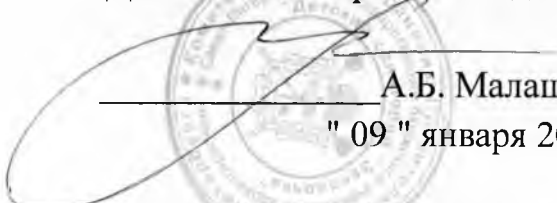



"Согласовано "
Советом по питанию
СПБ ГБУЗ
Детский санаторий
"Звездочка "
"_09_" января 2023г

"УТВЕРЖДАЮ"
Главный врач СПБ ГБУЗ
"Детский санаторий "Звездочка "



А.Б. Малашкин
" 09 " января 2023г



14 дневное меню для детей с 7-10 лет

Составила медицинская
сестра диетическая
Кокшорова М.Г.

7-10 ЛЕТ

1 день (понедельник)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Омлет натуральный	110	11	18	2	208
2008	Чай с сахаром	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			17	23	49	462
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
Итого за прием пищи			1	0	10	43
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Щи из св. капусты с кар. и смет.	260	3	6	8	96
2008	Котлета мясная	90	14	13	11	225
2008	Рагу овощное с каб. и цв.капустой № 2	200	6	9	16	168
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	114
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			31	29	100	802
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Сдобная булочка	90	7	9	57	335
к/к	Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			13	14	96	564
Ужин						
2008	Плов	200	23	23	34	432
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			29	31	81	708
Ужин 2						
	Кефир	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			96	97	342	2626

7-10 ЛЕТ

2 день (вторник)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша пшеничная жидкая молочная	205	9	11	41	298
2008	Сыр порционный	23	5	5	0	68
2008	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			22	25	100	708
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Печенье витаминизированное	30	3	6	27	176
Итого за прием пищи			4	6	37	219
Обед						
2008	Огурец свежий	60	0	0	1	6
2008	Кура в суп	13	3	2	0	31
2008	Борщ с фас, морск. кап и смет.	260	3	5	12	110
2008	Биточки рубл из птиц, паровые	110	15	11	4	181
2008	Картофель отварной со сл. маслом	155	3	5,4	23,6	156
2008	Напиток из клюквы	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			31	24,4	104,6	787
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Запеканка из творога	140	28	19	16	349
2008	Поаидло порц.	20	1	2	7	50
2008	Фрукты св. сезонные	200	1	1	20	94
Итого за прием пищи			36	27	53	606
Ужин						
2008	Макаронные изд. отварные	120	4	4	28	150
Тутельян	Бефстроганов из отвар. мяса	105	17	16	4	227
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			23	24	51	503
Ужин 2						
	Ряженка 4%	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			116	106,4	345,6	2823

7-10 ЛЕТ

3 день (среда)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша гречневая молочная вязкая	255	11	12	44	327
2008	Чай с лимоном	185/15	0	0	15	62
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			17	20	96	624
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Йогурт фрукт. 2,5%жирности	125	4	0	5	39
Итого за прием пищи			5	0	15	82
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Суп карт с мясными фрикадельками	225	7	4	14	125
2008	Говядина, тушеная с капустой	200	20	14	17	281
2008	Компот из св. вишни	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			44	19	103	841
Полдник						
2008	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка "Янтарная"	60	6	3	28	164
	Сахарная пудра	2,5	0	0		
2008	Фрукты св. сезонные	200	1	1	15	71
Итого за прием пищи			13	9	53	348
Ужин						
2008	Сельдь с луком	40	7	7	53	99
2008	Жаркое по домашнему	180	23	21	18	355
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			41	42	71	818
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			120	90	338	2713

7-10 ЛЕТ

4 день (четверг)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша пшеничная с тыквой	175	7	8	38	256
2008	Сыр порционный	23	3	4	0	50
2008	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			18	21	97	648
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Вафли с начинкой витаминизированные	30	4	6	37	219
Итого за прием пищи			7	3	30	178
Обед						
2008	Огурец свежий	60	0	1	2	20
2008	Рыба отварная в суп	64	19	1	0	80
2008	Рассольник " Ленинградский " со смет.	260	3	4	11	96
2008	Котлеты рыб.любительские №2	80	8	3	5	88
2008	Картофель отварной со сл.маслом	155	3	5,4	23,6	156
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			40	15,4	105,6	742
Полдник						
2008	Кисель из клюквы свежей	200	0	0	14	57
2008	Пудинг из творога	140	28	19	349	373
2008	Джем порц.	20	0	0	14	54
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			28	19	405	599
Ужин						
2008	Говядина, тушеная с черносливом	50/50	16,4	17,5	9,3	257
2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	6,3	32,8	203
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			26,1	31,8	89,1	736
Ужин 2						
	Ряженка 4%	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47

7-10 ЛЕТ

5 день (пятница)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Омлет натуральный	110	11	18	2	208
2008	Какао с молоком	200	3	3	25	134
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			20	29	64	577
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Йогурт фрукт. 2,5%жирности	125	4	0	5	39
Итого за прием пищи			5	0	15	82
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Кура в суп	13	3	2	0	31
2008	Суп карт. с бобовыми /горох/	250	6	5	19	141
2008	Котлеты припущенные из птицы	110	10,5	7,5	6,5	132
2008	Капуста тушеная свежая	200	18	15	7	279
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			45,5	30,5	98,5	898
Полдник						
2008	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка "Творожная"	75	7	4	35	205
	Сахарная пудра	2,5	0	0		
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	0	0
Итого за прием пищи			13	9	45	318
Ужин						
2008	Азу	200	18	20	18	322
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			13	28	69	458
Ужин 2						
	Кефир	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			96,5	96,5	297,5	2062

7-10 ЛЕТ

6 день (суббота)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша манная жидкая	255	8	10	34	261
2008	Яйцо отварное	1 шт	5	5	0	63
2008	Чай с лимоном	185/15	0	0	15	62
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			19	23	86	621
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Печенье витаминизированное	30	3	6	0	176
Итого за прием пищи			4	6	10	219
Обед						
2008	Огурец свежий	60	0	1	2	20
2008	Рыба отварная в суп	64,2	19	1	0	80
2008	Суп карт. с рисовой крупой	260	4	3	20	119
2008	Картофель отварной со сл.маслом	155	3	5,4	23,6	156
2008	Соус польский	50	2	31	1	285
2008	Фрикадельки рыбные	100	40	1	0	172
2008	Напиток клюквенный	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			75	43,4	109,6	1135
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Сырники из творога запеченные	100	18	11	21	255
2008	Клюква протертая с сахаром	20	0	0	18	72
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			24	16	77	555
Ужин						
2008	Тефтели из говядины	90	3	8	5	128
2008	Рагу овощное № 2	250	509	9	18	175
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			518	25	70	579
Ужин 2						
	Ряженка 4%	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			640	113,4	358,6	2601

7-10 ЛЕТ

7 день (воскресенье)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша геркул. молоч жидкая	255	7	10	25	217
2008	Сыр порционный	23	3	4	0	50
2008	Какао с молоком	200	3	3	25	134
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			19	25	87	636
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
	Зефир витаминизированный	30	2	9	4	21
Итого за прием пищи			1	0	10	43
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Кура в суп	13	3	2	0	31
2008	Суп карт. с перлов крупой	260	3	2	16	96
2008	Свекла, тушен в смет соусе	150	3	3	16	106
2008	Запеканка из печени с рисом	80	13	22	11	290
2008	Компот из вишни зам.	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			30	30	109	837
Полдник						
	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка сдобная	90	7	9	57	335
	Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	150	1	1	15	71
Итого за прием пищи			14	15	82	519
Ужин						
2008	Голубцы ленивые	250	25	28	16	420
2008	Соус сметанный	60	1	2	3	34
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			32	38	66	730
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			96	108	360	2293

7-10 ЛЕТ

8 день (понедельник)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Омлет натуральный	110	11	18	2	208
2008	Чай с сахаром	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			17	26	49	484
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
Итого за прием пищи			1	0	10	43
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Щи из св. капусты с кар. и смет.	260	3	5	8	94
2008	Биточки паровые	100	13	13	8	203
2008	Рагу овощное с каб. и цв.	250	6	9	16	168
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	114
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			30	28	97	778
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Сдобная булочка	90	7	9	57	335
	Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			13	14	95	563
Ужин						
2008	Жаркое по домашнему	180	23	21	18	355
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			29	29	65	631
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			90	97	322	1983

7-10 ЛЕТ

9 день (вторник)

№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша пшеничная жидкая	205	7	9	33	239
2008	Сыр порционный	23	11	18	2	208
2008	Чай с сахаром	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			24	35	82	723
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Йогурт фрукт. 2,5%жирности	125	4	0	5	39
Итого за прием пищи			5	0	15	82
Обед						
2008	Огурец свежий	60	0	0	1	6
2008	Кура в суп	13	3	2	0	31
2008	Борщ со св. капустой, сух. морск капустой картоф и смет.	260	3	4	10	90
2008	Биточки рубл из птиц, паровые	110	15	11	4	181
2008	Картофель отварной со сл.маслом	155	3	5,4	23,6	156
2008	Напиток клюквенный	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			31	23,4	102,6	767
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Запеканка из творога	140	28	19	349	373
2008	Повидло	20	1	2	7	50
2008	Фрукты св. сезонные	200	1	2	16	50
Итого за прием пищи			36	28	382	586
Ужин						
2008	Макаронные изделия отварные	150	4	4	28	150
Тутельян	Бефстроганов из отвар. мяса	105	17	16	4	227
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			23	24	51	503
Ужин 2						
	Ряженка	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			119	110,4	632,6	2661

7-10 ЛЕТ

10 день (среда)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша гречневая молочная	205	11	12	44	327
2008	Чай с лимоном	185/15	0	0	15	62
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			17	20	96	624
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Печенье витаминизированное	30	3	6	27	176
Итого за прием пищи			4	6	37	219
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Суп карт с мясными фрик	225	7	4	14	125
2008	Говядина, тушеная с капустой	200	20	14	17	281
2008	Компот из вишни зам.	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			35	19	97	720
Полдник						
2008	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка "Янтарная"	60	6	3	28	164
	к/к Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	150	1	1	15	71
Итого за прием пищи			13	9	54	349
Ужин						
2008	Сельдь с луком	40	7	7	53	99
2008	Котлета мясная	90	14	13	11	225
2008	Картофель отварной со сл.маслом	155	3	5,4	23,6	156
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			30	33,4	134,6	756
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			104	87,4	424,6	2715

7-10 ЛЕТ

11 день (четверг)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша пшеничная с тыквой	205	9	9	36	263
2008	Сыр порционный	23	3	4	0	50
2008	Какао с молоком	200	3	3	25	134
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			21	24	98	682
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Йогурт фрукт. 2,5%жирности	125	4	0	5	39
Итого за прием пищи			5	0	15	82
Обед						
2008	Огурец свежий	60	0	1	2	20
2008	Рыба отварная в суп	64	19	1	0	80
2008	Рассольник "Ленинградский" со смет.	260	3	4	11	96
2008	Котлеты рыб.любительские №2	80	8	3	5	88
2008	Картофель отварной со сл.маслом	155	3	5,4	23,6	156
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			40	15,4	105,6	742
Полдник						
2008	Кисель из клюквы св.	200	0	0	14	57
2008	Пудинг из творога	140	28	21	16	373
2008	Джем порц.	20	0	0	14	54
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			28	21	72	599
Ужин						
2008	Плов	200	17	17	25	324
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			23	25	72	600
Ужин 2						
	Ряженка	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			122	85,4	368,6	2752

7-10 ЛЕТ

12 день (пятница)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Омлет натуральный	110	11	18	2	208
2008	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			19	27	61	550
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Вафли витаминизированное	30	3	6	27	176
Итого за прием пищи			4	6	37	219
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Кура в суп	13	3	2	0	31
2008	Суп карт. с мак.изделиями	250	4	3	20	212
2008	Котлеты припущенные из птицы	110	10,5	7,5	6,5	132
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	115
2008	Капуста тушеная свежая	200	18	15	7	279
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			43,5	28,5	71,5	853
Полдник						
	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка "Творожная"	75	7	4	35	205
к/к	Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	0	0
Итого за прием пищи			13	9	46	319
Ужин						
2008	Гуляш из говядины	50/50	12	9	35	78
2008	Картофель отварной со сл.маслом	155	3	5,4	23,6	156
2008	Батон нарезной в/с	75	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			21	22,4	95,6	469
Ужин 2						
	Кефир	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			105,5	92,9	317,1	2457

7-10 ЛЕТ

13 день (суббота)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша манная жидкая	255	8	10	34	261
2008	Яйцо отварное	1 шт	5	5	0	63
2008	Чай с лимоном	185/15	0	0	15	62
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			19	23	86	621
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
Итого за прием пищи			1	0	10	43
Обед						
2008	Огурец свежий	60	0	0	1	6
2008	Рыба отварная в суп	64,2	19	1	0	80
2008	Суп карт. с рисовой крупой	260	4	3	20	119
2008	Картофель отварной со сл.маслом	155	3	5,4	23,6	156
2008	Соус польский	50	2	31	1	285
2008	Фрикадельки рыбные	100	40	1	0	172
2008	напиток клюквенный	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			75	42,4	108,6	1121
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Сырники из tvor запеченые	100	18	11	21	255
2008	Клюква протертая с сахаром	20	0	0	18	72
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			24	16	77	555
Ужин						
2008	Тефтели из говядины	90	3	8	5	128
2008	Рагу овощное № 2	250	509	9	18	175
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			518	25	70	579
Ужин 2						
	Ряженка	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			681	150,4	395,6	2963

7-10 ЛЕТ

14 день (воскресенье)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша геркул. молоч жидкая	255	8	12	31	271
2008	Сыр порционный	23	3	4	0	50
2008	Какао с молоком	200	3	3	25	134
2008	Батон нарезной в/с	70	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			20	27	93	690
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
	Зефир витаминизированный	30	2	9	4	21
Итого за прием пищи			3	9	14	64
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Кура в суп	13	3	2	0	31
2008	Суп карт. с клецками	260	6	5	32	196
2008	Голубцы летние	260	20	22	12	336
2008	Соус сметанный	60	1	2	3	34
2008	Компот из вишни зам.	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	100	7	1	36	187
Итого за прием пищи			38	32	113	911
Полдник						
	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка сдобная	90	7	9	57	335
	к/к Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	150	1	1	15	71
Итого за прием пищи			14	15	82	550
Ужин						
2008	Винегрет оащной № 2	200	4	20	18	169
2008	Зразы рубленные из говядины (пар.)	80	12,9	10,8	5,4	174
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	701	6	1	37	175
2008	Масло сливочное	8	0	7	0	60
Итого за прием пищи			22,9	38,8	70,4	619
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			140,9	164,8	415,4	2877