

## 10 -ти дневное перспективное меню МАДОУ ЦРР - д/с "Теремок" 17.06.2024-28.06.2024

Утверждаю:

\_\_\_\_\_ Е.Н.Лебедь

1 день

		1,6 до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
<b>завтрак</b>												
каша манная		200	6,22	6,6	31,24	209	200	6,22	6,6	31,24	209	230
чай с молоком		150	1,2	0,97		48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
батон/ масло		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>9,71</b>	<b>12,06</b>	<b>46,72</b>	<b>368,35</b>	<b>427</b>	<b>10,71</b>	<b>14</b>	<b>62,24</b>	<b>417,27</b>	
<b>10 ч</b>	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>обед</b>												
суп с мак изд на м\б		200	2,32	3,32	9,76	78,2	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
рулет мясной с яйцом		60,00	9,6	6,9	3,6	115,2	80	12,8	9,2	4,8	153,6	345
перловый гарнир		120	3,56		24,91	149,16	150		4,87	31,18	186,45	207
к\т из вишни		150,00	0,07	0,07		33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб отрубной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>23,61</b>	<b>10,89</b>	<b>54,31</b>	<b>346,76</b>	<b>660</b>	<b>19,12</b>	<b>18,23</b>	<b>44,42</b>	<b>256,6</b>	<b>1747</b>
<b>полдник</b>												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье		20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
<b>итого</b>		<b>170</b>	<b>5,13</b>	<b>9,87</b>	<b>19,7</b>	<b>188,45</b>	<b>220</b>	<b>6,58</b>	<b>11,12</b>	<b>22,1</b>	<b>215,2</b>	
<b>ужин</b>												
овощное рагу		150	3,75	4,5	12,75	108	200	5,4	6	17	144	178
чай с лимоном		150	0,15	0,07	6,97	28,5	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>7,08</b>	<b>4,81</b>	<b>34,48</b>	<b>206,7</b>	<b>420</b>	<b>8,62</b>	<b>6,41</b>	<b>45,05</b>	<b>271,8</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>47,94</b>	<b>37,73</b>	<b>165,31</b>	<b>1153,26</b>	<b>1827</b>	<b>45,53</b>	<b>49,86</b>	<b>183,91</b>	<b>1203,87</b>	
<b>2 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол ячневая		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232

какао с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
батон.м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
джем		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
<b>итого</b>		<b>395,00</b>	<b>14,17</b>	<b>15,95</b>	<b>61,92</b>	<b>456,75</b>	<b>437,00</b>	<b>15,35</b>	<b>18,07</b>	<b>69,13</b>	<b>509,27</b>	
<b>10 ч</b>	сок	<b>100,00</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
свекольник на м\б		200	1,2	3,6	3,04	49,4	200		3,6	3,04	49,4	104
рыба туш с овощ		60	8,85	2,19	2,29	64,5	80	11,8	2,93	3,06	86	300
картофельное пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
огурец свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
к\т из с\ф		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	573
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>16,84</b>	<b>11,3</b>	<b>37,26</b>	<b>318,45</b>	<b>710</b>		<b>13,42</b>	<b>45,61</b>	<b>389,4</b>	
<b>полдник</b>												
фруктовое пюре		125	1,2	0,97	8,62	48	125	1,44	1,17	10,35	57,6	460
печенье		20	0,24	0,15	23,73	97,8	20	0,24	0,15	23,73	97,8	
<b>итого</b>		<b>145</b>	<b>1,44</b>	<b>1,12</b>	<b>32,35</b>	<b>145,8</b>	<b>145</b>	<b>1,68</b>	<b>1,32</b>	<b>34,08</b>	<b>155,4</b>	
<b>ужин</b>												
запеканка из творога		150	23,85	11,55	22,5	291	180	28,62	13,86	27	349,2	279
сгущенное молоко		20	1,44	1,7	11,1	65,4	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471
кисель		150	0	0	11,25	45	180	0	0	13,5	54	484
яблоко		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>26,29</b>	<b>16,25</b>	<b>86,85</b>	<b>593,4</b>	<b>580</b>	<b>31,06</b>	<b>18,56</b>	<b>93,6</b>	<b>660,6</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1770,00</b>	<b>59,24</b>	<b>44,72</b>	<b>228,48</b>	<b>1557,40</b>	<b>1972,00</b>	<b>48,59</b>	<b>51,47</b>	<b>252,52</b>	<b>1757,67</b>	
<b>3 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол пшеничная		200	7,46	7,44	35,72	239,6	200	7,46	7,44	35,72	239,6	235
коф нап с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон .м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>12,22</b>	<b>14,1</b>	<b>61,55</b>	<b>421,45</b>	<b>427</b>	<b>13,48</b>	<b>16,28</b>	<b>68,79</b>	<b>474,87</b>	
<b>10 ч</b>	сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
суп гороховый на м\б		200	3,2	3,94	7,38	77,8	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117
биточки из говядины		60	16,92	12,87	23,22	276,3	80	20,68	15,73	28,38	337,7	328
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574

гречневый гарнир		120					150					
помидор св		40					50					
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>23,37</b>	<b>17,61</b>	<b>60,36</b>	<b>495</b>	<b>510</b>	<b>28,48</b>	<b>20,66</b>	<b>72,28</b>	<b>588,7</b>	
<b>полдник</b>												
чай с молоком		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
конфета		20	5,3	4,7	28,8	179	20	5,3	4,7	28,8	179	541
<b>итого</b>		<b>170</b>	<b>9,65</b>	<b>8,45</b>	<b>36</b>	<b>259,25</b>	<b>220</b>	<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>38,4</b>	<b>286</b>	
<b>ужин</b>												
макароны отв		120	7,32	11,11	1,83	136	150	7,32	11,11	1,83	136	268
икра кабачковая		30	0,62	0,04	1,3	8,04	40	0,93	0,06	1,95	12,06	интер
нап из св мор ягоды		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>11,04</b>	<b>12,06</b>	<b>39,71</b>	<b>310,24</b>	<b>560</b>	<b>12,16</b>	<b>12,18</b>	<b>46,71</b>	<b>343,66</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>56,78</b>	<b>52,32</b>	<b>207,72</b>	<b>1528,94</b>	<b>1817</b>	<b>65,72</b>	<b>58,92</b>	<b>236,28</b>	<b>1736,23</b>	
<b>4 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол кукурузная		200	6,08	6,6	23,18	232,2	200	6,08	6,6	23,18	232,2	233
какао с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>4,43</b>	<b>6,36</b>	<b>32,18</b>	<b>203,55</b>	<b>437</b>	<b>5,61</b>	<b>8,48</b>	<b>39,39</b>	<b>256,07</b>	
<b>10 ч</b>	сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
рассольник на м\б		200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95
тефтели из говядины		60	6,3	7,56	2,1	102	80	8,4	10,08	2,8	136	333
карт пюре		60	3,24	4,8	6,96	84	75	4,05	6	8,7	105	377
капуста туш		60	0,28	0,04	0,76	4,4	75	0,35	0,05	0,95	5,5	148
к\т из вишни		150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>14,95</b>	<b>16,61</b>	<b>46,49</b>	<b>395,8</b>	<b>660</b>	<b>18,82</b>	<b>20,51</b>	<b>56,15</b>	<b>485,1</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье		20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
<b>итого</b>			<b>5,13</b>	<b>9,87</b>	<b>19,7</b>	<b>188,45</b>		<b>6,58</b>	<b>11,12</b>	<b>22,1</b>	<b>215,2</b>	
<b>ужин</b>												
омлет		85	3,8	4,55	19,36	133,9	85	3,8	4,55	19,36	133,9	535
чай с лимоном		150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459

зеленый горошек		20					30					
хлеб пшеничный		30					40					
<b>итого</b>		<b>285</b>	<b>4,02</b>	<b>4,62</b>	<b>26,48</b>	<b>163,9</b>	<b>335</b>	<b>4,07</b>	<b>4,64</b>	<b>27,91</b>	<b>169,9</b>	
итого за день		1350	29,03	37,56	134,95	994,7	1532	35,58	44,85	155,65	1169,27	
<b>5 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол рисовая		200	5,16	6,52	32,18	208	200	5,16	6,52	32,18	208	236
коф нап с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>9,92</b>	<b>13,18</b>	<b>58,01</b>	<b>389,85</b>	<b>427</b>	<b>11,18</b>	<b>15,36</b>	<b>65,25</b>	<b>443,27</b>	
<b>10 ч</b>	сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
суп с клецками на м\б		200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
гуляш из говядины		60	7,5	0,9	3,12	50,4	80	10	1,2	4,16	67,2	308
гороховое пюре		120	2,4	4,08	9,12	82,8	150	3	5,1	11,4	103,5	380
к\т из с\ф		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>15,27</b>	<b>9,73</b>	<b>47,05</b>	<b>336,95</b>	<b>660</b>	<b>19,19</b>	<b>11,22</b>	<b>56,02</b>	<b>401,8</b>	
<b>полдник</b>												
молоко		150	0,07	0,07	8,17	33,75	200	0,09	0,09	9,81	40,5	492
конфета		20	5,3	4,7	28,8	179	20	5,3	4,7	28,8	179	541
<b>итого</b>		<b>170</b>	<b>5,37</b>	<b>4,77</b>	<b>36,97</b>	<b>212,75</b>	<b>220</b>	<b>5,39</b>	<b>4,79</b>	<b>38,61</b>	<b>219,5</b>	
<b>ужин</b>												
пирожок с капустой		120	8,4	7	24,71	196	120	10,8	9	31,77	252	259
чай с лимоном		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
<b>итого</b>		<b>270</b>	<b>9,6</b>	<b>7,97</b>	<b>244</b>	<b>300</b>	<b>12,24</b>	<b>10,17</b>	<b>42,12</b>	<b>309,6</b>		
итого за день		1495	40,66	35,75	152,13	1226,55	1707	48,5	41,64	212,1	1417,17	
<b>6 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол гречневая		200	8,92	7,68	32,2	233,4	200	8,92	7,68	32,2	233,4	213
какао с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465

батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
<b>итого</b>		<b>385</b>	<b>13,31</b>	<b>14,04</b>	<b>57,88</b>	<b>410,75</b>	<b>427</b>	<b>14,49</b>	<b>16,16</b>	<b>65,09</b>	<b>463,27</b>	
<b>10 ч</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
суп овощной на м\б		200	2,12	2,8	7,56	64	200	2,12	2,8	7,56	64	115
запеканка из печени		60	10,39	3,19	8,4	103,99	80	13,86	4,26	11,2	138,66	355
макароны отв		120	7,08	5,29	31,36	201,48	150	8,85	6,61	39,21	251,85	202
		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
нап из шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>23,12</b>	<b>12,12</b>	<b>77,84</b>	<b>514,77</b>	<b>710</b>	<b>29,78</b>	<b>14,71</b>	<b>95,44</b>	<b>633,21</b>	
<b>полдник</b>												
фруктовое пюре		125	4,35	3,75	7,2	80,25	125	5,8	5	9,6	107	468
печенье		20					20					
<b>итого</b>		<b>145</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,2</b>	<b>80,25</b>	<b>145</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	
<b>ужин</b>												
каша мол ячневая		200	7,16	7,66	6	121,6	200	7,16	7,66	6	121,6	123
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
булочка		40	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
<b>итого</b>		<b>540</b>	<b>10,11</b>	<b>8,57</b>	<b>43,63</b>	<b>291,55</b>	<b>570</b>	<b>10,89</b>	<b>8,67</b>	<b>50,19</b>	<b>321,7</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>51,39</b>	<b>38,58</b>	<b>196,65</b>	<b>1340,32</b>	<b>1952</b>	<b>61,46</b>	<b>44,64</b>	<b>230,42</b>	<b>1568,18</b>	
<b>7 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол геркулес		200	7,16	8,48	29,14	221,6	200	7,16	8,48	29,14	221,6	234
коф нап с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>14,24</b>	<b>18,09</b>	<b>54,97</b>	<b>439,25</b>	<b>437</b>	<b>15,5</b>	<b>20,27</b>	<b>62,21</b>	<b>492,67</b>	
<b>10 ч</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
борщ на м\б		200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
рыба в омлете		60	5,87	0,98	2,87	44,14	80	7,82	1,31	3,82	58,75	299
картофельное пюре		120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
помидор свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
к\т из вишни		150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495

хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>14,64</b>	<b>10,11</b>	<b>46,76</b>	<b>337,14</b>	<b>710</b>	<b>18,36</b>	<b>11,82</b>	<b>56,67</b>	<b>407,05</b>	
<b>полдник</b>												
нап из св мор ягоды		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
<b>ИТОГО</b>		<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>2,03</b>	<b>23,05</b>	<b>116,75</b>						
<b>ужин</b>												
суп с мяс фрикад		200	12,5	12,3	1,5	167	200	12,5	12,3	1,5	167	274
чай с лимоном		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
мандарины		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
<b>итого</b>		<b>530</b>	<b>16,58</b>	<b>14,11</b>	<b>39,58</b>	<b>351,2</b>	<b>570</b>	<b>17,58</b>	<b>14,39</b>	<b>46,23</b>	<b>384,2</b>	
<b>итого день</b>		<b>1805</b>	<b>47,53</b>	<b>44,44</b>	<b>174,46</b>	<b>1287,34</b>	<b>1817</b>	<b>51,94</b>	<b>46,58</b>	<b>175,21</b>	<b>1326,92</b>	
<b>8 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол пшеничная		200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
какао с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
джем		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>11,89</b>	<b>13</b>	<b>68,42</b>	<b>447,15</b>	<b>437</b>	<b>13,07</b>	<b>15,12</b>	<b>75,63</b>	<b>499,67</b>	
<b>10 ч</b>	сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
щи на м\б		200	2,32	3,32	9,76	78,2	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
жаркое по дом		180	16,2	5,32	4,68	191,7	220	18	13,3	5,2	213	329
к\т из с\ф		150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
огурец св		40					50					
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>21,79</b>	<b>9,31</b>	<b>38,65</b>	<b>386,05</b>	<b>700</b>	<b>24,41</b>	<b>17,46</b>	<b>44,82</b>	<b>434,7</b>	
<b>полдник</b>												
чай с молоком		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
зефир		30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер
<b>ИТОГО</b>		<b>180</b>	<b>1,44</b>	<b>1,12</b>	<b>32,35</b>	<b>145,8</b>	<b>210</b>	<b>1,68</b>	<b>1,32</b>	<b>34,08</b>	<b>155,4</b>	
<b>ужин</b>												
омлет		200	7,44	9,12	8,04	144	200	7,44	9,12	8,04	144	122
кукуруза		20	0,07	0,07	8,17	33,75	30	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573

нап из св мор ягоды		150					180					
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>9,79</b>	<b>9,43</b>	<b>30,97</b>	<b>247,95</b>	<b>450</b>	<b>10,57</b>	<b>9,53</b>	<b>37,53</b>	<b>278,1</b>	
итого за день		1685	45,41	32,96	180,49	1269,95	1897	50,23	43,53	202,16	1410,87	
<b>9 день</b>												
<b>завтрак</b>												
суп мол с мак изд		200	5,76	6,48	19,7	160,2	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139
коф нап с мол		150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
		10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>12,84</b>	<b>16,09</b>	<b>45,53</b>	<b>377,85</b>	<b>437</b>	<b>14,1</b>	<b>18,27</b>		<b>431,27</b>	
<b>10 ч</b>	сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>												
суп фасолеый на м\б		200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
бигус с мясом		180	12,52	3,09	13,39	132,48	200	15,31	3,78	16,36	161,92	313
		40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
нап и з шиповника		150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>17,91</b>	<b>7,71</b>	<b>52,17</b>	<b>352,38</b>	<b>680</b>	<b>22,12</b>	<b>8,6</b>	<b>62,09</b>	<b>415,22</b>	
<b>полдник</b>												
нап из св мор ягоды		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье		20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
<b>ИТОГО</b>		<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>22,08</b>	<b>163,25</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>6,96</b>	<b>24,48</b>	<b>190</b>	
<b>ужин</b>												
суп рыбный		150	23,85	11,55	22,5	291	180	28,62	13,86	27	349,2	279
чай с молоком		150	1,44	1,7	11,1	65,4	180	1,44	1,7	11,1	65,4	471
хлеб		30	0	0	11,25	45	40	0	0	13,5	54	484
банан		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82
<b>итого</b>		<b>530</b>	<b>26,29</b>	<b>16,25</b>	<b>86,85</b>	<b>593,4</b>	<b>600</b>	<b>31,06</b>	<b>18,56</b>	<b>93,6</b>	<b>660,6</b>	
итого за день		1805	63,39	45,86	216,73	1529,88	2037	75,08	52,49	190,27	1740,09	
<b>10 день</b>												
<b>завтрак</b>												
каша мол ДРУЖБА		200	5,2	6,6	27,6	109,6	200	5,2	6,6	27,6	109,6	229
какао с мол		150	2,1	1,87	10,2	66	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465

батон м\с		30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр		10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>9,63</b>	<b>12,96</b>	<b>59,78</b>	<b>313,15</b>	<b>437</b>	<b>10,81</b>	<b>15,08</b>	<b>66,99</b>	<b>365,67</b>	
10 ч	сок	100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>обед</b>												
суп с клецками на м\б		200	2,94	3,70	8,76	100,00	200	2,94	3,70	8,76	100,00	96
плов с мясом		60	5,87	0,98	2,87	44,14	80	7,82	1,31	3,82	58,75	299
огурец консервированный		120	3,01	4,34	31,08	175,44	150	3,76	5,43	38,85	219,3	385
к\т из вишни		150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями		40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>15,47</b>	<b>9,69</b>	<b>73,82</b>	<b>464,98</b>	<b>660</b>	<b>19,06</b>	<b>11,28</b>	<b>89,57</b>	<b>556,65</b>	
<b>полдник</b>												
биоюгурт		150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
вафли		20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
<b>ИТОГО</b>		<b>170</b>	<b>5,13</b>	<b>9,87</b>	<b>19,7</b>	<b>188,45</b>	<b>220</b>	<b>6,58</b>	<b>11,12</b>	<b>22,1</b>	<b>215,2</b>	
<b>ужин</b>												
пирожок с картошкой		120	3,8	4,55	19,36	133,9	120	3,8	4,55	19,36	133,9	535
чай с лимоном		150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>5,6</b>	<b>6,12</b>	<b>42,68</b>	<b>247,9</b>	<b>450</b>	<b>5,84</b>	<b>6,32</b>	<b>44,41</b>	<b>257,5</b>	
<b>итого день</b>		<b>1655</b>	<b>36,33</b>	<b>38,74</b>	<b>206,08</b>	<b>1257,48</b>	<b>1867</b>	<b>42,79</b>	<b>43,9</b>	<b>233,17</b>	<b>1438,02</b>	
<b>за 10 дней</b>		<b>16485,00</b>	<b>477,70</b>	<b>408,66</b>	<b>1863,00</b>	<b>13145,82</b>	<b>18425,00</b>	<b>525,42</b>	<b>477,88</b>	<b>2071,69</b>	<b>14768,29</b>	
<b>ср в день</b>		<b>1648,5</b>	<b>47,77</b>	<b>40,866</b>	<b>186,3</b>	<b>1314,582</b>	<b>1842,5</b>		<b>47,788</b>	<b>207,169</b>	<b>1476,83</b>	



































































































































































































































































































