



<b>Завтрак:</b>											
1. Курица тушеная в томатном соусе	90	100	135,9	151	9,54	10,6	11,99	13,32	3,31	3,68	179
2. Каша гречневая рассыпчатая	150	180	245	295	7,6	9,1	6,8	8,16	37,3	44,76	186
3. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48	692
4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
5. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	41
6. Фрукт (апельсин)	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	915
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>645</b>	<b>646</b>	<b>753,66</b>	<b>25,12</b>	<b>28,5</b>	<b>31,15</b>	<b>38,08</b>	<b>68,81</b>	<b>76,82</b>	
<b>5-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
1. Плов рисовый с мясом	200	250	462,9	568,63	20,36	26,43	26,6	32,73	31,5	39,38	9
2. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15	685
3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
4. Огурец соленый	60	100	8,4	14	0,18	0,3	0	0	5,04	8,4	70/2
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>531,44</b>	<b>647,83</b>	<b>23,82</b>	<b>30,83</b>	<b>27,16</b>	<b>33,43</b>	<b>52,06</b>	<b>63,43</b>	
<b>6-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
1. Салат "Степной"	60	100	51	85	1	1,67	3,6	6	3,79	6,33	35
2. Щи из свежей капусты	200	250	113,67	142,09	5,67	7,09	7	8,75	7	8,75	72/131
3. Кисель	200	200	105,2	105,2	0,09	0,09	0,04	0,04	31,14	31,14	378
4. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65	8
5. Вафли	30	30	106,2	106,2	0,8	0,8	0,9	0,9	23	23	39
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>401,37</b>	<b>463,79</b>	<b>11,66</b>	<b>13,75</b>	<b>12,24</b>	<b>16,39</b>	<b>65,58</b>	<b>69,87</b>	
<b>7-й день</b>											
<b>Обед:</b>											
1. Салат из сборных овощей	60	100	69,78	116,3	0,83	1,39	3,027	5,045	2,84	4,74	37
2. Гуляш из сердца	90	100	205,2	228	17,65	19,62	12,39	13,77	3,86	4,29	262
3. Макароны отварные	150	180	168	201,60	5,5	6,6	4,56	5,48	26,43	31,72	317
4. Сок яблочный	200	200	84,8	84,8	1	1	-	-	20,2	20,2	389
5. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>548,02</b>	<b>656</b>	<b>28,26</b>	<b>32,71</b>	<b>20,537</b>	<b>24,995</b>	<b>53,85</b>	<b>61,6</b>	
<b>8-й день</b>											

<b>Завтрак:</b>												
1. Котлета рыбная	90	100	104,2	115,78	9,44	10,49	3,15	3,5	10,13	11,25	143	
2. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23	304	
3. Отвар из шиповника	200	200	21,11	21,11	0,67	0,67	0,27	0,27	25,74	25,74	398	
4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8	
5. Фрукты (апельсин)	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	915	
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>630</b>	<b>394,55</b>	<b>452,39</b>	<b>17,89</b>	<b>20,48</b>	<b>8,77</b>	<b>10,18</b>	<b>82,18</b>	<b>90,97</b>		

**9-й день**

<b>Завтрак:</b>												
1. Салат из свеклы	60	100	56,34	93,9	0,85	1,43	3,65	6,09	5,01	8,36	33	
2. Азу	200	200	342	342	17,53	17,530	13,3	13,3	29,46	29,46	637	
3. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15	685	
4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>458,48</b>	<b>501,1</b>	<b>21,66</b>	<b>23,06</b>	<b>17,51</b>	<b>20,09</b>	<b>49,99</b>	<b>53,47</b>		

**10-й день**

<b>Завтрак:</b>												
1. Ленивые голубцы со сметанным соусом	100	100	109,5	109,5	7,06	7,06	4,52	4,52	10,13	10,13	298	
2. Пюре картофельное	150	180	137,25	164,7	3,05	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53	694	
3. Компот из кураги	200	200	113	113	0,44	0,44	0,02	0,02	32,76	32,76	376	
4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8	
5. Бублик	50	50	142	142	4,5	4,5	0,55	0,55	27,7	27,7		
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>580</b>	<b>521,99</b>	<b>554,5</b>	<b>18,33</b>	<b>19,77</b>	<b>10,45</b>	<b>11,55</b>	<b>91,55</b>	<b>95,77</b>		

	Выход		к/кал		белки		жиры		углеводы	
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
На 1 ребенка за 10 дней			4936,18	5606,07	199,98	229,61	160,41	191,68	702,29	766,79
На 1 ребенка в сутки (20%-25%)			493,618	560,607	19,998	22,961	16,0407	19,1675	70,229	76,679

Ответственный за составление меню:

/Езынги Т.А./