

Утверждаю  
Заведующий БДОУ  
г.Омска «Детский сад № 176»  
\_\_\_\_\_ С.П. Шикун

**Десятидневное цикличное меню  
БДОУ г. Омска «Детский сад №176»  
(возраст 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп- туры	Ca	Fe	B1	B2	C
			белки	жиры	углеводы							
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Каша рисовая на сухом молоке	205	2,01	5,02	23,08	148,98	244	99,9	0,7	0,1	0,12	0,37
	Бутерброд с маслом	37	1,84	5,66	10,95	102	1	8,1	0,58	0,05	0,02	0
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,1	44,1	392	10,9	0,28	0	0	0,04
Итого завтрак		<b>422</b>	<b>3,91</b>	<b>10,7</b>	<b>45,13</b>	<b>295,08</b>		<b>118,9</b>	<b>1,56</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>0,41</b>
10 часов	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102,2		248	0,2	0,04	0,26	0,5
Обед	Свекольник со сметаной	250	3,9	4,3	16	118	111	58,34	1,6	0,05	0,06	7,08
	Гуляш из отварной говядины	160	13,42	12,41	3,6	189	277	6,3	0,01	0	0,01	1,15
	с гречкой отварной	130	6,9	6,25	49,08	296	165	16,45	5,26	0,33	0,15	0
	Свежий помидор	50	0,3	0	2,25	6,5		11,5	0,3	0,02	0,02	5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	372	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,8		12,96	0,8	0	0,02	0,35
Итого за обед		<b>820</b>	<b>27,96</b>	<b>23,7</b>	<b>113,23</b>	<b>787,8</b>		<b>123,05</b>	<b>9,92</b>	<b>0,49</b>	<b>0,3</b>	<b>13,58</b>
Ужин	Запеканка из творога	120	18,38	14,5	19,4	287	8	172,42	0,67	0,05	0,28	0,29
	Соус молочный	30	0,55	1,48	3,86	30,9	351	18,59	0,04	0,01	0,02	0,08
	Салат из припущен. моркови	80	1,41	3,09	4,02	49,65	415	15	0,38	0,03	0,03	3,84
	Чай с молоком и сахаром	180	2,1	1,9	15,1	95,8	394	126,4	0,34	0,04	0,16	1,34
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,45	20,05	105,5		11,5	0,93	0,08	0,03	0
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	175		4,5	0,3	0,04	0,02	0
	Фрукт	110	0,44	0,38	10,78	77	67	17,6	2,4	0,03	0,02	11
Итого за ужин		<b>610</b>	<b>28,08</b>	<b>23,2</b>	<b>112,06</b>	<b>820,85</b>		<b>366,01</b>	<b>5,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,56</b>	<b>16,55</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>2052</b>	<b>65,75</b>	<b>62,6</b>	<b>278,82</b>	<b>2005,93</b>		<b>855,96</b>	<b>16,74</b>	<b>0,96</b>	<b>1,26</b>	<b>31,04</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп- туры	Ca	Fe	B1	B2	C
			белки	жиры	углеводы							
Неделя 1 День 2												
Завтрак	Омлет натуральный	100	9,4	16,8	1,86	196,25	215	36,32	1,7	0,05	0,32	0,19
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,6	15,1	99,12	395	124,7	0,22	0,04	0,16	1,17
	Бутерброд с маслом и сыром	47	5,5	6,2	15,8	147,1	3	112,1	0,69	0,05	0,06	0,28
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,6	73,2	253	24,6	0,42	0,01	0,03	3,31
Итого завтрак		<b>407</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>38,36</b>	<b>515,67</b>		<b>297,72</b>	<b>3,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,57</b>	<b>4,95</b>
10 часов	Фрукты	110	0,44	0,38	10,78	48,4		17,6	2,42	0,03	0,02	11
Обед	Щи из св.капусты со сметаной	250	1,82	2,5	6,68	77	67	56,7	0,6	0,03	0,04	12,36
	Печень тушеная	70	17,6	8,63	2,13	156,8	117	36,7	1,43	0,06	0,41	0,04
	картофельное пюре	150	3,08	4,8	20,4	137,25	321	38,36	1,04	0,13	0,11	5,25
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,06	5,41	52,44	1	26,17	0,33	0,02	0,03	18,97
	Компот из изюма	180	0,4	0	24,8	101,7	376	28,7	0,69	0	0	0,35
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		17	1,95	0,09	0,04	0
Итого за обед		<b>760</b>	<b>27,05</b>	<b>19,59</b>	<b>80,32</b>	<b>615,69</b>		<b>203,63</b>	<b>6,04</b>	<b>0,33</b>	<b>0,63</b>	<b>36,97</b>
Ужин	Котлета мясная	80	12,45	9,24	12,56	183	282	13,05	2,07	0,07	0,09	0,13
	Капуста тушеная	150	3,1	4,8	14,14	112,65	336	107,06	1,55	0,07	0,09	30,87
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4		10,9	0,28	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,45	20,05	105,5		11,5	0,93	0,08	0,03	0
	Булочка домашняя	75	4,46	9,39	40,4	268,5	332	9,24	0,56	0,06	0,02	0
Итого за ужин		<b>545</b>	<b>22,87</b>	<b>23,9</b>	<b>98,25</b>	<b>714,05</b>		<b>151,75</b>	<b>5,39</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>31,04</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1822</b>	<b>69,36</b>	<b>74,87</b>	<b>227,71</b>	<b>1893,81</b>		<b>670,7</b>	<b>16,88</b>	<b>0,79</b>	<b>1,45</b>	<b>83,96</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 1 День 3</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	205	3,6	5,02	27	172,2	168	124,07	1,8	0,14	0,18	0,53
	бутерброд с маслом	37	1,84	5,66	10,95	102	1	8,1	0,58	0,05	0,02	0
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,56	118,88	397	132,9	0,36	0,04	0,14	0,58
<b>Итого завтрак</b>		<b>422</b>	<b>9,52</b>	<b>14,22</b>	<b>55,51</b>	<b>393,08</b>		<b>265,07</b>	<b>2,74</b>	<b>0,23</b>	<b>0,34</b>	<b>1,11</b>
<b>10 часов</b>	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102,2		248	0,2	0,04	0,26	0,6
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	250	3,88	7,25	13,73	160	57	56,6	2,06	0,08	0,1	14,44
	Жаркое по-домашнему	220	24,53	9,71	21,95	265	276	26,59	3,63	0,19	0,18	11,15
	Сельдь с луком и раст.маслом	60	3,8	5,94	2,17	80,36	46	28,63	0,82	0,02	0,05	2,45
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,8	101,7	376	28,7	0,69	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		17,5	1,95	0,09	0,04	0
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>35,91</b>	<b>23,5</b>	<b>83,55</b>	<b>697,56</b>		<b>158,02</b>	<b>9,15</b>	<b>0,38</b>	<b>0,37</b>	<b>28,4</b>
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченая в омлете	80	12,7	4,7	3,42	112	249	22,7	0,9	0,07	0,19	0,72
	Картофель отварной	150	3,06	0,61	25,9	123,7	318	16,7	1,2	0,2	0,08	12,16
	Чай с молоком и сахаром	200	2,6	2,6	15,8	98,8	392	126,4	0,34	0,04	0,16	1,34
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,45	20,05	110,5		11,5	0,93	0,08	0,03	0
	Печенье	50	4,16	2,08	30,72	183		17,2	0,72	0,03	0,01	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>25,42</b>	<b>10,44</b>	<b>95,89</b>	<b>628</b>		<b>194,5</b>	<b>4,09</b>	<b>0,42</b>	<b>0,47</b>	<b>14,22</b>

<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1902</b>	<b>76,65</b>	<b>53,16</b>	<b>243,35</b>	<b>1820,84</b>		<b>865,59</b>	<b>16,18</b>	<b>1,07</b>	<b>1,44</b>	<b>44,33</b>
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 1 День 4</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная	205	2,23	5,21	23,08	148,95		132,02	1,13	0,08	0,16	0,53
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,9	6,5	16,09	147,7		112,1	0,69	0,05	0,06	0,28
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,3	14,9	99,12		126,4	0,34	0,04	0,16	0,52
<b>Итого завтрак</b>		<b>435</b>	<b>9,29</b>	<b>14,01</b>	<b>54,07</b>	<b>395,77</b>		<b>370,52</b>	<b>2,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>1,33</b>
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0,2	25,4	105,5		40	0,4	0,04	0,08	8
<b>Обед</b>	Суп гороховый с сухарями	250	5,48	5,25	16,3	134,7		46,13	2,63	0,26	0,08	4,65
	Шницель рыбный	80	14,5	7,99	8,12	151,8		32,29	0,76	0,13	0,12	2,36
	Картофельное пюре	150	3,08	4,8	20,4	137,2		38,36	1,04	0,13	0,11	5,25
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,2	6,5		11,5	0,3	0,02	0,02	5
	Кисель из ягод	180	0,07	0,04	25,53	94,68		13,55	0,15	0	0	2,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		17,5	1,95	0,09	0,04	0
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>26,83</b>	<b>18,73</b>	<b>92,45</b>	<b>615,38</b>		<b>159,33</b>	<b>6,83</b>	<b>0,63</b>	<b>0,37</b>	<b>19,96</b>
<b>Ужин</b>	Рагу овощное в смет.соусе	250	4,68	10,68	24,9	214,7		81,72	1,51	0,11	0,14	15,74
	Чай с молоком и сахаром	200	2,6	2,6	15,8	98,8		126,4	0,34	0,04	0,16	1,34
	Вафли	50	1,53	13,59	29,12	249,55		3,6	0,23	0,02	0,01	0
	Хлеб	40	2,8	0,45	20,05	105,5		11,5	0,93	0,08	0,03	0
	Фрукт	110	0,44	0,38	10,78	48,4		17,6	2,42	0,03	0,02	11
<b>Итого за ужин</b>		<b>650</b>	<b>12,05</b>	<b>27,7</b>	<b>100,65</b>	<b>716,95</b>		<b>240,82</b>	<b>5,43</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>28,08</b>

<b>ИТОГО за день:</b>		<b>2045</b>	<b>49,17</b>	<b>60,64</b>	<b>272,57</b>	<b>1833,6</b>		<b>810,67</b>	<b>14,82</b>	<b>1,12</b>	<b>1,19</b>	<b>57,37</b>
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп-туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 5</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	205	5,64	5,49	34,5	124,07	168	124,07	1,8	0,14	0,18	0,53
	Бутерброд с маслом	37	1,84	5,66	10,95	102	1	8,1	0,58	0,05	0,02	0
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56	118,8	397	132,9	0,36	0,04	0,14	0,58
<b>Итого завтрак</b>		<b>442</b>	<b>11,56</b>	<b>14,69</b>	<b>63,01</b>	<b>344,87</b>		<b>265,07</b>	<b>2,74</b>	<b>0,23</b>	<b>0,34</b>	<b>1,11</b>
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0	20,02	84,44		40	0,4	0,04	0,08	4
<b>Обед</b>	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	4,7	11,3	106		43,39	0,67	0,03	0,04	8,04
	Суфле из отварной курицы	100	13,69	7,12	2,45	128	102	34,26	1,04	0,04	0,12	0,37
	Капуста тушеная	150	3,1	6,2	15,3	132,2	336	107,06	1,55	0,07	0,09	30,87
	Помидор свежий	50	0,3	0	2,25	6,5		11,5	0,3	0,02	0,02	4
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,84	101,7		36,4	0,6	0,02	0,04	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		17,5	1,95	0,09	0,04	0
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>22,69</b>	<b>18,62</b>	<b>77,04</b>	<b>564,9</b>		<b>250,11</b>	<b>6,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,35</b>	<b>43,64</b>
<b>Ужин</b>	Макароны с тертым сыром	200	12,37	13,37	30,28	290,6	24	290,02	1,28	0,08	0,12	0,74
	Винегрет	62	0,85	3,86	5,27	59,2	45	17,8	0,6	0,03	0,03	6,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,02	11,2	45,54		14,02	0,32	0	0	3,16
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,25	20,05	110,5		11,5	0,93	0,08	0,03	0
	Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,3	36,61	197,4		8,6	0,53	0,06	0,01	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>572</b>	<b>21,59</b>	<b>20,8</b>	<b>103,41</b>	<b>703,24</b>		<b>341,94</b>	<b>3,66</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>10,3</b>

<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1944</b>	<b>56,84</b>	<b>54,11</b>	<b>263,48</b>	<b>1697,45</b>		<b>897,12</b>	<b>12,91</b>	<b>0,79</b>	<b>0,96</b>	<b>59,05</b>
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп-туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 1</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша манная на сгущ.молоке	205	3,14	6,48	21,32	160,72		180,49	0,4	0,08	0,12	0,29
	Бутерброд с маслом	40	1,84	5,66	10,95	102		8,1	0,58	0,05	0,02	0
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4		10,9	0,28	0	0	0,04
<b>Итого завтрак</b>		<b>445</b>	<b>5,04</b>	<b>12,16</b>	<b>43,37</b>	<b>307,12</b>		<b>199,49</b>	<b>1,26</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>
<b>10 часов</b>	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102,2		248	0,2	0,04	0,26	0,6
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	200	1,1	3,26	5,39	69,05		37,16	0,52	0,06	0,04	6,82
	Плов с мясом	200	17,6	10,8	30,8	320		34,76	3,46	0,18	0,14	0,54
	Салат из капусты	60	0,85	3,06	5,41	52,44		26,17	0,33	0,02	0,03	21,68
	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	24,84	101,7		28,7	0,69	0	0	0,35
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		17,5	1,95	0,09	0,04	0
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23,25</b>	<b>17,72</b>	<b>87,34</b>	<b>633,69</b>		<b>144,29</b>	<b>6,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>29,39</b>
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	200	13,6	11,3	10,4	203		152,05	0,6	0,05	0,24	0,25
	Соус молочный	30	0,57	1,35	3,96	25,4		18,59	0,04	0,01	0,02	0,08
	Чай с молоком и сахаром	200	2,6	2,6	15,8	8,8		126,4	0,34	0,04	0,16	1,34
	Хлеб пшеничный		30	2,1	0,23	14,5	100,5		11,5	0,98	0,08	0,03

	Пряник	50	2,4	1,4	35,8	160		4,5	0,3	0,04	0,02	0
Итого за ужин		<b>480</b>	<b>49,17</b>	<b>18,75</b>	<b>66,19</b>	<b>411,7</b>		<b>313,04</b>	<b>2,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,47</b>	<b>1,67</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1815</b>	<b>83,26</b>	<b>53,63</b>	<b>205,3</b>	<b>1454,71</b>		<b>904,82</b>	<b>10,67</b>	<b>0,74</b>	<b>1,12</b>	<b>31,99</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп-туры	Ca	Fe	B1	B2	C
			белки	жиры	углеводы							
Неделя 2 День 2												
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	205	3,9	5,62	19,54	144,53		140	1,17	0,16	0,16	0,53
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	8	102		8,1	0,58	0,05	0,02	0
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56	118,8		132,9	0,36	0,04	0,14	0,58
Итого завтрак		<b>435</b>	<b>9,82</b>	<b>14,82</b>	<b>45,1</b>	<b>365,33</b>		<b>281</b>	<b>2,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,32</b>	<b>1,11</b>
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0,2	25,4	105,54		40	0,4	0,04	0,08	8
<b>Обед</b>	Суп с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	14,43	130		26,13	1,03	0,1	0,08	9,05
	Рыба тушеная с овощами	260	18,2	12,85	10,74	259,27		86,19	1,63	0,13	0,15	3,74
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,06	0,01	0,12	0,8						
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84		12,96	0,8	0	0,02	1,46
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		17,5	1,95	0,09	0,04	0
Итого за обед		<b>800</b>	<b>28,33</b>	<b>18,78</b>	<b>67,61</b>	<b>568,41</b>		<b>142,78</b>	<b>5,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>14,25</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка морковная	155	4,77	9,5	29,43	222		94,57	1,45	0,1	0,13	2,89
	Яйцо, запечен. в смет.соусе	80	5,47	7,21	2,82	96		0,55	1,09	0,03	0,36	0,01
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,02	11,2	45,54		14,02	0,32	0,04	0	3,16
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5		11,5	0,93	0,08	0,03	0
	Ватрушка с повидлом	70	4,9	2,5	42,2	218		9,7	0,68	0,05	0,03	0,04
	Фрукт	110	1,65	0,55	23,1	104,5		8,8	0,66	0,04	0,08	8



Итого за ужин		665	20,73	20,23	133,8	801,54		139,14	5,13	0,34	0,63	14,1
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>2100</b>	<b>59,88</b>	<b>54,03</b>	<b>271,91</b>	<b>1840,82</b>		<b>602,92</b>	<b>13,05</b>	<b>0,95</b>	<b>1,32</b>	<b>37,46</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп-туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
Неделя 2 День 3												
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	205	2,28	5,23	22	147,6		153,98	0,63	0,12	0,16	0,55
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,93	6,1	15,09	145,7	3	112,1	0,69	0,05	0,06	0,28
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	19,94	101,12		124,7	0,22	0,04	0,16	0,52
<b>Итого завтрак</b>		<b>455</b>	<b>11,37</b>	<b>13,99</b>	<b>57,03</b>	<b>394,42</b>		<b>390,78</b>	<b>1,54</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>1,35</b>
<b>10 часов</b>	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102,22		248	0,2	0,04	0,26	0,6
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макар.изд.	250	2,68	2,83	17,13	104,75		17,18	0,93	0,11	0,05	6,53
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	231		28,5	6,89	0,3	2,1	10,45
	Соус сметанный	30	0,45	1,47	1,76	22,23		7,92	0,03	0	0,01	0,02
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,2	6,5		11,5	0,3	0,02	0,02	4
	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	24,84	101,7		28,7	0,69	0	0	0,35
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	17,5		17,5	1,95	0,09	0,04	0
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>29,7</b>	<b>14,09</b>	<b>90,56</b>	<b>483,68</b>		<b>111,3</b>	<b>10,79</b>	<b>0,52</b>	<b>2,22</b>	<b>21,35</b>
<b>Ужин</b>	Тефтели мясные	80	12,45	9,24	12,56	183	305	13,05	2,07	0,07	0,09	0,12
	Картофельное пюре	150	3,08	4,8	20,4	137,2	321	38,36	1,04	0,13	0,11	5,25
	Чай с молоком и сахаром	180	2,6	2,6	15,8	98,8	392	126,4	0,34	0,04	0,16	1,34
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,45	20,05	105,5		11,5	0,93	0,08	0,03	0
	Вафли	50	1,53	13,59	29,12	242,5		36	0,23	0,02	0,01	0

Итого за ужин		500	22,46	30,68	97,93	767		225,31	4,61	0,34	0,4	6,71
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1895</b>	<b>69,33</b>	<b>63,76</b>	<b>253,92</b>	<b>1747,32</b>		<b>975,39</b>	<b>17,14</b>	<b>1,11</b>	<b>3,26</b>	<b>30,01</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп-туры	Ca	Fe	B1	B2	C
			белки	жиры	углеводы							
Неделя 2 День 4												
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	100	9,4	16,8	1,89	196,25	215	69,32	1,7	0,05	0,32	0,19
	Салат из зеленого горошка	50	1,46	2,59	3,12	41,8	10	10,7	0,35	0,06	0,03	5,5
	бетерброд с маслом и сыром	50	5,93	6,6	16,09	147,74	3	112,1	0,69	0,05	0,06	0,28
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56	118,8	397	132,9	0,36	0,04	0,14	0,58
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>20,87</b>	<b>29,53</b>	<b>38,66</b>	<b>504,59</b>		<b>325,02</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,55</b>	<b>6,55</b>
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0,2	25,4	105,54		17,5	1,95	0,09	0,04	8
<b>Обед</b>	Суп рыбный	250	7,42	4,18	14,5	117,2	57	79,48	1,06	0,08	0,08	8,87
	Голубцы ленивые	160	9,11	8,06	10,24	141,1	298	60	1,63	0,08	0,15	20,03
	Соус сметанный	30	0,45	0,76	1,72	15,66		7,92	0,03	0	0,01	0,2
	Салат картоф. с сол.огурцом	55	0,74	3,13	5,83	56,8		10,67	0,36	0,03	0,026	10,3
	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	24,84	101,7		28,7	0,69	0	0	0,35
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5						0
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>21,42</b>	<b>16,73</b>	<b>78,03</b>	<b>522,96</b>		<b>186,77</b>	<b>3,77</b>	<b>0,19</b>	<b>0,266</b>	<b>39,75</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	8	172,42	0,67	0,05	0,28	0,29
	Салат из моркови	80	0,99	0,08	9,29	41,84		15	0,52	0,04	0,04	3,4
	Соус молочный	30	0,57	1,35	3,96	30,45	351	18,59	0,04	0,01	0,02	0,08
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,02	11,2	45,54		14,02	0,32	0,04	0	3,16
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,45	20,05	105,5		11,5	0,93	0,08	0,03	0
	Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,3	36,61	197,4		40	0,4	0,04	0,08	0

Итого за ужин		<b>540</b>	<b>30,98</b>	<b>19,66</b>	<b>101,69</b>	<b>717,13</b>		<b>271,53</b>	<b>2,88</b>	<b>0,26</b>	<b>0,45</b>	<b>6,93</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1865</b>	<b>74,27</b>	<b>66,12</b>	<b>243,78</b>	<b>1850,22</b>		<b>800,82</b>	<b>11,7</b>	<b>0,74</b>	<b>1,306</b>	<b>61,23</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп-туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 2</b> <b>День 5</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	205	2,79	5,45	24,05	157,5		129,05	0,62	0,1	0,16	0,53
	Бутерброд с маслом	37	1,84	5,7	10,95	102		8,1	0,58	0,05	0,02	0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,94	101,12		124,7	0,22	0,04	0,16	0,52
	<b>Итого завтрак</b>		<b>442</b>	<b>7,79</b>	<b>13,81</b>	<b>50,94</b>	<b>360,62</b>		<b>261,85</b>	<b>1,42</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0	20,02	84,44		40	0,4	0,04	0,08	8
<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной	250	2,8	3,29	12,81	92		22,13	0,81	0,08	0,05	0,95
	Курица тушен.с овощ.в смет.с.	260	13,49	9,75	23,61	236,26		68,15	2,56	0,17	0,16	10,11
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,2	6,5		11,5	0,3	0,02	0,02	5
	Кисель из ягод	180	0,07	0,04	2,53	94,68		13,55	0,15	0	0	2,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		17,5	1,95	0,09	0,04	0
	<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>20,06</b>	<b>13,73</b>	<b>61,05</b>	<b>519,94</b>		<b>132,83</b>	<b>5,77</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>
<b>Ужин</b>	Суфле морковно-яблочное	160	5,62	11,04	28,88	234,2		42,5	1,9	0,04	0,07	1,52
	Салат из кукурузы	50	1,41	3,09	4,02	49,65,		9,3	0,32	0,05	0,023	4,65
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4		10,9	0,28	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,45	20,05	105,5			11,5	0,93	0,08	0,03
	Печенье	50	4,16	2,08	30,75	183		17,2	0,72	0,03	0,01	0

Итого за ужин	Фрукт	110	1,65	0,2	25,4	105,54		40	0,4	0,04	0,08	8
		<b>610</b>	<b>15,7</b>	<b>16,88</b>	<b>120,2</b>	<b>672,64</b>		<b>119,9</b>	<b>15,12</b>	<b>1,09</b>	<b>0,263</b>	<b>14,24</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>2042</b>	<b>44,55</b>	<b>44,42</b>	<b>252,21</b>	<b>1637,64</b>		<b>554,58</b>	<b>22,71</b>	<b>1,68</b>	<b>0,953</b>	<b>42,05</b>

*Среднее значение САД за 10 дней*

	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
<b>1</b>	<b>65,75</b>	<b>62,6</b>	<b>278,82</b>	<b>2005,82</b>	<b>855,96</b>	<b>16,74</b>	<b>0,96</b>	<b>1,26</b>	<b>31,04</b>
<b>2</b>	<b>69,36</b>	<b>74,87</b>	<b>227,71</b>	<b>1893,81</b>	<b>670,7</b>	<b>16,88</b>	<b>0,79</b>	<b>1,45</b>	<b>83,96</b>
<b>3</b>	<b>76,65</b>	<b>53,16</b>	<b>243,35</b>	<b>1820,84</b>	<b>865,59</b>	<b>16,18</b>	<b>1,07</b>	<b>1,44</b>	<b>44,33</b>
<b>4</b>	<b>49,17</b>	<b>60,64</b>	<b>272,57</b>	<b>1833,6</b>	<b>810,67</b>	<b>14,82</b>	<b>1,12</b>	<b>1,19</b>	<b>57,37</b>
<b>5</b>	<b>56,84</b>	<b>54,11</b>	<b>263,48</b>	<b>1697,45</b>	<b>897,12</b>	<b>12,91</b>	<b>0,79</b>	<b>0,96</b>	<b>59,05</b>
<b>6</b>	<b>83,26</b>	<b>53,63</b>	<b>205,3</b>	<b>1454,71</b>	<b>904,82</b>	<b>10,67</b>	<b>0,74</b>	<b>1,12</b>	<b>31,99</b>
<b>7</b>	<b>59,88</b>	<b>54,03</b>	<b>271,91</b>	<b>1840,82</b>	<b>602,92</b>	<b>13,05</b>	<b>0,95</b>	<b>1,32</b>	<b>37,46</b>
<b>8</b>	<b>69,33</b>	<b>63,76</b>	<b>253,92</b>	<b>1747,32</b>	<b>975,39</b>	<b>17,14</b>	<b>1,11</b>	<b>3,26</b>	<b>30,01</b>
<b>9</b>	<b>74,27</b>	<b>66,12</b>	<b>243,78</b>	<b>1850,22</b>	<b>800,82</b>	<b>11,7</b>	<b>0,74</b>	<b>1,306</b>	<b>61,23</b>
<b>10</b>	<b>44,55</b>	<b>44,42</b>	<b>252,21</b>	<b>1637,64</b>	<b>554,58</b>	<b>22,71</b>	<b>1,68</b>	<b>0,953</b>	<b>42,05</b>

<i><b>Итого</b></i>	<b>649,06</b>	<b>587,34</b>	<b>2513,05</b>	<b>17782,23</b>	<b>7938,57</b>	<b>152,8</b>	<b>9,95</b>	<b>14,259</b>	<b>478,49</b>
---------------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	----------------	--------------	-------------	---------------	---------------