00	2.30	0.01	15.70	1.60	0.00	0.33	0.50	0.00	0.00
	Коржик	50	8.40	7.50	21.60	185.30	0.00	0.10	0.50	0.00	0.06	55.20	0.60	42.00	0.60	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	370	2.3	5.4	18.2	133.5	0.1	30.1	1.0	2.3	0.02	155.2	42.6	29.0	2.8	89.5	5.0	0.0
	Итого за день	1550	13.0	18.3	57.9	452.2	0.2	60.3	2.5	4.6	0.1	365.6	85.8	100.0	6.3	179.0	10.0	0.0

7 день вторник																		
Завтрак																		
	Батон с маслом сливочным	30/5	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00
	Запеканка морковная со сгущенным молоком	150/10	5.5	8.6	36.8	268.70	0.06	1.54	0.00	1.20	0.06	143.40	23.00	15.20	0.44	0.00	4.80	0.00
	Напиток кофейный без молока	180	0.3	0.1	8.00	33.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.02	61.63	5.85	32.40	0.00	0.00	4.14	0.00
	Итого за приём пищи	375	8.1	13.2	59.9	404.7	0.2	2.0	0.0	1.3	0.1	270.7	32.8	68.1	0.7	3.8	8.9	0.0
II завтрак																		
	Яблоко свежее	100	1.5	0.5	21.0	96	0.00	10.00	0.00	0.00	0.10	42.00	41.58	272.51	2.53	195.8	25.09	0.1
Обед																		
	Салат из отварной свеклы	60	1.0	5.0	3.5	51.3	0.00	11.00	2.00	3.00	0.00	46.00	8.40	36.00	0.50	37.80	1.60	0.40
	Суп-лапша	200	3.2	7.0	21.3	98.4	0.00	0.44	0.02	1.60	0.03	41.51	18.50	6.60	0.05	25.60	0.00	0.00
	Тефтели рыбные в соусе	70/20	15.0	9.0	32.0	164.0	0.10	9.00	0.50	0.50	0.10	44.60	15.62	15.02	0.80	19.00	4.68	0.10
	Пюре картофельное	150	2.9	4.5	16.3	136.0	0.10	7.70	0.00	1.60	0.10	53.70	24.90	72.69	0.70	65.00	3.70	0.10
	Кисель концентрат	180	0.2	0.2	17.4	72.1	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	11.70	3.96	3.60	0.72	10.08	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	740	23.4	21.8	98.2	646.8	0.2	29.4	2.5	5.1	0.1	154.3	57.0	61.2	3.3	94.6	6.3	0.5
Полдник усиленный																		
	Омлет натуральный с капустой	100	10.0	9.7	13.0	231.8	0.23	1.24	1.60	1.60	0.10	230.00	37.00	240.00	0.90	184.00	45.00	1.00
	Печенье сахарное	50	3.4	9.9	33.1	217	0.10	0.10	0.00	0.00	0.08	13.50	0.00	0.00	0.30	6.30	1.66	0.00
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	9.0	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	360	13.6	19.7	58.4	503.3	0.3	1.3	1.6	1.6	0.2	247.0	37.0	240.0	1.6	190.3	46.7	1.0
	Итого за день	1575	46.7	55.2	237.5	1650.8	0.7	42.8	4.1	8.0	0.5	714.0	168.3	641.8	8.1	484.5	87.0	1.6

8 день среда																	
Завтрак																	
Батон с маслом сливочным	30/5	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.05	45.00	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.20
Суп молочный	150	5.0	7.7	37.2	230.00	0.22	0.48	0.50	3.20	0.10	96.00	42.10	15.20	0.00	0.00	4.80	0.00
Чай с молоком	180	0.3	0.1	8.00	38.50	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за приём пищи	365	7.6	12.3	60.3	371.5	0.3	0.6	0.5	3.3	0.2	160.5	47.4	35.7	0.3	3.8	4.8	0.2
II завтрак																	
Сок мультифруктовый	100	0.2	0.2	20.9	85.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																	
Салат картофельный с зеленым горошком	50	1.0	3.7	5.9	51.3	0.00	12.00	0.50	0.00	0.00	16.00	8.40	16.70	0.30	37.80	1.80	0.00
Борщ со сметаной	200/5	3.3	6.0	12.0	103.6	0.00	6.78	0.03	1.30	0.05	51.60	2.30	47.00	0.23	27.20	5.30	0.00
Каша Царская с курой	200	10.1	8.7	4.5	133.0	0.12	12.11	2.00	1.60	0.01	24.57	1.40	68.00	3.00	25.80	6.80	1.32
Компот из кураги	180	0.5	0.1	22.0	90.9	0.12	0.80	0.00	0.00	0.00	20.52	4.14	23.20	0.50	15.03	0.00	0.00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00
Итого за приём пищи	695	18.9	19.1	68.4	503.8	0.3	31.7	2.5	2.9	0.1	123.2	26.7	154.9	5.2	107.9	13.7	1.3
Полдник усиленный																	
Запеканка рисовая с творогом с джемом	100/10																
Молоко кипячёное		180	5.2	5.9	8.6	128.0	0.12	0.96	0.00	0.00	0.01	193.70	21.30	136.70	0.20	277.30	17.10
Хлеб ржаной	20	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
Итого за приём пищи	330	16.4	16.7	48.8	436.0	0.3	12.0	1.0	1.6	0.11	223.5	54.3	278.7	1.5	354.4	63.1	0.0
Итого за день	1490	43.0	48.3	198.4	1397.1	1.0	44.3	4.0	7.8	0.34	507.1	128.4	469.3	7.0	466.1	81.6	1.5

9 день, четверг																		
Завтрак																		
	Каша рисовая молочная со слив маслом	150	5.5	6.5	19.0	181.00	0.00	0.50	0.10	6.50	0.10	144.00	40.00	321.00	0.30	195.00	18.00	0.20
	Батон с маслом сливочным	30/5	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00
	Напиток какао на молоке	180	1.2	1.4	20.20	99.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	365	9.0	12.4	54.3	383.0	0.1	0.6	0.1	6.6	0.1	229.2	45.3	341.5	0.6	198.8	18.0	0.2
	II завтрак																	
	Сок мультифруктовый	100	0.2	0.2	20.9	85.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Обед																	
	Салат из отварной моркови с растительным маслом	50	1.4	5.9	8.4	93.9	0.02	9.50	1.00	1.00	0.04	39.00	0.00	0.00	1.33	0.00	0.00	0.00
	Рассольник со сметаной	200/5	2.8	5.7	10.8	105.7	0.13	5.32	0.00	0.00	0.00	31.92	2.10	65.97	0.00	198.00	2.40	0.00
	Фрикадельки куриные	80	15.0	9.0	32.0	164.0	0.10	9.00	0.50	0.50	0.10	44.60	15.62	15.02	0.80	19.00	4.68	0.10
	Макароны отварные	150	2.9	4.5	16.3	136.0	0.10	7.70	0.00	1.60	0.10	53.70	24.90	72.69	0.70	65.00	3.70	0.10
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.0	10.6	44.9	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	15.90	2.00	1.30	0.36	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	685	23.5	21.2	85.8	533.5	0.3	32.8	1.5	1.5	0.1	141.9	30.2	82.3	3.7	219.1	7.1	0.1
	Полдник усиленный																	
	Сыр порционно	10	10.0	11.5	2.5	162.00	0.10	2.00	1.30	3.50	0.03	101.50	37.00	241.00	1.10	74.00	66.00	0.80
	Котлета картофельная	100	3.4	4.3	29.8	151.00	0.04	1.00	0.01	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	0.04	6.30	1.66	0.00
	Чай с сахаром	180	0.3	0.1	8.0	33.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.01	216.60	23.40	153.00	0.24	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Итого за приём пищи	300	13.8	16.0	43.6	365.00	0.1	5.9	1.3	3.5	0.07	321.9	60.4	394.0	1.8	80.3	67.7	0.8
	Итого за день	1450	46.5	49.8	204.6	1367.30	0.6	39.3	2.9	11.6	0.33	693.0	135.9	817.8	6.1	498.2	92.7	1.1

10 день пятница																			
Завтрак																			
	Сыр порциями	10	3.0	4.0	0.0	53	0.00	0.10	0.10	2.60	0.01	120.00	0.40	110.00	0.1	13.20	28.00	1.10	
	Каша кукурузная	150	5.0	6.7	30.0	245	0.00	0.42	0.00	0.00	0.01	139.00	36.00	52.00	0.52	24.84	1.96	0.21	
	Батон	30	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	26.00	0.30	3.00	0.00	0.00	
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	9.00	36.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.01	61.63	5.85	32.40	0.00	0.00	4.14	0.00	
	Итого за приём пищи	395	10.4	15.2	54.1	437.0	0.1	1.0	0.1	2.7	0.03	386.3	46.2	220.4	0.9	41.0	34.1	1.3	
II завтрак																			
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.2	278.00	0.00	0.00	
Обед																			
	Суп картофельный с рыбой	200	6.0	4.1	17.0	119.0	0.18	19.19	0.02	0.00	0.01	53.00	31.00	49.00	1.03	35.00	13.20	0.20	
	Запеканка картофельная с мясом/огурец консервированный	180/20	9.1	21.8	52.0	271.0	0.10	7.90	0.90	3.80	0.01	23.40	15.62	52.00	1.10	19.00	2.30	0.10	
	Компот из изюма	180	0.8	0.1	17.5	74.1	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	6.84	1.44	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	
	Итого за приём пищи	670	19.9	26.6	110.5	589.1	0.4	32.1	0.9	3.8	0.0	93.7	58.6	101.0	3.3	56.8	15.5	0.3	
Полдник усиленный																			
	Запеканка пшеничная с яблоками с джемом	100/15	9.0	7.1	4.5	178.2	0.20	0.90	3.60	0.00	0.00	21.00	9.30	23.00	0.50	30.20	3.40	0.00	
	Печенье сахарное	50	3.0	4.2	41.2	216.7	0.11	0.01	0.00	1.30	0.00	7.99	6.37	3.50	0.30	65.00	0.65	0.00	
	Чай с молоком	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.10	1.30	0.00	0.00	0.01	180.00	25.20	270.00	0.20	0.00	16.20	0.00	
	Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	
	Итого за приём пищи	440	17.3	15.9	56.2	509.3	0.4	2.2	3.6	1.3	0.01	212.5	40.9	296.5	1.4	95.2	20.3	0.0	
	Итого за день	1575	48.0	58.1	230.6	1582.4	0.9	45.3	4.6	7.8	0.06	708.6	153.6	628.9	7.9	471.1	69.9	1.6	
		</																	