

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 8 «Вишенка» г. Ртищево Саратовской области»

Утверждено:  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 8 «Вишенка»  
г. Ртищево Саратовской области»  
/А.А. Харламова/  
Приказ № 2 от 09.01.2023 г.

**Примерное цикличное меню  
(двадцать дней)  
для детей от 3-х до 7-ми лет  
зимне-весенний период.**

2023г.

### Рацион 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№репц./ ТТК
			Белки, г	Жиры,г	Углево-ды, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	180	5,07	5,17	27,23	168,0	11
	Пряники с начинкой	40	1,94	2,12	30,27	141,2	
	Чай с сахаром	150	2,24	2,56	26,2	86,1	74
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>9,25</b>	<b>9,85</b>	<b>83,7</b>	<b>395,3</b>	
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	75
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Суп овощной на м/к б.	200	2,88	0,65	25,0	115,2	23
	Ленивые голубцы в томатном соусе	110/60	6,56	6,69	4,93	106,21	52/104
	Икра из красной свеклы	80	1,39	5,52	10,39	96,82	100
	Компот из с/ф	100	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,0	
ИТОГО за обед		<b>720</b>	<b>21,14</b>	<b>18,76</b>	<b>129,39</b>	<b>761,33</b>	
Полдник	Суп молочный пшеничный	200	5,58	6,12	19,73	156,08	21
	Батон с повидлом	40/28	3,2	1,2	39,75	186,1	96
ИТОГО за полдник		<b>268</b>	<b>8,78</b>	<b>7,32</b>	<b>59,48</b>	<b>342,18</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>39,71</b>	<b>36,15</b>	<b>288,29</b>	<b>1574,57</b>	

ДЕНЬ 2

Завтрак	Каша «Геркулес» молочная с маслом и сахаром	180	9,2	12,27	34,03	375,6	3
	Вафли	24	0,76	0,67	19,22	84,0	
	Кофейный напиток молочный	150	3,12	2,66	14,18	93,31	73
ИТОГО за завтрак		<b>354</b>	<b>13,08</b>	<b>15,6</b>	<b>67,43</b>	<b>552,91</b>	
Второй завтрак	Фруктовый кисель	100	0,21	-	31,85	127,83	78
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>31,85</b>	<b>127,83</b>	
Обед	Суп с гречками на м/к б.	200	2,88	0,65	25,0	115,2	22
	Котлеты мясные в соусе	60/60	13,1	7,13	26,3	172,0	45
	Гороховое пюре	110	13,83	5,09	34,65	231,2	53
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	
ИТОГО за обед		<b>710</b>	<b>40,12</b>	<b>16,77</b>	<b>175,02</b>	<b>961,5</b>	
Полдник	Пирожки с картофелем	130	7,35	5,77	58,09	299,76	86
	Чай с сахаром	150	2,24	2,56	26,2	86,1	74
ИТОГО за полдник		<b>280</b>	<b>9,59</b>	<b>8,33</b>	<b>84,29</b>	<b>385,86</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>63,0</b>	<b>40,7</b>	<b>358,59</b>	<b>2028,12</b>	

ДЕНЬ 3

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	7,11	5,75	33,71	254,4	4
	Печенье	15	1,48	2,0	15,24	81,2	
	Какао молочное	150	2,6	0,83	21,2	93,34	79
ИТОГО за завтрак		<b>345</b>	<b>11,19</b>	<b>8,58</b>	<b>70,15</b>	<b>428,94</b>	
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	75
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Салат из свежего лука	60	0,84	1,99	5,46	42,58	99
	Рассольник на м/к б.	200	5,48	2,6	23,77	136,3	24
	Бефстроганов из говядины	110	20,03	19,7	3,4	271,02	42
	Отварные рожки	150	7,18	6,88	35,33	211,09	61
	Компот из с/ф	100	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	
ИТОГО за обед		<b>800</b>	<b>43,84</b>	<b>35,07</b>	<b>157,03</b>	<b>1104,09</b>	
Полдник	Ленивые вареники с маслом и сахаром	130	14,26	25,05	38,31	429,2	87
	Ряженка	180	5,77	5,95	8,78	111,6	
ИТОГО за полдник		<b>310</b>	<b>20,03</b>	<b>31,0</b>	<b>47,09</b>	<b>540,8</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>31,76</b>	<b>74,87</b>	<b>289,9</b>	<b>2149,59</b>	

ДЕНЬ 4

Завтрак	Каша манная, молочная с маслом и сахаром	180	6,0	8,2	29,2	215,0	5
	Батон	40	3,2	1,2	39,75	186,1	
	Какао молочное	150	2,6	0,83	21,2	93,34	79
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>11,8</b>	<b>10,23</b>	<b>90,15</b>	<b>494,44</b>	
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	100	1,35	0,49	9,0	131,2	77
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,35</b>	<b>0,49</b>	<b>9,0</b>	<b>131,2</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,61	0,066	4,11	17,4	138
	Щи со сметаной	250	5,01	2,54	17,42	218,28	25
	Рыба по-польски	80/60	19,21	16,14	16,96	349,3	44
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	57
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>840</b>	<b>34,98</b>	<b>24,62</b>	<b>105,06</b>	<b>992,38</b>	
Полдник	Рисовые биточки	150	6,39	4,69	37,81	219,0	88
	Фруктовый кисель	180	0,21	-	31,85	127,83	78
ИТОГО за полдник		<b>330</b>	<b>6,6</b>	<b>4,69</b>	<b>69,66</b>	<b>346,85</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>54,73</b>	<b>40,03</b>	<b>273,87</b>	<b>1964,87</b>	

ДЕНЬ 5

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	5,64	0,64	0,48	154,86	6
	Батон	40	3,2	1,2	39,75	186,1	
	Какао молочное	150	3,12	2,66	14,18	93,34	79
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>11,96</b>	<b>4,5</b>	<b>54,41</b>	<b>434,3</b>	
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	75
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	25,2	143
	Суп гречневый со сметаной	200/15	8,02	13,2	10,2	198,8	29
	Капуста тушеная с мясом кур	220	4,63	19,36	10,5	233,3	137
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>735</b>	<b>20,45</b>	<b>33,82</b>	<b>84,51</b>	<b>740,8</b>	
Полдник	Рожки отварные с маслом и сахаром	150	4,95	8,25	32,7	228,15	61
	Чай с сахаром	150	2,24	2,56	26,2	86,1	74
ИТОГО за полдник		<b>300</b>	<b>7,19</b>	<b>10,81</b>	<b>58,9</b>	<b>314,25</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>40,14</b>	<b>49,41</b>	<b>213,54</b>	<b>1565,11</b>	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

Завтрак	Фруктовый плов	180	5,78	12,26	81,65	460,14	10
	Батон	40	3,2	1,2	39,75	186,1	
	Чай с сахаром	150	2,24	2,56	26,2	86,1	74
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>11,22</b>	<b>16,02</b>	<b>147,6</b>	<b>732,34</b>	
второй завтрак	Компот из свежих яблок	100	1,35	0,49	9,0	131,2	77
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,35</b>	<b>0,49</b>	<b>9,0</b>	<b>131,2</b>	
Обед	Салат из свежего лука	60	0,84	1,99	5,46	42,58	99
	Борщ украинский	250	5,24	2,54	17,78	118,25	27
	Картофель тушеный с мясом говядины	220	18,99	17,22	19,98	322,16	58
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>770</b>	<b>31,97</b>	<b>22,95</b>	<b>101,75</b>	<b>766,49</b>	
Полдник	Каша перловая молочная	180	7,0	9,25	34,19	240,3	8
	Вафли	24	0,76	0,67	19,22	84,0	
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,18	93,34	73
ИТОГО за полдник		<b>354</b>	<b>10,88</b>	<b>12,58</b>	<b>67,59</b>	<b>417,64</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>55,42</b>	<b>52,04</b>	<b>325,94</b>	<b>2047,67</b>	

ДЕНЬ 7

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	8,25	10,07	35,35	264,9	9
	Чай с молоком	150	5,6	6,4	23,75	174,5	81
ИТОГО за завтрак		<b>330</b>	<b>13,85</b>	<b>16,47</b>	<b>59,1</b>	<b>439,4</b>	
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	72
ИТОГО за Второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	25,2	143
	Суп гороховый	200	14,22	3,77	40,67	370,43	28
	Котлеты с подливой	60/60	12,93	8,79	6,29	152,61	41/104
	Гречневый гарнир	150	5,1	9,29	27,29	206,4	60
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	10,01	3,9	64,74	181,0	
ИТОГО за обед		<b>770</b>	<b>43,46</b>	<b>25,81</b>	<b>168,6</b>	<b>1038,01</b>	
полдник	Суп молочный вермишелевый	200	7,7	10,48	29,45	237,8	26
	Батон	40	3,2	1,2	39,75	186,1	
ИТОГО за полдник		<b>240</b>	<b>10,9</b>	<b>11,68</b>	<b>69,2</b>	<b>423,9</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>68,75</b>	<b>54,18</b>	<b>312,62</b>	<b>1977,07</b>	

ДЕНЬ 8

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	7,68	10,83	35,13	273,8	7
	Печенье	14	1,48	2,0	15,24	81,2	
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,18	93,34	73
ИТОГО за завтрак		<b>344</b>	<b>12,28</b>	<b>15,49</b>	<b>64,55</b>	<b>448,34</b>	
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	1,35	0,49	9,0	86,1	81
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,35</b>	<b>0,49</b>	<b>9,0</b>	<b>86,1</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,61	0,066	4,11	17,4	138
	Свекольник на м/к б	200	4,67	2,12	12,72	166,66	30
	Гуляш из говядины	70/60	20,03	19,7	3,4	271,02	46/104
	Ячневый гарнир	150	5,64	0,64	0,48	154,86	56
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	
ИТОГО за обед		<b>820</b>	<b>41,26</b>	<b>26,42</b>	<b>109,78</b>	<b>1053,04</b>	
Полдник	Сырники	130	18,68	27,12	18,50	392,35	89
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	
ИТОГО за полдник		<b>310</b>	<b>23,54</b>	<b>31,62</b>	<b>37,94</b>	<b>534,53</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>78,43</b>	<b>74,02</b>	<b>221,27</b>	<b>2122,03</b>	

ДЕНЬ 9

Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром	180	6,2	8,6	32,4	232	2
	Батон	40	3,2	1,2	39,75	186,1	
	Какао молочное	150	3,12	2,66	14,18	93,34	79
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>12,52</b>	<b>12,46</b>	<b>86,33</b>	<b>511,44</b>	
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	75
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Салат из свежего лука	60	0,84	1,99	5,46	42,58	99
	Суп картофельный со сметаной	200/10	4,72	2,5	19,37	140,65	32
	Рыбные котлеты в подливке	70/60	16,2	18,5	18,5	121,07	48/104
	Рожки отварные	150	7,18	6,88	35,33	211,09	61
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>790</b>	<b>35,84</b>	<b>31,07</b>	<b>137,19</b>	<b>798,89</b>	
Полдник	Пирожки с повидлом	110	5,36	3,83	33,82	192,3	90
	Молоко	150	4,2	5,25	7,05	91,5	
ИТОГО за полдник		<b>260</b>	<b>9,56</b>	<b>9,08</b>	<b>40,87</b>	<b>283,8</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>58,46</b>	<b>52,83</b>	<b>280,11</b>	<b>1669,89</b>	

ДЕНЬ 10							
Завтрак	Вермишель в молоке с маслом и сахаром	180	7,7	10,48	29,45	237,8	1
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,18	93,34	73
	Пряники с начинкой	40	1,94	2,12	30,27	141,2	
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>12,76</b>	<b>15,26</b>	<b>73,9</b>	<b>472,34</b>	
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	100	1,35	0,49	9,0	131,2	77
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	1,35	0,49	9,0	131,2	
Обед	Суп полевой со сметаной	200/10	5,69	5,17	21,57	154,87	31
	Кнели из печени в соусе	110/60	3,38	18,4	9,27	234,9	47/104
	Икра из красной свеклы	80	1,39	5,52	10,39	96,82	100
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>700</b>	<b>17,36</b>	<b>30,29</b>	<b>99,76</b>	<b>770,09</b>	
Полдник	Овощное рагу	200	4,27	6,51	27,81	189,24	59
	Чай с лимоном	150	2,24	2,56	26,2	86,1	82
	Батон с сыром	40/20	3,2/4,92	1,2/5,94	39,75/0,1	104,8/72,4	136
ИТОГО за полдник		<b>410</b>	<b>14,63</b>	<b>16,21</b>	<b>93,86</b>	<b>452,54</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>46,1</b>	<b>62,25</b>	<b>276,52</b>	<b>1826,17</b>	

\

Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ,ккал	№рец/ТТК
НЕДЕЛЯ 3							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша «Сливуха» с маслом и сахаром	180	9,2	12,27	34,04	375,6	13
	Чай с лимоном	150	2,24	2,56	26,2	86,1	82
	Батон с сыром	40/20	3,2/4,92	1,2/5,94	39,75/0,1	104,8/72,4	136
ИТОГО за завтрак		<b>390</b>	<b>19,56</b>	<b>21,97</b>	<b>100</b>	<b>638,9</b>	
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	1,35	0,49	9,0	86,1	83
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,35</b>	<b>0,49</b>	<b>9,0</b>	<b>86,1</b>	
Обед	Икра кабачковая	80	0,61	0,066	4,11	17,4	138
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,17	6,24	11,52	177,21	111
	Плов с мясом кур	180	17,08	13,37	30,02	411,49	128
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181	
ИТОГО за обед		<b>700</b>	<b>34,46</b>	<b>20,87</b>	<b>104,18</b>	<b>889,6</b>	
Полдник	Блины с маслом и сахаром	120	9,08	3,89	52,01	270,54	134
	Молоко	150	4,2	5,25	7,05	91,3	80
ИТОГО за полдник		<b>270</b>	<b>13,28</b>	<b>9,14</b>	<b>59,06</b>	<b>361,84</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>68,65</b>	<b>52,47</b>	<b>272,24</b>	<b>1976,44</b>	

ДЕНЬ 2

Завтрак	Каша «Геркулес» молочная с маслом и сахаром	180	9,2	12,27	34,04	375,6	3
	Печенье	16	1,48	2,0	15,24	81,2	
	Кофейный напиток молочный	150	3,12	2,66	14,18	93,34	73
ИТОГО за завтрак		<b>346</b>	<b>13,8</b>	<b>16,93</b>	<b>63,46</b>	<b>550,14</b>	
	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	75
Второй завтрак							
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	25,2	143
	Суп с клецками на кур/бульоне	200	3,0	2,63	13,47	189,55	113
	Мясо кур тушеное	80	17,05	12,76	12,20	187,91	176
	Перловый гарнир	150	7,0	9,25	34,19	240,13	125
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано- пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	
ИТОГО за обед		<b>770</b>	<b>38,26</b>	<b>28,6</b>	<b>154,21</b>	<b>1085,89</b>	
Полдник	Манные биточки	150	6,39	4,69	37,81	219,0	132
	Фруктовый кисель	180	0,21	-	31,85	127,83	78
ИТОГО за полдник		<b>330</b>	<b>6,6</b>	<b>4,69</b>	<b>69,66</b>	<b>346,83</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>59,2</b>	<b>50,44</b>	<b>303,05</b>	<b>2058,62</b>	

ДЕНЬ 3

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	5,64	0,64	0,48	154,86	6
	Батон	40	3,2	1,2	39,75	186,1	
	Какао молочное	150	2,6	0,83	21,2	93,34	79
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>11,44</b>	<b>2,67</b>	<b>61,43</b>	<b>434,3</b>	
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	1,35	0,49	9,0	86,1	81
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,35</b>	<b>0,49</b>	<b>9,0</b>	<b>86,1</b>	
Обед	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,0	
	Суп с мясными фрикадельками	200	8,71	4,01	15,23	129,69	110
	Овощное рагу	180	4,27	6,51	27,81	189,24	59
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано- пшеничный	60-90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>660</b>	<b>21,12</b>	<b>11,8</b>	<b>104,17</b>	<b>618,43</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	140	13,59	19,76	13,46	285,35	133
	Йогурт фруктовый	150	2,24	2,56	26,2	86,1	
ИТОГО за полдник		<b>290</b>	<b>15,83</b>	<b>22,32</b>	<b>39,66</b>	<b>371,45</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>49,74</b>	<b>37,28</b>	<b>214,26</b>	<b>1667,78</b>	

ДЕНЬ 4

18036,0автрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	6,0	8,2	29,3	215,0	5
	Пряник с начинкой	40	1,94	2,12	30,27	141,2	
	Какао	150	3,12	2,66	14,18	93,34	79
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>11,06</b>	<b>12,98</b>	<b>73,75</b>	<b>449,54</b>	
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	100	1,35	0,49	9,0	131,2	130
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,35</b>	<b>0,49</b>	9,0	131,2	
Обед	Салат из свежего лука	60	0,84	1,99	5,46	42,58	99
	Уха рыбная	200	12,74	0,6	9,22	105,44	114
	Рыба жареная в соусе	80/60	19,21	16,14	16,96	349,3	121/104
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	57
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	
ИТОГО за обед		<b>830</b>	<b>46,35</b>	<b>27,31</b>	<b>128,75</b>	<b>1064,32</b>	
Полдник	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	5,07	5,17	27,23	168,0	11
	Молоко	150	4,2	5,25	7,05	91,3	
ИТОГО за полдник		<b>300</b>	<b>9,27</b>	<b>10,42</b>	<b>34,28</b>	<b>259,3</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>68,03</b>	<b>51,2</b>	<b>245,78</b>	<b>1904,36</b>	

ДЕНЬ 5

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	8,25	10,07	35,35	264,9	9
	Батон	40	3,2	1,2	39,75	186,1	
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,18	93,34	73
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>14,57</b>	<b>13,93</b>	<b>89,28</b>	<b>544,34</b>	
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	75
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Суп вермишелевый со сметаной на м/к б	200	7,17	6,24	11,52	177,21	111
	Тефтели в томатном соусе	110/60	21,19	12,94	11,62	248,57	123
	Свекла отварная	60	0,8	0,085	4,8	21,5	143
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано- пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>670</b>	<b>36,06</b>	<b>20,46</b>	<b>86,47</b>	<b>730,78</b>	
Полдник	Яйцо отварное	1	4,1	8,2	4,0	89,38	
	Икра кабачковая	100	1,0	7,0	7,0	390,0	138
	Чай с лимоном	150	2,24	2,56	26,2	86,1	82
ИТОГО за полдник		<b>250</b>	<b>7,34</b>	<b>17,76</b>	<b>37,2</b>	<b>565,48</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>58,51</b>	<b>52,37</b>	<b>228,67</b>	<b>1916,36</b>	

НЕДЕЛЯ 4

ДЕНЬ 6

Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	180	5,07	5,17	27,33	168,0	11
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
	Чай с лимоном	150	2,24	2,56	26,2	86,1	82
ИТОГО за завтрак		<b>350</b>	<b>8,79</b>	<b>9,73</b>	<b>68,77</b>	<b>335,3</b>	
Второй завтрак	Компот из св/м ягоды	100	0,35	0,49	9,0	86,1	77
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,49</b>	<b>9,0</b>	<b>86,1</b>	
Обед	Суп гороховый	200	14,22	3,77	40,67	370,43	28
	Зразы в томатном соусе	110/60	6,56	6,69	4,93	106,21	120/104
	Икра из красной свеклы	100	1,39	5,52	10,39	96,82	100
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>710</b>	<b>29,07</b>	<b>17,18</b>	<b>114,52</b>	<b>856,96</b>	
Полдник	Суп молочный рисовый	150	7,7	10,48	29,45	237,8	21
	Батон с повидлом	40/27	3,2	1,2	39,75	186,1	96
ИТОГО за полдник		<b>217</b>	<b>10,9</b>	<b>11,68</b>	<b>69,2</b>	<b>423,9</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>49,11</b>	<b>39,08</b>	<b>261,49</b>	<b>1702,26</b>	

ДЕНЬ 7

Завтрак	Каша «Геркулес» молочная с маслом и сахаром	180	6,2	8,6	32,4	232,0	3
	Пряники с начинкой	40	1,94	2,12	30,27	141,2	
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,18	93,34	73
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>11,26</b>	<b>13,38</b>	<b>76,85</b>	<b>466,54</b>	
Второй завтрак	Фруктовый кисель	100	0,21	-	31,85	127,85	78
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>31,85</b>	<b>127,85</b>	
Обед	Салат из свежего лука	60	0,84	1,99	5,46	42,58	99
	Рассольник со сметаной	200	5,48	2,6	23,77	136,3	24
	Гуляш из говядины	110/60	20,03	19,7	3,4	271,02	46/104
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	57
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано- пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	
ИТОГО за обед		<b>860</b>	<b>39,91</b>	<b>32,87</b>	<b>129,74</b>	<b>1016,9</b>	
Полдник	Гренки	110	4,74	3,11	18,24	117,76	131
	Какао	150	3,12	2,66	14,18	93,34	79
ИТОГО за полдник		<b>260</b>	<b>7,86</b>	<b>5,77</b>	<b>32,42</b>	<b>211,1</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>59,24</b>	<b>52,02</b>	<b>270,86</b>	<b>1822,39</b>	

ДЕНЬ 8

Завтрак	Каша «Дружба» с маслом и сахаром	180	6,2	8,6	32,4	232,0	2
	Батон с сыром	40/20	3,2/4,92	1,2/5,94	39,75/0,1	104,8/72,4	
	Чай с сахаром	150	2,24	2,56	26,2	86,1	74
ИТОГО за завтрак		<b>390</b>	<b>16,56</b>	<b>18,3</b>	<b>98,45</b>	<b>495,3</b>	
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	75
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,0	
	Суп на м/к б с яйцом	200	4,77	2,5	19,39	140,65	115
	Капуста тушеная с мясом кур	150	3,16	13,2	7,16	159,12	137
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>630</b>	<b>16,07</b>	<b>16,98</b>	<b>87,68</b>	<b>599,27</b>	
Полдник	Ленивые вареники	130	14,26	25,05	38,31	429,2	87
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,18	93,34	73
ИТОГО за полдник		<b>280</b>	<b>17,38</b>	<b>27,71</b>	<b>52,49</b>	<b>522,54</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>50,55</b>	<b>63,21</b>	<b>254,34</b>	<b>1692,87</b>	

день 9

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	5,64	0,64	0,48	154,86	4
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
	Какао	150	3,12	2,66	14,18	93,34	79
ИТОГО за завтрак		<b>350</b>	<b>10,24</b>	<b>5,3</b>	<b>29,9</b>	<b>329,4</b>	
Второй завтрак	Снежок	100	2,24	2,56	26,2	86,1	
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>2,24</b>	<b>2,56</b>	<b>26,2</b>	<b>86,1</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,1	7,0	7,0	390,0	
	Щи со сметаной	200/10	5,01	2,54	17,42	218,28	25
	Рыбные биточки в соусе	70/60	16,2	18,5	18,5	121,07	48/104
	Рисовый гарнир	150	6,39	4,69	37,81	219,0	62
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано- пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	
ИТОГО за обед		<b>830</b>	<b>38,91</b>	<b>36,63</b>	<b>169,8</b>	<b>1391,45</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом	110/30	9,08	3,89	52,01	270,54	134
	Чай с сахаром	150	2,24	2,56	26,2	86,1	74
ИТОГО за полдник		<b>290</b>	<b>11,32</b>	<b>6,45</b>	<b>78,21</b>	<b>356,64</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>62,71</b>	<b>50,94</b>	<b>304,11</b>	<b>2163,59</b>	

ДЕНЬ 10

завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	6,0	8,2	29,3	215,0	5
	Батон	40	3,2	1,2	39,75	186,1	
	Какао молочное	150	2,6	0,83	21,2	93,34	79
ИТОГО за завтрак		<b>370</b>	<b>11,8</b>	<b>10,23</b>	<b>90,25</b>	<b>494,44</b>	
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,54	0,22	15,72	75,76	75
ИТОГО за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,72</b>	<b>75,76</b>	
Обед	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	25,2	
	Суп рисовый на курином бульоне	200	7,17	6,24	11,52	177,21	115
	Курица в томатном соусе	60/60	25,84	20,92	2,3	300,9	129
	Перловый гарнир	150	7,0	9,25	34,19	240,13	125
	Компот из с/ф	150	0,3	-	24,33	102,5	71
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,6	1,2	34,2	181,0	
ИТОГО за обед		<b>770</b>	<b>47,81</b>	<b>37,67</b>	<b>111,82</b>	<b>1026,94</b>	
Полдник	Овощное рагу	180	3,67	5,70	31,51	284,68	127
	Чай с лимоном	150	2,24	2,56	26,2	86,1	82
ИТОГО за полдник		<b>330</b>	<b>5,91</b>	<b>8,26</b>	<b>57,71</b>	<b>370,78</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<b>66,06</b>	<b>56,38</b>	<b>275,5</b>	<b>1967,92</b>	