

### Примерное десятидневное меню

Сад 3-7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	266	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,00	34,29	100	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Чай с сахаром	180	0,090	0,000	13,500	54,000	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>11,310</b>	<b>12,590</b>	<b>52,580</b>	<b>369,090</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,00	55,00	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>55,00</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,750	2,750	4,200	44,50	50	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,320	1,980	13,950	90,810	54-24с-2020	СРБ Новосибирск 2021
3	Курица тушеная с морковью	70	9,878	4,044	3,111	88,433	54-25м-2020	СРБ Новосибирск 2021
4	Рис отварной	130	3,120	4,160	31,547	176,367	54-6г-2020	СРБ Новосибирск 2021
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,450	0,000	24,300	99,000	508	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
7	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>21,998</b>	<b>13,874</b>	<b>97,588</b>	<b>605,810</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Омлет с зеленым горошком	150	12,880	20,010	3,450	293,800	301	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Печенье	20	1,533	1,933	14,867	83,133		ТТК
3	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>400</b>	<b>22,463</b>	<b>27,813</b>	<b>42,137</b>	<b>557,333</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1570</b>	<b>56,271</b>	<b>54,278</b>	<b>192,304</b>	<b>1587,233</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша "Дружба"	200	5,240	11,660	45,060	226,20	260	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74,80	105	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Чай с лимоном	180	0,090	0,000	13,680	54,900	494	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>6,890</b>	<b>20,500</b>	<b>69,100</b>	<b>408,300</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00		ТТК
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>35,00</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов/ Салат из квашеной капусты	50	0,500	2,583	1,500	31,250	54-5з-2020	СРБ Новосибирск 2021
2	Суп гороховый	180	6,048	4,104	14,616	119,808	54-8с-2020	СРБ Новосибирск 2021
3	Гуляш из говядины	70	11,900	11,589	2,722	162,478	54-2м-2020	СРБ Новосибирск 2021
4	Картофельное пюре	130	2,69	4,59	17,16	120,81	54-11г-2020	СРБ Новосибирск 2021
5	Напиток из шиповника	180	0,70	0,30	22,80	97,00	519	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
7	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>25,315</b>	<b>24,110</b>	<b>79,278</b>	<b>638,049</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Макароны отварные с сыром	170	10,28	8,58	58,90	333,75	295	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Компот из свежих яблок	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>400</b>	<b>13,030</b>	<b>9,650</b>	<b>96,520</b>	<b>505,350</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1570</b>	<b>46,035</b>	<b>54,460</b>	<b>252,398</b>	<b>1586,699</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная пшениная (жидкая)	200	6,20	7,46	30,86	215,40	262	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	501	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>15,680</b>	<b>15,070</b>	<b>55,750</b>	<b>401,900</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,00	55,00	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>55,00</b>		
<b>Обед</b>								
1	Винегрет овощной	50	0,650	5,380	3,390	64,740	76	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,83	4,68	5,83	121,40	142	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Котлета рыбная любительская	70	9,02	2,45	3,85	69,86	54-13р-2020	СРБ Новосибирск 2021
4	Рагу из овощей	130	2,51	6,50	11,79	115,53	54-9г-2020	СРБ Новосибирск 2021
5	Компот из яблок и лимона	180	0,18	0,18	9,90	42,03	508	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
7	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>17,673</b>	<b>20,130</b>	<b>55,237</b>	<b>520,257</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Блинички с джемом	150/10	5,740	12,030	155,50	427,33	530	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	60,00	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>400</b>	<b>6,240</b>	<b>12,430</b>	<b>179,300</b>	<b>531,730</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>40,093</b>	<b>47,630</b>	<b>290,287</b>	<b>1508,887</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,20	7,46	30,86	215,40	262	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,00	34,29	100	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	496	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>13,500</b>	<b>13,620</b>	<b>63,640</b>	<b>431,690</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,00	55,00	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>55,00</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из белокочанной капусты/ Салат из квашеной капусты	50	1,25	5,08	5,17	71,50	54-7з-2020	СРБ Новосибирск 2021
2	Суп крестьянский с крупой	180	4,59	5,22	9,72	104,04	54-10с-2020	СРБ Новосибирск 2021
3	Плов с курицей	200	27,27	8,09	33,18	314,64	54-12м-2020	СРБ Новосибирск 2021
4	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,09	15,48	63,90	511	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>36,863</b>	<b>19,424</b>	<b>84,028</b>	<b>660,776</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Запеканка из творога с морковью с повидлом	160/10	17,680	10,427	59,690	382,220	54-2т-2020	СРБ Новосибирск 2021
2	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	60,00	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>400</b>	<b>20,030</b>	<b>11,297</b>	<b>89,110</b>	<b>520,820</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1570</b>	<b>70,893</b>	<b>44,341</b>	<b>236,778</b>	<b>1668,286</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Макароны отварные с сыром	150	9,07	7,57	25,50	306,25	295	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Огурец соленый	40	0,320	0,030	1,000	5,580	106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Чай с лимоном	180	0,090	0,000	13,680	54,900	494	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>11,030</b>	<b>16,430</b>	<b>50,540</b>	<b>493,930</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>55,00</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из моркови /Салат Мозайка	50	0,738	7,563	5,650	93,413	54-11з-2020	СРБ Новосибирск 2021
2	Суп картофельный с рыбой	180	7,560	2,232	13,104	103,104	54-21с-2020	СРБ Новосибирск 2021
3	Ленивые голубцы	200	16,900	16,530	27,960	249,000	372	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Компот из изюма	200	0,300	0,010	17,500	72,000	512	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>28,978</b>	<b>27,275</b>	<b>84,694</b>	<b>624,217</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Каша гречневая с молоком вязкая	170	7,280	8,740	33,14	297,50	248	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Булочка с сахаром	50	4,16	4,51	33,90	184,16	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18		ТТК
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>400</b>	<b>16,660</b>	<b>17,750</b>	<b>74,240</b>	<b>571,840</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1580</b>	<b>57,168</b>	<b>61,455</b>	<b>209,474</b>	<b>1744,987</b>		
<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>			<b>11,682</b>	<b>15,642</b>	<b>58,322</b>	<b>420,982</b>		
<b>Среднее за 5 дней второй завтрак:</b>			<b>0,560</b>	<b>0,040</b>	<b>1,500</b>	<b>51,000</b>		
<b>Среднее за 5 дней обед:</b>			<b>26,165</b>	<b>20,963</b>	<b>80,165</b>	<b>609,822</b>		
<b>Среднее за 5 дней уплотненный полдник:</b>			<b>15,685</b>	<b>15,788</b>	<b>96,261</b>	<b>537,415</b>		
<b>Среднее за 5 дней:</b>			<b>54,092</b>	<b>52,433</b>	<b>236,248</b>	<b>1619,218</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 6 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Зеленый горошек	40	0,879	0,119	6,066	55,190		ТТК
3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Чай с сахаром	180	0,090	0,000	13,500	54,000	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>15,399</b>	<b>28,959</b>	<b>33,376</b>	<b>480,190</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,00	55,00	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>55,000</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью/ Салат из квашеной капусты	50	0,833	5,083	4,833	67,92	54-8з-2020	СРБ Новосибирск 2021
2	Рассольник ленинградский	180	1,660	5,860	52,000	132,000	134	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Рагу из курицы	200	21,000	7,000	17,500	217,410	54-22м-2020	СРБ Новосибирск 2021
4	Компот из свежих яблок	180	0,450	0,180	19,980	83,700	510	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>27,423</b>	<b>19,063</b>	<b>114,793</b>	<b>607,727</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Макароны отварные с сыром	170	10,28	8,58	58,90	333,75	295	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>18,330</b>	<b>14,450</b>	<b>82,720</b>	<b>514,150</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1560</b>	<b>61,652</b>	<b>62,472</b>	<b>230,889</b>	<b>1657,067</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная пшениная (жидкая)	200	6,20	7,46	30,86	215,40	262	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	501	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>15,68</b>	<b>15,07</b>	<b>55,75</b>	<b>401,90</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00		ТТК
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>35,00</b>		
<b>Обед</b>								
1	Винегрет с растительным маслом	50	0,600	4,450	3,350	86,000	54-16з-2020	СРБ Новосибирск 2021
2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,83	6,98	5,83	121,40	142	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Котлета рыбная	70	9,878	1,711	5,989	78,867	54-1р-2020	СРБ Новосибирск 2021
4	Рис отварной	130	3,120	4,160	31,547	176,367	54-6г-2020	СРБ Новосибирск 2021
5	Соус белый основной	30	0,840	1,140	1,320	18,720	54-2соус-2020	СРБ Новосибирск 2021
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,450	0,000	24,300	99,000	508	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
8	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>20,198</b>	<b>19,381</b>	<b>92,816</b>	<b>687,053</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Ежик мясные с соусом овощным	100/30	9,340	10,300	95,813	344,208	299/362	Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
2	Зеленый горошек	50	1,099	0,149	7,583	18,988		ТТК
3	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	60,00	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Булочка школьная	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020	СРБ Новосибирск 2021
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>420</b>	<b>13,939</b>	<b>11,649</b>	<b>140,096</b>	<b>538,296</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1650</b>	<b>50,617</b>	<b>46,300</b>	<b>296,161</b>	<b>1662,249</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,20	7,46	30,86	215,40	262	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,00	34,29	100	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	60,00	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>10,36</b>	<b>10,65</b>	<b>55,14</b>	<b>362,1</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
6	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,00	55,00	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>55,000</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,750	2,750	4,200	44,50	50	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Суп гороховый	180	5,904	2,520	13,464	99,864	54-25с-2020	СРБ Новосибирск 2021
3	Птица в соусе с томатом	70	10,111	10,267	5,678	155,322	367	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,107	5,460	31,113	202,540	54-4г-2020	СРБ Новосибирск 2021
5	Компот из свежих яблок	180	0,450	0,180	19,980	83,700	510	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
7	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>27,802</b>	<b>22,117</b>	<b>94,915</b>	<b>692,626</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	31,100	17,400	52,700	366,800	54-1г-2020	СРБ Новосибирск 2021
3	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2		ТТК
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>400</b>	<b>39,150</b>	<b>23,270</b>	<b>76,120</b>	<b>545,600</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1590</b>	<b>77,812</b>	<b>56,037</b>	<b>226,175</b>	<b>1655,316</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Макароны отварные с сыром	150	9,07	7,57	25,50	306,25	295	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Салат из моркови	40	0,59	6,05	4,52	74,73	54-11з-2020	СРБ Новосибирск 2021
3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	496	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>14,450</b>	<b>25,420</b>	<b>62,880</b>	<b>637,780</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов/ Салат Мозайка	50	0,500	2,583	1,500	31,25	54-5з-2020	СРБ Новосибирск 2021
2	Суп картофельный с рыбой	180	7,560	2,250	13,140	103,050	54-21с-2020	СРБ Новосибирск 2021
3	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,840	8,160	10,340	182,840	54-32м-2020	СРБ Новосибирск 2021
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,450	0,000	24,300	99,000	508	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>28,830</b>	<b>13,933</b>	<b>69,760</b>	<b>522,840</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Омлет с зеленым горошком	150	12,880	25,010	3,450	243,800	301	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Печенье	20	1,533	1,933	14,867	83,133		ТТК
3	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	60,00	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>400</b>	<b>16,763</b>	<b>27,813</b>	<b>47,737</b>	<b>465,533</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>60,443</b>	<b>67,567</b>	<b>190,177</b>	<b>1670,553</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша "Дружба"	200	5,240	11,660	45,060	226,20	260	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,00	34,29	100	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Чай с лимоном	180	0,090	0,000	13,680	54,900	494	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>9,390</b>	<b>14,850</b>	<b>69,020</b>	<b>367,790</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,00	55,00	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>55,00</b>		
<b>Обед</b>								
1	Огурец свежий / Огурец соленый	50	0,400	0,040	1,250	7,000	106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,310	9,600	7,668	138,400	128	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Оладьи из печени по-кушевски	70	12,21	7,93	13,889	164,03	54-31м-2020	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Рис припущенный	130	3,033	4,160	30,333	170,560	54-7г-2020	СРБ Новосибирск 2021
5	Напиток из шиповника	180	0,70	0,30	22,80	97,00	519	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
7	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>21,133</b>	<b>22,970</b>	<b>96,420</b>	<b>683,690</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Блинчики с джемом	150/10	5,740	12,030	155,50	427,33	530	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	60,00	493	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>460</b>	<b>6,240</b>	<b>12,430</b>	<b>179,300</b>	<b>531,730</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1630,000</b>	<b>37,263</b>	<b>50,250</b>	<b>344,740</b>	<b>1638,210</b>		
<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>			<b>13,056</b>	<b>18,990</b>	<b>55,233</b>	<b>449,950</b>		
<b>Среднее за 5 дней второй завтрак:</b>			<b>0,540</b>	<b>0,120</b>	<b>3,460</b>	<b>48,880</b>		
<b>Среднее за 5 дней обед:</b>			<b>25,077</b>	<b>19,493</b>	<b>93,741</b>	<b>638,787</b>		
<b>Среднее за 5 дней уплотненный полдник:</b>			<b>18,884</b>	<b>17,922</b>	<b>105,194</b>	<b>519,062</b>		
<b>Среднее за 5 дней:</b>			<b>57,557</b>	<b>56,525</b>	<b>257,629</b>	<b>1656,679</b>		
<b>Итого за 10 дней завтрак:</b>			<b>12,369</b>	<b>17,316</b>	<b>56,778</b>	<b>435,466</b>		
<b>Итого за 10 дней второй завтрак:</b>			<b>0,550</b>	<b>0,080</b>	<b>2,480</b>	<b>49,940</b>		
<b>Итого за 10 дней обед:</b>			<b>25,621</b>	<b>20,228</b>	<b>86,953</b>	<b>624,304</b>		
<b>Итого за 10 дней уплотненный полдник:</b>			<b>17,285</b>	<b>16,855</b>	<b>100,728</b>	<b>528,238</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>55,825</b>	<b>54,479</b>	<b>246,938</b>	<b>1637,949</b>		