День 1

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | **150** | 200 | 250 | 145,20 |
| | Какао с молоком | **150** | 180 | 200 | 107,00 |
| | Хлеб пшеничный | **25** | 35 | 45 | 120,00 |
| | Масло сливочное порц. | **5** | 7 | 9 | 33,00 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **405,20** |
| 2 завтрак | Кондитерские изд.без крема | 15 | 25 | 25 | 85 |
| | Кисломол.изд. | 100 | 120 | 150 | 84,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **169,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(помидор) | 20 | 30 | 40 | 11 |
| | Суп картофельный с фасолью | 180 | 200 | 250 | 134,75 |
| | Котлета рыбная с морковью | 60 | 80 | 100 | 94,4 |
| | Пюре картофельное | 120 | 150 | 170 | 126,30 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 200 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 60 | 86,70 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **566,15** |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | **80** | 90 | 100 | 157,00 |
| | Кукуруза консервированная | **30** | 40 | 50 | 26,00 |
| | Чай с сахаром | **150** | 180 | 200 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | **25** | 40 | 55 | 120,00 |
| | Фрукты свежие | **100** | 100 | 150 | 95,00 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **511,00** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **1651,35** |

День 2

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша манная молочная | 150 | 200 | 250 | 134,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 200 | 107,00 |
| | Масло сливочное порц. | 5 | 7 | 9 | 33,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | 50 | 120,00 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **432,00** |
| 2 завтрак | Кондитерские изд. | 15 | 25 | 30 | 85,00 |
| | Молоко кипячёное( до 3-х лет) | 100 | | | 113,00 |
| | Соки овощ., фрук. и ягодные | | 120 | 140 | 92,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **233,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(огурец) | 20 | 30 | 40 | 11,00 |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем | 180 | 200 | 250 | 84,75 |
| | Котлета мясная запечённая | 60 | 80 | 100 | 208,00 |
| | Рагу овощное | 120 | 150 | 170 | 281,00 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 200 | 97,60 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 60 | 86,70 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **769,05** |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога (запеченный) | 100 | 130 | 150 | 351,00 |
| | Повидло | 15 | 20 | 25 | 50,00 |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 200 | 40,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 50 | 120,00 |
| | Фрукты свежие | 100 | 100 | 150 | 95,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **656,00** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **2090,05** |

День 3

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 250 | 134,00 |
| | Какао с молоком | 150 | 180 | 200 | 107,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 40 | 120,00 |
| | Масло сливочное порц. | 5 | 7 | 9 | 33,00 |
| | Сыр российский | 10 | 15 | 17 | 57,60 |
| | **ИТОГО:** | | | | **451,60** |
| 2 завтрак | Йогурт | 100 | 120 | 150 | 113 |
| | Кондитерские изд.без крема | 15 | 25 | 30 | 85 |
| | **ИТОГО:** | | | | **198,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(помидор) | 20 | 30 | 40 | 11 |
| | Борщ из свежей капусты | 180 | 200 | 250 | 102,5 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60 | 80 | 100 | 184,4 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 150 | 248 |
| | Пампушка с чесноком | 35 | 35 | 40 | 440,63 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 200 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 60 | 86,70 |
| | **ИТОГО:** | | | | **1186,23** |
| Уплотненный полдник | Тефтели рыбные запечённые | 60 | 80 | 100 | 116,00 |
| | Пюре картофельное | 120 | 150 | 170 | 126,30 |
| | Чай | 150 | 180 | 200 | 40,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | 50 | 120,00 |
| | Фрукты свежие | 100 | 100 | 150 | 95,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **497,30** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **2333,13** |

День 4

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша овсяная молочная жидкая | **150** | 200 | 250 | 230,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | **150** | 180 | 200 | 91,00 |
| | Масло сливочное порц. | **5** | 7 | 9 | 33,00 |
| | Хлеб пшеничный | **25** | 40 | 50 | 120,00 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **474,00** |
| 2 завтрак | Кондитерские изд.без крема | 15 | 25 | 35 | 85 |
| | Кефир 3,2% | 100 | 120 | 150 | 84,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **169,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(помидор) | **20** | 30 | 40 | 11 |
| | Суп овощной на курином бульоне | **180** | 200 | 250 | 84,75 |
| | Плов из курицы | **160** | 200 | 250 | 404 |
| | Кисель из.св.фруктов | **150** | 180 | 200 | 113 |
| | Хлеб ржаной | **40** | 50 | 60 | 86,70 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **699,45** |
| Уплотненный полдник | Жаркое по-домашнему | **150** | 200 | 250 | 265,00 |
| | Огурцы соленые/консер. | **25** | 50 | 60 | 6,00 |
| | Ватрушка с повидлом | **80** | 80 | 100 | 372,68 |
| | Чай с сахаром | **150** | 180 | 200 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | **25** | 30 | 50 | 120,00 |
| | Фрукты свежие | **100** | 100 | 150 | 95,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **971,68** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **2314,13** |

День 5

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша сборная молочная | 150 | 200 | 250 | 273,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 200 | 91,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 50 | 120,00 |
| | Масло сливочное порц | 5 | 7 | 9 | 33,00 |
| | Сыр российский | 10 | 15 | 17 | 57,60 |
| | **ИТОГО:** | | | | **574,60** |
| 2 завтрак | Ряженка | 100 | 120 | 150 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 35 | 120,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **233,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(огурец) | 20 | 30 | 40 | 11,00 |
| | Рассольник Ленинградский | 180 | 200 | 250 | 120,75 |
| | Суфле печёночное с морковью | 60 | 80 | 100 | 187,00 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 130 | 150 | 227,00 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 50 | 70 | 12,88 |
| | Кисель | 150 | 180 | 200 | 142,20 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 60 | 86,70 |
| | **ИТОГО:** | | | | **787,53** |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога запеченный | 100 | 130 | 150 | 351,00 |
| | Повидло | 15 | 20 | 35 | 50 |
| | Фрукты свежие | 100 | 100 | 150 | 95 |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 200 | 113 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **609,00** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **2204,13** |

День 6

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Вермишель молочная | **150** | 200 | 250 | 145,20 |
| | Кофейный напиток с молоком | **150** | 180 | 200 | 91,00 |
| | Хлеб пшеничный | **25** | 35 | 45 | 120,00 |
| | Масло сливочное порц. | **5** | 7 | 9 | 33,00 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **389,20** |
| 2 завтрак | Хлеб пшеничный | **15** | 25 | 35 | 120,00 |
| | Молоко кипячёное | **100** | 120 | 150 | 113 |
| | **ИТОГО:** | | | | **233,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(помидор) | 20 | 30 | 50 | 11 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 200 | 250 | 167,25 |
| | Голубцы ленивые | 130 | 150 | 200 | 273,75 |
| | Соус молочно-томатный | 30 | 50 | 70 | 13,92 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 200 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 60 | 86,70 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **665,62** |
| Уплотненный полдник | Оладьи | 60 | 120 | 200 | 440,63 |
| | Повидло | 15 | 20 | 35 | 50,00 |
| | Чай с лимоном | 150 | 180 | 200 | 40,00 |
| | Фрукты свежие | 100 | 100 | 150 | 95,00 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **625,63** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **1913,45** |

День 7

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 250 | 162,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 200 | 91,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | 55 | 120,00 |
| | Масло сливочное порц. | 5 | 7 | 9 | 33,00 |
| | Сыр российский | 10 | 15 | 17 | 57,60 |
| | ИТОГО: | | | | **463,60** |
| 2 завтрак | Кисло-молочный продукт | 100 | 120 | 150 | 113 |
| | Кондитерские изд.без крема | 15 | 25 | 35 | 85 |
| | ИТОГО: | | | | **198,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(огурец) | 20 | 30 | 50 | 11,00 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 200 | 250 | 84,75 |
| | Рыба тушенная с овощами | 60 | 80 | 100 | 223,00 |
| | Пюре картофельное | 120 | 150 | 200 | 126,30 |
| | Кисель из свежих фруктов | 150 | 180 | 200 | 97,60 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 60 | 86,70 |
| | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | **629,35** |
| Уплотненный полдник | Творожная запеканка | 100 | 130 | 150 | 253,00 |
| | Повидло | 15 | 20 | 35 | 50,00 |
| | Фрукты свежие | 100 | 100 | 150 | 95,00 |
| | Чай | 150 | 180 | 200 | 40,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 45 | 120,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **558,00** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **1848,95** |

День 8

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | **150** | 200 | 250 | 168,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | **150** | 180 | 200 | 91,00 |
| | Хлеб пшеничный | **20** | 30 | 40 | 120,00 |
| | Масло сливочное порц. | **5** | 7 | 9 | 33,00 |
| | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | **412,00** |
| 2 завтрак | Кондитерские изд.без крема | **15** | 25 | 35 | 85 |
| | Молоко кипячёное | **100** | 120 | 150 | 113 |
| | ИТОГО: | | | | **198,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(помидор) | **20** | 30 | 40 | 11,00 |
| | Суп гороховый с гренками | **180** | 200 | 250 | 134,75 |
| | Котлета рыбная с морковью | **60** | 80 | 100 | 94,4 |
| | Пюре картофельное | **120** | 150 | 200 | 126,30 |
| | Кисель | **150** | 180 | 200 | 142,20 |
| | Хлеб ржаной | **40** | 50 | 60 | 86,70 |
| | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | **595,35** |
| Уплотненный полдник | Капуста тушеная с мясом | **120** | 150 | 200 | 144,00 |
| | Чай с лимоном | **150** | 180 | 200 | 40,00 |
| | Булочка домашняя | **80** | 80 | 100 | 358,00 |
| | Хлеб пшеничный | **20** | 25 | 35 | 120,00 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | **100** | 100 | 150 | 95,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **757,00** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **1962,35** |

День 9

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша овсяная молочная жидкая | 150 | 200 | 250 | 230,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 200 | 91,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 50 | 120,00 |
| | Масло сливочное порц. | 5 | 7 | 9 | 33,00 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **474,00** |
| 2 завтрак | Кондитерские изд.без крема | **15** | 25 | 35 | 85 |
| | Молоко кипячёное | **100** | 120 | 150 | 113 |
| | **ИТОГО:** | | | | **198,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(огурец) | **20** | 30 | 40 | 11,00 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | **180** | 200 | 250 | 104,75 |
| | Суфле из отварной птицы | **60** | 80 | 100 | 173,00 |
| | Рис отварной | **110** | 130 | 170 | 181,00 |
| | Соус сметанный | **30** | 50 | 70 | 12,00 |
| | Хлеб ржаной | **40** | 50 | 60 | 86,70 |
| | Компот из сухофруктов | **150** | 180 | 200 | 113 |
| | **ИТОГО:** | | | | **681,45** |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | **80/90/100** | 90 | 100 | 157,00 |
| | Горошек зелёный отварной | **20** | 25 | 45 | 50,05 |
| | Чай с лимоном | **150** | 180 | 200 | 40,00 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 40 | 50 | 120,00 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | **100** | 100 | 150 | 95,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | **462,05** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **1815,50** |

День 10

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | | | Калорийность порции |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1-3** | **3-6** | **7-11** | |
| 1 завтрак | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 200 | 250 | 188,00 |
| | Какао с молоком | 150 | 180 | 200 | 107,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 50 | 120,00 |
| | Масло сливочное порц. | 5 | 7 | 9 | 33,00 |
| | Сыр российский | 10 | 15 | 17 | 57,60 |
| | ИТОГО: | | | | **505,60** |
| 2 завтрак | Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 35 | 120,00 |
| | Кефир 3,2%, ряженка | 100 | 120 | 150 | 84 |
| | ИТОГО: | | | | **204,00** |
| Обед | Овощи свежие порционно(огурец) | 20 | 30 | 40 | 11,00 |
| | Свекольник со сметаной | 180 | 200 | 250 | 104,75 |
| | Тефтели мясные | 60 | 80 | 100 | 248,00 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 40 | 50 | 70 | 12,88 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 130 | 150 | 227,00 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 200 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 60 | 86,70 |
| | ИТОГО: | | | | **803,33** |
| Уплотненный полдник | Творожная запеканка | 100 | 130 | 150 | 253,00 |
| | Повидло | 15 | 20 | 35 | 50,00 |
| | Чай | 150 | 180 | 200 | 40,00 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 150 | 95,00 |
| | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | | | **438,00** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **1950,93** |