

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 2 до 3 лет
с 12-ти часовым пребыванием**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ тех. карты
1 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Макароны отварные с сыром	100/10	8,0	6,0	34,7	249,2	206
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		14,0	13,4	68,7	482,2	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	14,9	64,5	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,5	4,1	29,9	151,7	
<i>Обед</i>							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	150\6	9	8	15	174	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	50/100	14,0	17,5	41,0	362,0	286/67
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372/1 26
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		24,6	25,8	90,3	690,5	
<i>Полдник</i>							
1	Запеканка творожная со сгущенкой	80/15	22,0	18,5	37,0	400,0	321
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		24,2	18,8	69,0	541,0	
	<i>Итого за день:</i>		64,3	62,1	257,9	1865,4	
2 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	150	4,0	5,0	33,9	200,0	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		10,0	12,4	67,9	433,0	
<i>II Завтрак</i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251/123
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		5,5	7,0	21,9	170,4	
<i>Обед</i>							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	150/6	9	9	18	186	57
	Пюре картофельное с печенью по-строгановски/запеканка картофельная с печенью						321/104
2		150	13,4	9,7	28	209	
3	Салат из капусты квашен/овощи свежие	40	1	5	1,6	56	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		25,0	24,0	81,9	605,5	
<i>Полдник</i>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным и том соусом	50/90	17,0	8,0	30,0	250,0	255/315/3 48
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<i>итого:</i>		19,2	8,3	62,0	391,0	
	<i>Итого за день:</i>		59,7	51,7	233,7	1599,9	

3 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	131
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/1 0	3	4	12	108	3
<i>итого:</i>			12	18	60	456	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
<i>итого:</i>			1,5	4,1	25,5	131,2	
<i>Обед</i>							
1	Суп картоф.с клецками на м/к б-е	150	8	9	13	95	85/120
2	Капуста тушеная с мясной котлетой	130/50	13	17	25	284	336/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
<i>итого:</i>			22,6	26,3	72,3	533,5	
<i>Полдник</i>							
1	Омлет/ яйцо вареное	90/40	9,65	15,93	1,82	189	215/213
2	Кабачковая икра/ свежие овощи	30	0,78	1,59	1,71	24	б/н
3	Готовая выпечка/булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	392
<i>итого:</i>			12,6	17,8	23,4	311,7	
<i>Итого за день:</i>			48,7	66,2	181,3	1432,4	
4 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша гречневая молочная	150	6	9	29	223	66
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
<i>итого:</i>			12,0	16,4	63,0	456,0	
<i>II Завтрак</i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
<i>итого:</i>			4,5	5,0	24,9	159,4	
<i>Обед</i>							
1	Суп гороховый на м/к б-е гречками	150	10	5	20	184	81/115
2	Овощное рагу с мясной котлетой	130/50	14	8	27	276	77/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
<i>итого:</i>			25,6	13,3	81,3	614,5	
<i>Полдник</i>							
1	Яйцо вареное	20	7,0	3,5	5,0	79,0	213
2	Винегрет	80	2,0	4,0	16,0	100,0	45
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	фрукты						
<i>итого:</i>			11,2	7,8	53,0	320,0	
<i>Итого за день:</i>			53,3	42,5	222,2	1549,9	

5 день							
Завтрак							
1	Зап. творожная с джемом	100/15	21,0	18,0	43,0	431,0	237
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/1 0	3	4	14	108	3
итого:			28,0	27,0	79,0	682,0	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
итого:			1,5	4,1	25,5	131,2	
Обед							
1	Суп рисовый на курин. б-е	150	10	8	20	196	586
2	Куры отвар. с картофел. пюре	50/120	14	11	38	308	181/321
3	Салат из капусты квашеной	35	1	2,5	4,3	43	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
итого:			26,6	21,8	96,6	701,5	
Полдник							
1	Блины с молоком сгущен	80/15	6,0	5,0	52,0	302,0	447
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
итого:			6,2	5,0	74,0	385,0	
Итого за день:			62,3	57,9	275,1	1899,7	
6 день							
Завтрак							
1	Каша манная на молоке	150	4,0	5,0	33,9	200,0	132
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4,0	4,8	22,0	143,0	130
3	Булка с маслом	30/3	2	2,4	12	90	1
итого:			10	12,2	67,9	433	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
итого:			1,5	4,1	25,5	131,2	
Обед							
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	150/6	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	50/100	15	15	50	379	161/194
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
итого:			24,6	19,3	102,3	668,5	
Полдник							
1	Котлета рыбная с рисом отварным	50/100	16,0	4,0	19,0	209,0	255/315/3 48
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Готовая выпечка	30	2	0,3	10	58	б/н
итого:			18,2	4,3	51,0	350,0	
Итого за день:			54,3	39,9	246,7	1582,7	

7 день							
	Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	150	8,9	9	37	276	66
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/5	3	4	12	108	3
	итого:		16	18	71	527	
	II Завтрак						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Суп вермишелевый на курином б-не	150/20	8	4	18	135	109
2	Плов с мясом курицы	150	13	11	33	284	304
3	Огурец свежий/ огурец солен	35	0,8	0	0,16	1,32	329/330
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		23,4	15,3	85,49	574,82	
	Полдник						
1	Творожно - манный пудинг со сгущ. молоком	150/15	21,0	18,0	43,0	431,0	235
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		26,1	21,8	79,8	640,6	
	Итого за день:		69,9	60,1	261,2	1901,8	
8 день							
	Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	131
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	итого:		11	16,4	60	438	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со смет.	150/6	8	6	18	154	69
2	Мясные ежики с рисом в томатно- сметан соусе	100/20	13	11,1	15	213	174
3	Салат из свеклы вареной	50	1,9	5	8,7	90	33
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,5	19,3	88,03	674,5	
	Полдник						
1	Ватрушка	80	20,0	17,0	26,0	345,0	140
2	Молоко кипяченое	150	4	4,8	7	87	131
	итого:		24,0	21,8	33,0	432,0	
	Итого за день:		62,0	61,6	206,5	1675,7	

9 день							
	Завтрак						
1	Каша "Дружба" молочная	150	6,0	8,9	29,0	223,0	68
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/5	3	4	12	108	3
	итого:		13	17,9	63	474	
	II Завтрак						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	150/6	9	7	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	130	25	19	25	379	276
3	Салат из капусты квашеной/овощи свежие	5	1	2,5	4,3	43	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		36,6	28,8	83,63	743,5	
	Полдник						
		50/120					255/336
1	Биточки рыбные с капустой тушеной	/5	10,6	9	2,8	74,9	
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка/фрукты	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		15,4	12,5	31,8	246,9	
	Итого за день:		69,5	64,2	203,3	1623,8	
10 день							
	Завтрак						
1	Лапша молочная	150	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	итого:		14	17,4	67	492	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Суп рыбный картофельный со сметаной	150	10,0	4,2	15,0	133,0	87
2	Овощное рагу с мясом	130	14,0	8,0	27,0	276,0	77
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,6	12,5	76,3	563,5	
	Полдник						
1	Плюшка/пирог	80	8	8,2	53	336	184
2	Молоко кипяченое	150	4	4,8	7	87	131
3	фрукты						
	итого:		12,0	13,0	60,0	423,0	
	Итого за день:		53,1	47,0	228,8	1609,7	
	Среднее за 10 дней		59,7	55,3	231,7	1674,1	
	Соотношение		1,0	1,0	3,9		

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей с 2 до 3 лет дошкольного возраста
с 10,5-ти часовым пребыванием**

1 день							
	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ тех. карты
Завтрак							
1	Макароны отварные с сыром	100/10	8,0	6,0	34,7	249,2	206
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом	30/3	2	2,4	12	90	1
	итого:		14,0	13,4	68,7	482,2	
II Завтрак							
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	14,9	64,5	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,5	4,1	29,9	151,7	
Обед							
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со сметаной	150\6	9	8	15	174	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	50/100	14,0	17,5	41,0	362,0	286/67
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		24,6	25,8	90,3	690,5	
Полдник							
1	Запеканка творожная со сгущенкой	80/15	22,0	18,5	37,0	400,0	321
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		24,2	18,8	69,0	541,0	
	Итого за день:		64,3	62,1	257,9	1865,4	
2 день							
Завтрак							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	150	4,0	5,0	33,9	200,0	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	итого:		10,0	12,4	67,9	433,0	
II Завтрак							
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251/123
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
Обед							
1	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/6	9	9	18	186	57
2	Пюре картофельное с печенью по-строгановски/картофельная запеканка с печенью	150	13,4	9,7	28	209	321/104
3	Салат из капусты квашен	40	1	5	1,6	56	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,0	24,0	81,9	605,5	
Полдник							
1	Рыбные биточки с рисом отварным и том соусом	50/90	17,0	8,0	30,0	250,0	255/315/3
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	итого:		19,2	8,3	62,0	391,0	
	Итого за день:		59,7	51,7	233,7	1599,9	

3 день							
	Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	131
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/1 0	3	4	12	108	3
	итого:		12	18	60	456	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Суп картоф.с клецками на м/к б-е	150	8	9	13	95	85/120
2	Капуста тушеная с мясной котлетой	130/50	13	17	25	284	336/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		22,6	26,3	72,3	533,5	
	Полдник						
1	Омлет/ яйцо вареное	90/40	9,65	15,93	1,82	189	215/213
2	Кабачковая икра/ свежие овощи	30	0,78	1,59	1,71	24	
3	Готовая выпечка/булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	392
	итого:		12,6	17,8	23,4	311,7	
	Итого за день:		48,7	66,2	181,3	1432,4	

4 день							
	Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	150	6	9	29	223	66
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	итого:		12,0	16,4	63,0	456,0	
	II Завтрак						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Суп гороховый на м/к б-е гренками	150	10	5	20	184	81/115
2	Овощное рагу с мясной котлетой	130/50	14	8	27	276	77/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,6	13,3	81,3	614,5	
	Полдник						
1	Яйцо вареное	20	7,0	3,5	5,0	79,0	213
2	Винегрет	80	2,0	4,0	16,0	100,0	1
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
4	фрукты						
	итого:		11,2	7,8	53,0	320,0	
	Итого за день:		53,3	42,5	222,2	1549,9	

5 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Зап. творожная с джемом	100/15	21,0	18,0	43,0	431,0	237
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/1 0	3	4	14	108	3
	<i>итого:</i>		28,0	27,0	79,0	682,0	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,5	4,1	25,5	131,2	
	<i>Обед</i>						
1	Суп рисовый на курин. б-е	150	10	8	20	196	586
2	Куры отвар. с картофельн. пюре	50/120	14	11	38	308	181/321
3	Салат из капусты квашеной	35	1	2,5	4,3	43	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		26,6	21,8	96,6	701,5	
	<i>Полдник</i>						
1	Блины с молоком сгущен	80/15	6,0	5,0	52,0	302,0	447
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<i>итого:</i>		6,2	5,0	74,0	385,0	
	<i>Итого за день:</i>		62,3	57,9	275,1	1899,7	

6 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная на молоке	150	4,0	5,0	33,9	200,0	132
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4,0	4,8	22,0	143,0	130
3	Булка с маслом	30/3	2	2,4	12	90	1
	<i>итого:</i>		10	12,2	67,9	433	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,5	4,1	25,5	131,2	
	<i>Обед</i>						
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	150/6	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	50/100	15	15	50	379	161/194
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	<i>итого:</i>		24,6	19,3	102,3	668,5	
	<i>Полдник</i>						
1	Котлета рыбная с рисом отварным	50/100	16,0	4,0	19,0	209,0	255/315/3 48
2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	22,0	83,0	392
3	Готовая выпечка	30	2	0,3	10	58	б/н
	<i>итого:</i>		18,2	4,3	51,0	350,0	
	<i>Итого за день:</i>		54,3	39,9	246,7	1582,7	

7 день							
	Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	150	8,9	9	37	276	66
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/5	3	4	12	108	3
	итого:		16	18	71	527	
	II Завтрак						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Суп вермишелевый на курином б-не	150/20	8	4	18	135	109
2	Плов с мясом курицы	150	13	11	33	284	304
3	Огурец свежий/ огурец солен	35	0,8	0	0,16	1,32	329/330
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		23,4	15,3	85,49	574,82	
	Полдник						
1	Сырники творожные со сгущ. молоком	150/15	21,0	18,0	43,0	431,0	235
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		26,1	21,8	79,8	640,6	
	Итого за день:		69,9	60,1	261,2	1901,8	

8 день							
	Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	9,0	26,0	205,0	131
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	1
	итого:		11	16,4	60	438	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со смет.	150/6	8	6	18	154	69
2	Мясные ежики с рисом в томатно- сметан соусе	100/20	13	11,1	15	213	174
3	Салат из свеклы вареной	50	1,9	5	8,7	90	33
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,5	19,3	88,03	674,5	
	Полдник						
1	Ватрушка	80	20,0	17,0	26,0	345,0	140
2	Молоко кипяченое	150	4	4,8	7	87	131
3							
	итого:		24,0	21,8	33,0	432,0	
	Итого за день:		62,0	61,6	206,5	1675,7	

9 день							
	Завтрак						
1	Каша "Дружба" молочная	150	6,0	8,9	29,0	223,0	68
2	Какао на молоке кипяченом	150	4	5	22	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/3/5	3	4	12	108	3
	итого:		13	17,9	63	474	
	II Завтрак						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	90	3,0	3,0	10,0	76,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		4,5	5,0	24,9	159,4	
	Обед						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	150/6	9	7	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	130	25	19	25	379	276
3	Салат из капусты квашеной/овоци свежие	5	1	2,5	4,3	43	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		36,6	28,8	83,63	743,5	
	Полдник						
1	Биточки рыбные с капустой тушеной	50/120					255/336
		/5	10,6	9	2,8	74,9	
2	Чай с сахаром	150	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка /фрукты	30	2	0,3	10	58	б/н
	итого:		15,4	12,5	31,8	246,9	
	Итого за день:		69,5	64,2	203,3	1623,8	

10 день							
	Завтрак						
1	Лапша молочная	150	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	150	4	5	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/3	2	2,4	12	90	
	итого:		14	17,4	67	492	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	90	0,5	0,0	10,5	44,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,5	4,1	25,5	131,2	
	Обед						
1	Суп рыбный картофельный со сметаной	150	10,0	4,2	15,0	133,0	87
2	Овощное рагу с мясом	130	14,0	8,0	27,0	276,0	77
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	150	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	30	1	0,3	10	54	338
	итого:		25,6	12,5	76,3	563,5	
	Полдник						
1	Плюшка/пирог	80	8	8,2	53	336	184
2	Молоко кипяченое	150	4	4,8	7	87	
3	фрукты						
	итого:		12,0	13,0	60,0	423,0	
	Итого за день:		53,1	47,0	228,8	1609,7	
	Среднее за 10 дней		59,7	55,3	231,7	1674,1	
	Соотношение		1,0	1,0	3,9		

ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием							
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ тех. карты
1 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Макароны отварные с сыром	150	10	8	36	270	206
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	итого:		18,0	22,0	85,0	612,0	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,8	0,0	20,6	106,0	134
2	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,8	4,1	35,6	193,2	
<i>Обед</i>							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	200\10	12,61	13,82	46,2	357	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	60/120	17,33	21,11	30,91	384	286/67
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	1,5	0	8	25	338
	итого:		31,6	34,9	106,1	849,0	
<i>Полдник</i>							
1	Запеканка творожная со сгущенкой	100/23	20,0	21,5	32,0	394,0	321
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		27,0	26,4	78,4	652,1	
	Итого за день:		78,4	87,4	305,1	2306,3	
2 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	200	6,49	9,2	30,7	227,9	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	итого:		14,5	23,2	79,7	570,1	
<i>II Завтрак</i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251/123
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
<i>Обед</i>							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	200\10	7	6	20	156	57
2	Пюре картофельное с печенью по-строгановски/ картофельная запеканка с печенью	180	13	10	36	270	321/104
3	Салат из капусты квашеной/ свежие овощи	60	1	5	1,6	58	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		24,9	21,7	105,6	694,2	
<i>Полдник</i>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным и том соусом	70/100 /25	24	8,4	34	309	255/315/3 48
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	итого:		31,4	13,3	92,4	615,1	
	Итого за день:		76,3	65,2	299,6	2049,8	

3 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	200	6,49	9,2	30,7	227,9	131
2	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	40/8/1 5	6,94	6,58	27,43	217,6	31
	итого:		17,43	20,78	79,13	588,5	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,4	4,1	27,0	135,2	
	<i>Обед</i>						
1	Суп картоф.с клецками на м/к б-е	200	9	10	21,17	216,7	85/120
2	Капуста тушеная с мясной котлетой	160/60	14	16	22	284	336/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		27	27	91	711	
	<i>Полдник</i>						
1	Омлет/яйцо вареное	120/40	7,91	12	5,3	158	215/213
2	Кабачковая икра/ свежие овощи	40	0,98	2,24	1,94	36	б/н
3	Готовая выпечка/булка	60	4,2	1,65	27,4	144	б/н
4	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	392
	итого:		13,3	15,9	44,5	379,0	
	Итого за день:		58,8	67,5	241,8	1813,4	

4 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	10	36	272	66
2	Какао на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	итого:		17,1	23,8	86,0	614,0	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
	<i>Обед</i>						
1	Суп гороховый на м/к б-е	200	10	5	30	198	81
2	Овощное рагу с мясной котлетой	60/150	14	11	30	251	77/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		27,9	16,7	108,0	659,0	
	<i>Полдник</i>						
1	Сосиска вареная	50	17	10,3	6	157	275
2	Салат /винегрет	120	1	5	5	71	45
3	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
4	Булка	40	4	1,3	28	135	б/н
5	фрукты						
	итого:		24,8	19,8	58,0	477,0	
	Итого за день:		75,3	67,3	273,9	1920,4	

5 день							
	Завтрак						
1	Зап. творожная с джемом	150/25	26	20,9	44	495	237
2	Коф. напиток на молоке кипяченом	20	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом с сыром	40/8/1 5	6	11,6	28	245	3
	итого:		36	37,5	93	883	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,4	4,1	27,0	135,2	
	Обед						
1	Суп рисовый на курин. б-е	200	10	5	30	198	586
2	Куры отвар. с картофельн. пюре	70/180	17,08	20,91	30,68	376,9	181/321
3	Салат из капусты квашен	60	1	5	1,6	58	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		32,0	31,6	110,3	842,9	
	Полдник						
1	Блины со сгущ. молоком	100/25	7,5	11,7	56	349	447
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	итого:		10,3	14,9	75,0	463,0	
	Итого за день:		79,7	88,1	305,3	2324,1	
6 день							
	Завтрак						
1	Каша манная на молоке	200	4	5,2	35	202	132
2	Коф.напиток на молоке кипяченом	200	2	2,6	31	152	130
3	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	итого:		10	16,8	94	553	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,4	4,1	27	135,2	
	Обед						
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	200\10	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	60/120	15	15	50	379	161/194
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		26,9	19,7	116,0	724,0	
	Полдник						
1	Котлета рыбная с рисом отварным	60/130	15	9	18	262	255/315/3 48
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	4	1,3	28	135	б/н
	итого:		21,8	13,5	65,0	511,0	
	Итого за день:		59,7	54,1	290,0	1875,2	

7 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	9	37	276	66
2	Какао на молоке кипяченом	20	4,2	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом с сыром	40/8/1 5	6	11,6	28	245	3
	<i>итого:</i>		19	25	87	664	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		5,5	7,0	21,9	170,4	
	<i>Обед</i>						
1	Суп вермишелевый на курином б-не	200	8	4	18	135	109
2	Плов с мясом курицы	200	14	12	38	305	304
3	Огурец свежий/ огурец солен	50	1	0	0,24	1,64	329/330
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		26,9	16,7	104,24	651,64	
	<i>Полдник</i>						
1	Сырники творожные со сгущ. молоком	150/20	20	15	37	373	235
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	4	1,3	28	135	б/н
	<i>итого:</i>		26,8	19,5	84	622	
	<i>Итого за день:</i>		78,2	68,5	297,1	2107,9	

8 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	200	7	7,6	35	220	131
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом	40/8	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		15	21,6	84	562	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,4	4,1	27,0	135,2	
	<i>Обед</i>						
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со смет.	200\10	8	6	18	154	69
2	Мясные ежики с рисом в томатно- сметан соусе	120/20	13	11,1	15	213	174
3	Салат из свеклы вареной	100	1,9	5	8,7	90	33
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		27,8	22,7	104,7	705	
	<i>Полдник</i>						
1	Ватрушка	100	29,0	17,0	26,0	395,0	140
2	Молоко кипяченое	200	7	6	9,4	116	131
	<i>итого:</i>		36,5	23,0	76,1	666,0	
	<i>Итого за день:</i>		80,7	71,4	291,8	2068,2	

9 день							
	Завтрак						
1	Каша "Дружба" молочная	200	8,9	10	36	272	68
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом с сыром	40/8/1 5	6	11,6	28	245	3
	итого:		18,9	26,4	86	660	
	II Завтрак						
1	Кефир/ снежок/ ряженка/йогурт	100	0,4	0,0	12,0	48,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		1,9	2,0	26,9	131,4	
	Обед						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	200\10	9	6	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	180	25	19	25	379	276
3	Салат из капусты квашеной/ овощи свежие	50	1	5	1,6	56	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		38,9	30,7	94,6	812	
	Полдник						
1	Биточки рыбные с капустой тушеной	70/130	26	9	34	329	255/336
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	2,9	1,3	20	98	б/н
4	Фрукты						
	итого:		31,7	13,5	73	541	
	Итого за день:		91,4	72,6	280,5	2144,4	

10 день							
	Завтрак						
1	Лапша молочная	200	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив.	40/8	4	9	28	199	1
	итого:		16	24	82	601	
	II Завтрак						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	20	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,4	4,1	27,0	135,2	
	Обед						
1	Суп рыбный картофельный со сметаной	200\10	11,0	6,0	33,0	222,0	87
2	Овощное рагу с колбасой/ сосиской вареной	160/70	14	11	30	251	77/275
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		29	18	111	683	
	Полдник						
1	Плюшка/пирог	100	10	9	68	389	184
2	Молоко кипяченое	200	7	6	9,4	116	131
3							
	итого:		17	15	77	505	
	Итого за день:		63,3	60,8	297	1924,2	
	Среднее за 10 дней		69,0	64	266	1888,0	
	Соотношение		1,0	1,0	3,8		

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ "10" - дневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет
с 14 -ти часовым пребыванием**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ тех. карты
1 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Макароны отварные с сыром	150	10	8	36	270	206
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив.	30/6	4	9	28	199	1
	итого:		18,0	22,0	85,0	612,0	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,8	0,0	20,6	106,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	итого:		1,8	4,1	35,6	193,2	
<i>Обед</i>							
1	Щи из св. капусты на м\к б-е со сметаной	200\10	12,61	13,82	46,2	357	69
2	Тефтели в томатном соусе с гречей отварной	60/120	17,33	21,11	30,91	384	286/67
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	1,5	0	8	25	338
	итого:		31,6	34,9	106,1	849,0	
<i>Полдник</i>							
1	Запеканка творожная со сгущенкой	100/23	20,0	21,5	32,0	394,0	321
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
4							
	итого:		27,0	26,4	78,4	652,1	
<i>Ужин</i>							
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		85,5	91,5	336,5	2500,4	
2 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша геркулесовая на молоке кипячен	200	6,49	9,2	30,7	227,9	69
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/8	4	9	28	199	1
	итого:		14,5	23,2	79,7	570,1	
<i>II Завтрак</i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251/123
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	итого:		5,5	7,0	21,9	170,4	
<i>Обед</i>							
1	Борщ на м\к бульоне со сметаной	200\10	7	6	20	156	57
	Пюре картофельное с печенью по-строгановски/ картофельная запеканка с печенью						321/104
2		180	13	10	36	270	
3	Салат из капусты квашеной/ свежие овощи	50	1	5	1,6	58	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	итого:		24,9	21,7	105,6	694,2	
<i>Полдник</i>							
1	Рыбные биточки с рисом отварным и том соусом	60/100/ 20	24	8,4	34	309	255/315
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
4	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	итого:		31,4	13,3	92,4	615,1	
<i>Ужин</i>							
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	итого:		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		83,4	69,3	331,0	2243,9	

3 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная	200	6,49	9,2	30,7	227,9	131
2	Какао на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом слив. и сыром	30/8/15	6,94	6,58	27,43	217,6	3
<i>итого:</i>			17,43	20,78	79,13	588,5	
<i>II Завтрак</i>							
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
<i>итого:</i>			1,4	4,1	27,0	135,2	
<i>Обед</i>							
1	Суп картоф.с клецками на м/к б-е	200	9	10	21,17	216,7	85/120
2	Капуста тушеная с мясной котлетой	160/60	14	16	22	284	336/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
<i>итого:</i>			27	27	91	711	
<i>Полдник</i>							
1	Омлет/яйцо вареное	120/40	7,91	12	5,3	158	215/213
2	Кабачковая икра/ свежие овощи	40	0,98	2,24	1,94	36	б/н
3	Готовая выпечка/ булка	60	4,2	1,65	27,4	144	б/н
4	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	9,9	40,7	392
<i>итого:</i>			13,3	15,9	44,5	379,0	
<i>Ужин</i>							
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
<i>итого:</i>			7,1	4,2	31,4	194,1	
<u>Итого за день:</u>			28,5	25,7	135,9	891,1	

4 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	10	36	272	66
2	Коф.напиток на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/6	4	9	28	199	1
<i>итого:</i>			17,1	23,8	86,0	614,0	
<i>II Завтрак</i>							
1	Кефир/ снежок/ ряженка	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
<i>итого:</i>			5,5	7,0	21,9	170,4	
<i>Обед</i>							
1	Суп гороховый на м/к б-е с гречками	200	10	5	30	198	81/115
2	Овощное рагу с мясной котлетой	60/150	14	11	30	251	77/161
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
4	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
<i>итого:</i>			27,9	16,7	108,0	659,0	
<i>Полдник</i>							
1	Сосиска вареная	50	17	10,3	6	157	275
2	Салат /винегрет	100	1	5	5	71	45
3	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
4	Булка	30	4	1,3	28	135	б/н
<i>итого:</i>			24,8	19,8	58,0	477,0	
<i>Ужин</i>							
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
3	Фрукт						
<i>итого:</i>			7,1	4,2	31,4	194,1	
<u>Итого за день:</u>			65,3	51,7	240,3	1612,5	

5 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Зап. творожная с джемом	150/20	26	20,9	44	495	237
2	Какао на молоке кипяченом	20	4	5	21	143	120
3	Булка с маслом с сыром	30/6/15	6	11,6	28	245	3
	<i>итого:</i>		36	37,5	93	883	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,4	4,1	27,0	135,2	
	<i>Обед</i>						
1	Суп рисовый на курин. б-е	200	10	5	30	198	586
2	Куры отвар. с картофел. пюре	60/150	17,08	20,91	30,68	376,9	181/321
3	Салат из капусты квашен	60	1	5	1,6	58	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,2	0	21	83	376/372
5	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		32,0	31,6	110,3	842,9	
	<i>Полдник</i>						
1	Блины с молоком сгущенным	100/20	7,5	11,7	56	349	447
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Фрукты	100	0,4	0,0	12,0	48,0	458
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	<i>Итого за день:</i>		18,2	73,2	242,3	1909,1	

6 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная на молоке	200	4	5,2	35	202	132
2	Коф.напиток на молоке кипяченом	200	2	2,6	31	152	130
3	Булка с маслом слив.	30/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		10	16,8	94	553	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,4	4,1	27	135,2	
	<i>Обед</i>						
1	Щи на м/к бульоне со сметаной	200\10	8	4	18	135	69
2	Биточки мясные с отварными макаронами	60/120	15	15	50	379	161/194
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		26,9	19,7	116,0	724,0	
	<i>Полдник</i>						
1	Котлета рыбная с рисом отварным	60/120	15	9	18	262	255/315/34 8
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Готовая выпечка	60	4	1,3	28	135	б/н
	<i>итого:</i>		21,8	13,5	65,0	511,0	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	<i>Итого за день:</i>		59,7	54,1	290,0	1875,2	

7 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	200	8,9	9	37	276	66
2	Какао на молоке кипяченом	200	4,2	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом с сыром	30/6/15	6	11,6	28	245	3
	<i>итого:</i>		19	25	87	664	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Кефир/ снежок/ ряженка	100	4,0	5,0	7,0	87,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		5,5	7,0	21,9	170,4	
	<i>Обед</i>						
1	Суп вермишелевый на курином б-не	200	8	4	18	135	109
2	Плов с мясом курицы	200	14	12	38	305	304
3	Огурец свежий/ огурец солен	50	1	0	0,24	1,64	329/330
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		26,9	16,7	104,24	651,64	
	<i>Полдник</i>						
1	Сырники творожные со сгущ. молоком	130/20	20	15	37	373	235
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	30	4	1,3	28	135	б/н
	<i>итого:</i>		27,2	19,5	96	670	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	40	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		78,6	68,5	309,1	2155,9	

8 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	200	7	7,6	35	220	131
2	Коф.напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом	30/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		15	21,6	84	562	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,4	4,1	27,0	135,2	
	<i>Обед</i>						
1	Щи из св. капусты на м/к б-е со смет.	200\10	8	6	18	154	69
2	Мясные ежики с рисом в томатно- сметан соусе	120/20	13	11,1	15	213	174
3	Салат из свеклы вареной	100	1,9	5	8,7	90	33
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		27,8	22,7	104,7	705	
	<i>Полдник</i>						
1	Ватрушка	100	29,0	17,0	26,0	395,0	140
2	Молоко кипяченое	200	7	6	9,4	116	131
3							
	<i>итого:</i>		36,0	23,0	35,4	511,0	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	200	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	50	4,2	1,65	27,4	144	б/н
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		80,2	71,4	251,1	1913,2	

9 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша "Дружба" молочная	200	8,9	10	36	272	68
2	Какао на молоке кипяченом	200	4	4,8	22	143	120
3	Булка с маслом с сыром	30/6/15	6	11,6	28	245	3
	<i>итого:</i>		18,9	26,4	86	660	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Ряженка\йогурт\ кефир	100	0,4	0,0	12,0	48,0	251
2	Вафли	20	1,5	2,0	14,9	83,4	152
	<i>итого:</i>		1,9	2,0	26,9	131,4	
	<i>Обед</i>						
1	Рассольник на м/к б-е со сметаной	200\10	9	6	20	167	76
2	Жаркое по-домашнему	180	25	19	25	379	276
3	Салат из капусты квашеной/ овощи свежие	50	1	5	1,6	56	47
4	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
5	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		38,9	30,7	94,6	812	
	<i>Полдник</i>						
1	Биточки рыбные с капустой тушеной	70/130	26	9	34	329	255/336
2	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19	114	392
3	Булка	40	2,9	1,3	20	98	б/н
	<i>итого:</i>		31,7	13,5	73	541	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	15	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
3	Фрукт						
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		91,4	72,6	280,5	2144,4	

10 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Лапша молочная	200	8	10	33	259	93
2	Кофейный напиток на молоке кипяч.	200	4	5	21	143	130
3	Булка с маслом слив.	30/6	4	9	28	199	1
	<i>итого:</i>		16	24	82	601	
	<i>II Завтрак</i>						
1	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	12,0	48,0	134
2	Печенье	10	1,0	4,1	15,0	87,2	б/н
	<i>итого:</i>		1,4	4,1	27,0	135,2	
	<i>Обед</i>						
1	Суп рыбный картофельный со сметаной	200\10	11,0	6,0	33,0	222,0	87
2	Овощное рагу с колбасой/ сосиской вареной	150/50	14	11	30	251	77/275
3	Компот из сухофруктов/фруктов/ягод	200	0,6	0	24,33	101	376/372
4	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27	127	338
	<i>итого:</i>		29	18	111	683	
	<i>Полдник</i>						
1	Плюшка/пирог	100	10	9	68	389	184
2	Молоко кипяченое	200	7	6	9,4	116	131
3	Фрукт						
	<i>итого:</i>		17	15	77	505	
	<i>Ужин</i>						
1	Кефир с сахаром	150	2,9	2,5	4	50	251
2	Булка	30	4,2	1,65	27,4	144	б/н
3							
	<i>итого:</i>		7,1	4,2	31,4	194,1	
	Итого за день:		63,3	60,8	297	1924,2	
	<i>Среднее за 10 дней</i>		59,6	57	246	1732,2	
	Соотношение		1,0	1,0	4,1		

