**Приложение №3**

 к Договору № 01 от 03 мая 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

|  |  |
| --- | --- |
| **ИП Бобылев А.В** | **АНО ДО «Вдохновение»** |
|  | Масленникова Е.Н. |
| 03.05.2022 | 03.05.2022 |
| подпись | подпись |

***Примерное 10-ти дневное меню***

***ВЕСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД***

***Уч год 2022-2023***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день |  | 2 день |  | 3 день |  | 4 день |  | 5 день |  |
| **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  |
| Каша манная | 180 | Каша рисовая | 180 | Каша геркулесовая | 180 | Каша кукурузная | 180 | Каша пшеничная | 180 |
| Кофейный напиток с молоком | 40/5 | Какао с молоком | 30/5 | Кофейный напиток | 180 | Чай с молоком | 180 | Кофейный напиток | 180 |
| Бутерброд с маслом(1 вар | 180 | Бутерброд с маслом(1 вар | 185 | Бутерброды с сыром(2 вар | 40/5/1 | Бутерброд с маслом(1 вар | 30/5 | Бутерброд с сыром(2 вар | 40/15 |
| **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  |
| Яблоки | 100 | Напиток из шиповника | 100 | Бананы | 100 | Напиток клюквенный | 100 | груша | 100 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Суп крестьянский с крупой | 180 | Щи из свежей капусты | 180 | Рассольник ленинградский | 180 | Суп-пюре из разных овощей | 180 | Борщ | 190 |
| Кнели из говядины | 70 | суфле из птицы | 70 | Котлеты из говядины | 70 | Запеканка из печени с рисом | 70 | Гуляш из говядины | 100 |
| Овощи в молочном соусе | 150 | Макароны отварные | 150 | Картофель тушеный с луком | 150 | Картофельное пюре | 130 | Греча отв | 130 |
| Компот из с/ф | 180 | Компот из св плодов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из св плодов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
|  |  | Огурец соленый | 50 | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | Салат из свеклы с чесноком | 50 | Салат из картофеля, морской капусты и свеклы | 50 |
| **полдник** |  | **полдник** |  | **Полдник** |  | **Полдник** |  | **полдник** |  |
| Кефир | 180 | Снежок | 180 | Йогурт | 180 | Кефир | 180 | Снежок | 180 |
| Печенье | 40 | Шанежка с яблоками | 70 | пряник | 40 | Крендель сахарный | 70 | Вафли | 40 |
| Яйцо | 40 |  |  |  |  |  |  | яйцо | 40 |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  | **ужин** |  | **ужин** |  | **Ужин** |  |
| Запеканка из творога | 150 | Рыба в сметанном соусе | 100 | Омлет натуральный | 120 | Суфле творожное | 150 | Рыба в томате с овощами | 100 |
| Соус кисельный | 50 | Картофельное пюре | 130 | Капуста, тушенная с морковью в молоке | 150 | Соус кисельный | 40 | Картофельное пюре | 130 |
| Печеное яблоко | 60 | Чай с лимоном | 180 | Чай  | 180 | Печеное яблоко | 60 | Соленый огурец | 50 |
| Чай с молоком | 180 | Хлеб пшеничный | 40 | хлеб пшеничный | 40 | напиток из шиповника | 180 | Чай с молоком | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  | хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| 6 день |  | 7 день |  | 8 день |  | 9 день |  | 10 день |  |
| **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  |
| Каша ячневая | 180 | Каша гречневая | 180 | Запеканка из творога  | 150 | Суп молочный с вермишелью | 180 | Каша «Дружба» | 180 |
| Кофейный напиток | 180 | Кофейный напиток | 180 | Соус кисельный | 50 | Кофейный напиток | 180 | Бутерброд с маслом(1 вар | 180 |
| Бутерброд с маслом(1вар | 40/5 | Бутерброд с сыром(2 вар | 40/15 | Какао с молоком | 180 | Бутерброд с джемом | 40/15/5 | Чайс смолоком | 40/5 |
|  |  |  |  | Бутерброд с маслом(1 вар | 40/5 |  |  |  |  |
| **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  |
| Яблоки | 100 | Напиток из шиповника | 100 | Бананы | 100 | Напиток клюквенный | 100 | Груши | 100 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **обед** |  | **Обед** |  |
| Рассольник домашний | 180 | Суп картофельный с клецками | 180 | Свекольник  | 180 | Суп картофельный с рыбой | 180 | Суп картофельный с бобовыми | 180 |
| Плов из птицы | 200 | Голубцы ленивые | 200 | Бигус с говядиной | 200 | Котлеты из говядины | 70 | Оладьи из печени | 70 |
| Салат из капусты квашеной с луком | 50 | Молочный соус | 40 | Компот из сухофруктов | 180 | Рис отварной | 130 | Макароны отварные | 150 |
| Компот из свежих плодов | 180 | Компот из св плодов | 180 | Хлеб ржаной | 50 | Компот из св плодов | 180 | Компот из ягод замороженных | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Салат картофельный с зеленым горошком | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
|  |  | Салат картофельный с кальмарами |  |  |  | Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | Салат из квашеной капусты с луком | 50 |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  | **Полдник** |  | **полдник** |  | **Полдник** |  |
| Йогурт | 180 | Снежок  | 180 | Кефир | 180 | Йогурт | 180 | Кефир | 180 |
| Ватрушка с творогом | 70 | Яйцо | 40 | Сдоба обыкновенная | 70 | Вафли | 40 | Булочка Российская | 70 |
|  |  | печенье | 40 |  |  | яйцо | 40 |  |  |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  | **Ужин** |  | **ужин** |  | **Ужин** |  |
| Суфле рыбное | 70 | Печень тушеная в соусе сметанном | 100 | Каша пшенная с тыквой | 200 | Кнели из птицы | 80 | Рыба запеченная в омлете | 120 |
| Картофельное пюре  | 100 | Картофельное пюре | 130 | Бутерброд с сыром(2вар | 40/15 | Сложный гарнир(пюре с капустой тушеной) | 150 | Винегрет овощной | 100 |
| Чай с лимоном | 180 | Чай с молоком | 180 | Яйцо куриное | 40 | Чай  | 180 | Чай с лимоном | 190 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |  |  | хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню приготавливаемых блюд на зимне-весенний период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **вес** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****Ценность****(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 180 | 5,72 | 5,32 | 26,80 | 177,95 | 268 |
| Кофейный напиток с молоком | 40/5 | 3,30 | 3,20 | 15,60 | 104,43 | 514 |
| Бутерброд с маслом(1 вар | 180 | 3,07 | 4,24 | 20,65 | 132,96 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки | 100 | 0,40 |  | 9,80 | 40,80 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский с крупой | 180 | 2,15 | 1,83 | 10,69 | 67,77 | 160 |
| Кнели из говядины | 70 | 13,04 | 8,16 | 4,37 | 143,01 | 159 |
| Овощи, припущенные в молочном соусе | 130 | 5,74 | 10,62 | 22,89 | 209,96 | 229 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,70 |  | 9,01 | 38,83 | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | 574 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 180 | 5,22 | 5,76 | 15,30 | 133,92 | 470 |
| Печенье | 40 | 3,00 | 4,12 | 28,24 | 162,04 | 582 |
| Яйцо | 40 |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 150 | 30,88 | 10,74 | 18,94 | 295,79 | 319 |
| Соус кисельный | 50 | 0,05 | 0,03 | 0,68 | 3,15 | 1 |
| Печеное яблоко | 60 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,45 | 1,60 | 11,35 | 65,60 | 507 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 573 |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 180 | 4,82 | 4,70 | 26,71 | 168,40 | 274 |
| Какао с молоком | 30/5 | 3,63 | 3,65 | 13,99 | 103,32 | 508 |
| Бутерброд с маслом(1 вар | 185 | 3,07 | 4,24 | 20,65 | 132,96 | 100 |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 100 | 0,68 |  | 9,66 | 41,36 | 538 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 180 | 2,05 | 1,63 | 6,93 | 50,58 | 145 |
| суфле из птицы | 70 | 2,74 | 4,22 | 3,66 | 63,59 | 368 |
| Макароны отварные | 150 | 5,70 | 4,81 | 36,07 | 210,40 | 297 |
| Компот из св плодов | 180 | 0,16 |  | 15,90 | 64,22 | 526 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | 574 |
| Огурец соленый | 50 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | 470 |
| Шанежка с яблоками | 70 | 4,14 | 2,10 | 43,96 | 211,21 | 570 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Рыба в сметанном соусе | 100 | 13,85 | 2,31 | 4,27 | 93,22 | 344 |
| Картофельное пюре | 130 | 3,26 | 5,37 | 21,71 | 148,26 | 434 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,06 |  | 9,21 | 37,09 | 505 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 573 |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 180 | 6,63 | 6,91 | 26,28 | 193,81 | 272 |
| Кофейный напиток | 180 | 3,55 | 3,40 | 25,41 | 146,42 | 512 |
| Бутерброды с сыром(2 вар | 40/5/1 | 6,97 | 8,22 | 21,18 | 186,44 | 97 |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Бананы | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 97,50 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский | 180 | 1,82 | 1,78 | 12,41 | 72,95 | 139 |
| Котлеты из говядины | 70 | 13,01 | 6,93 | 4,34 | 131,70 | 159 |
| Картофель тушеный с луком | 130 | 2,55 | 0,49 | 19,98 | 94,56 | 234 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,70 |  | 9,01 | 38,83 | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  |  |  |  |
| Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 6,30 | 113,04 | 470 |
| пряник | 40 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 142,08 | 581 |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 120 | 11,60 | 13,11 | 2,89 | 175,87 | 307 |
| Капуста, тушенная с морковью в молоке | 150 | 3,68 | 3,91 | 13,31 | 103,13 | 429 |
| Чай  | 180 |  |  | 9,00 | 36,00 | 502 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 573 |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша кукурузная | 180 | 5,43 | 5,41 | 29,04 | 186,55 | 271 |
| Чай с молоком | 180 | 1,45 | 1,60 | 11,35 | 65,60 | 507 |
| Бутерброд с маслом(1 вар | 30/5 |  |  |  |  |  |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Напиток клюквенный | 100 | 0,10 | 0,04 | 0,74 | 3,72 | 539 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Суп-пюре из разных овощей | 180 | 5,04 | 3,63 | 9,26 | 89,85 | 167 |
| Запеканка из печени с рисом | 70 | 14,03 | 4,71 | 31,76 | 225,52 | 480 |
| Картофельное пюре | 130 | 3,26 | 5,37 | 21,71 | 148,26 | 434 |
| Компот из св плодов | 180 | 0,16 |  | 12,90 | 52,25 | 526 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | 574 |
| Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 180 | 5,22 | 5,76 | 15,30 | 133,92 | 470 |
| Крендель сахарный | 70 | 4,96 | 7,06 | 39,16 | 239,88 | 574 |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Суфле творожное | 150 | 17,56 | 7,13 | 14,87 | 193,78 | 19 |
| Соус кисельный | 40 | 0,05 | 0,03 | 0,68 | 3,15 | 1 |
| Печеное яблоко | 60 | 0,55 | 0,05 | 4,29 | 19,72 | 21 |
| напиток из шиповника | 180 | 0,68 |  | 21,64 | 89,26 | 538 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 573 |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная | 180 | 7,74 | 5,35 | 28,74 | 194,05 | 270 |
| Кофейный напиток | 180 | 3,30 | 3,20 | 15,60 | 104,43 | 514 |
| Бутерброд с сыром(2 вар | 40/15 | 6,90 | 5,14 | 21,09 | 158,16 | 97 |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| груша | 100 | 0,40 |  | 10,30 | 42,80 | 82 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой | 190 | 1,42 | 1,58 | 5,92 | 43,62 | 133 |
| Гуляш из говядины | 100 | 25,46 | 16,03 | 5,17 | 266,71 | 373 |
| Греча отв | 130 | 7,03 | 5,14 | 31,61 | 200,83 | 243 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,70 |  | 9,01 | 38,83 | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | 574 |
| Салат из картофеля, морской капусты и свеклы | 50 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | 470 |
| Вафли | 40 | 1,28 | 1,12 | 18,66 | 89,82 | 580 |
| яйцо | 40 | 3,15 | 2,85 | 0,17 | 38,96 | 327 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Рыба в томате с овощами | 100 | 5,44 | 2,60 | 1,97 | 53,02 | 359 |
| Картофельное пюре | 130 | 3,26 | 5,37 | 21,71 | 148,26 | 4340,69 |
| Соленый огурец | 50 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| Чай с молоком | 180 | 1,15 | 1,60 | 11,35 | 65,60 | 507 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 573 |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная жидкая | 180 | 5,94 | 5,44 | 27,36 | 182,14 | 261 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,30 | 3,20 | 15,60 | 104,43 | 514 |
| Бутерброд с маслом(1вар | 40/5 | 3,07 | 4,24 | 20,65 | 132,96 | 100 |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки | 100 | 0,40 |  | 9,80 | 40,80 | 82 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник домашний | 180 | 2,33 | 1,84 | 14,56 | 84,08 | 1373,42 |
| Плов из птицы | 180 | 3,42 | 0,49 | 34,57 | 156,26 | 375 |
| Салат из капусты квашеной с луком | 50 | 0,96 | 0,07 | 5,22 | 25,41 | 11 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,16 |  | 12,90 | 52,25 | 526 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | 574 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 6,30 | 113,04 | 470 |
| Ватрушка с творогом | 70 | 10,61 | 4,27 | 32,87 | 212,39 | 560 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Суфле рыбное | 70 | 3,03 | 4,17 | 3,24 | 62,85 | 303 |
| Картофельное пюре  | 130 | 3,26 | 5,37 | 21,71 | 148,26 | 434 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,06 |  | 9,21 | 37,09 | 505 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 573 |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | 0,96 | 0,07 | 5,22 | 25,41 |  |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая | 180 | 6,72 | 6,04 | 24,87 | 180,70 | 254 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180 | 3,55 | 3,40 | 25,41 | 146,42 | 512 |
| Бутерброд с сыром(2 вар | 40/15 | 6,90 | 5,14 | 21,09 | 158,16 | 97 |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 100 | 0,68 |  | 9,66 | 41,36 | 538 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками | 180 | 5,33 | 3,56 | 17,33 | 122,77 | 151 |
| Голубцы ленивые | 200 | 19,87 | 10,67 | 15,71 | 238,35 | 377 |
| Молочный соус | 40 | 1,40 | 2,53 | 3,32 | 41,66 | 444 |
| Компот из св плодов | 180 | 0,16 |  | 15,90 | 64,22 | 526 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 574 |
| Салат картофельный с кальмарами | 50 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Снежок  | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | 470 |
| Яйцо | 40 | 3,15 | 2,85 | 0,17 | 38,96 | 327 |
| печенье | 40 | 3,00 | 4,12 | 28,24 | 162,04 | 582 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Печень тушеная в соусе сметанном | 100 | 13,85 | 5,94 | 7,76 | 139,92 | 444 |
| Картофельное пюре | 130 | 3,26 | 5,37 | 21,71 | 148,26 | 434 |
| Чай с молоком | 180 | 1,45 | 1,60 | 12,356 | 69,59 | 507 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 573 |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога  | 150 | 30,88 | 10,74 | 18,94 | 295,79 | 319 |
| Соус кисельный | 50 | 0,05 | 0,03 | 0,68 | 3,15 | 1 |
| Какао с молоком | 180 | 3,63 | 3,65 | 13,99 | 103,32 | 508 |
| Бутерброд с маслом(1 вар | 40/5 | 3,07 | 4,24 | 20,65 | 132,96 | 100 |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Бананы | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 82 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник  | 180 | 2,37 | 1,76 | 143,62 | 83,89 | 136 |
| Бигус с говядиной | 200 | 28,77 | 12,62 | 10,87 | 272,00 | 329 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,70 |  | 10,01 | 42,82 | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | 574 |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 0,96 | 0,07 | 5,22 | 25,41 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 180 | 5,22 | 5,76 | 15,30 | 133,92 | 470 |
| Сдоба обыкновенная | 70 | 9,44 | 3,73 | 46,26 | 244,26 | 589 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная с тыквой | 200 | 7,36 | 5,92 | 36,93 | 230,43 | 26 |
| Бутерброд с сыром(2вар | 40/15 | 6,90 | 5,14 | 21,09 | 158,16 | 97 |
| Яйцо куриное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 267 |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,85 | 5,92 | 19,49 | 154061 | 171 |
| Кофейный напиток | 180 | 3,30 | 3,20 | 16,60 | 108,42 | 514 |
| Бутерброд с джемом | 40/15/5 | 1,67 | 3,24 | 22,93 | 127,48 | 72 |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Напиток клюквенный | 100 | 0,10 | 0,04 | 0,74 | 3,72 | 539 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбой | 180 | 13,25 | 6,26 | 16,57 | 175,61 | 156 |
| Котлеты из говядины | 70 | 13,52 | 6,53 | 7,30 | 141,97 | 386 |
| Рис отварной | 130 | 3,87 | 4,66 | 40,07 | 217,71 | 419 |
| Компот из св плодов | 180 | 0,16 |  | 15,90 | 64,22 | 526 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | 574 |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 6,30 | 113,04 | 470 |
| Вафли | 40 | 1,12 | 0,98 | 16,32 | 78,60 | 580 |
| яйцо | 40 | 3,15 | 2,85 | 0,17 | 38,96 | 327 |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Кнели из птицы | 80 | 1,28 | 0,69 | 6,63 | 37,81 | 371 |
| Сложный гарнир(пюре с капустой тушеной) | 150 | 3,06 | 2,23 | 16,99 | 100,23 | 439 |
| Чай  | 180 |  |  | 10,00 | 39,99 | 502 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 573 |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» | 180 | 5,26 | 5,56 | 26,16 | 175,69 | 266 |
| Бутерброд с маслом(1 вар | 180 | 3,07 | 4,24 | 20,65 | 132,96 | 100 |
| Чай с молоком | 40/5 | 0,33 | 0,32 | 10,60 | 100,42 |  |
| **10 часов** |  |  |  |  |  |  |
| Груши | 100 | 0,40 |  | 9,80 | 40,80 | 82 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 5,37 | 0,63 | 19,56 | 105,43 | 149 |
| Оладьи из печени | 70 | 18032 | 8,08 | 17,23 | 214,84 | 357 |
| Макароны отварные | 150 | 5,70 | 4081 | 36,07 | 210,40 | 297 |
| Компот из ягод замороженных | 180 | 0,20 | 0,08 | 11,44 | 47028 | 491 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19095 | 97,40 | 574 |
| Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,69 | 0,06 | 5,44 | 25,03 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 180 | 5,22 | 5,76 | 15,30 | 133,92 | 470 |
| Булочка Российская | 70 | 3,85 | 3,61 | 34,40 | 185,40 | 544 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Рыба запеченная в омлете | 120 | 20,83 | 4,96 | 7,22 | 156,89 | 343 |
| Винегрет овощной | 100 | 0,50 | 0,07 | 3,37 | 16,15 | 82 |
| Чай с лимоном | 190 | 0,06 |  | 10,21 | 41,08 | 505 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 573 |
| **Итоговое значение за период** |  | 731 | 479 | 2501 | 18220 |  |
| **Среднее значение за период** |  | 73 | 48 | 250 | 1822 |  |
| **Содержание БЖУ в % от калорийности** |  | 17 | 25 | 58 |  |  |