

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ  
детского сада «Ручеек»

 М.В.Мищенко

Приказ

от « 31 » 08 20 26 г.

**Перспективное осенне-зимнее десятидневное меню**

**для организации питания детей 3-7 лет, посещающих МКДОУ детский сад «Ручеек»**

**с 12 часовым пребыванием**

Перспективное осенне - зимнее 10-дневное меню для питания детей от 3-7 лет, посещающих ДООУ с 12 часовым пребыванием

| Прием пищи | Наименование пищи                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|----------|----------------|-----------|-------------|
|            |                                     |             | Б                    | Ж     | У        |                |           |             |
| 1          | 2                                   | 3           | 4                    | 5     | 6        | 7              | 8         | 9           |
| День 1:    |                                     |             |                      |       |          |                |           |             |
| завтрак:   | Каша ячневая вязкая                 | 150         | 5,65                 | 5,2   | 25,05    | 169,8          | 1,08      | 220         |
|            | Хлеб+повидло порциями               | 35          | 1,9/0,04             | 0,2/0 | 12,3/6,5 | 58,8/20        | 0/0       | 114/86      |
|            | Какао с молоком                     | 180         | 3,78                 | 3,26  | 15,6     | 106,8          | 1,44      | 416         |
|            | Итого за завтрак:                   | 365         | 5,74                 | 12,51 | 35,8     | 278,8          | 1,2       |             |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 180         | 0,9                  | 0,18  | 18,18    | 77,4           | 3,6       | 501         |
| обед       | Салат из свеклы отварной с яблоком  | 60          | 0,66                 | 3,72  | 6,72     | 63             | 3,48      | 28          |
|            | Сметана 15%                         | 5           | 0,125                | 0,75  | 0,17     | 8,1            | 0,02      | 157         |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем   | 200         | 1,3                  | 3,6   | 4,62     | 56             | 9,52      | 104         |
|            | Печень говяжья по-строгановски      | 100         | 16,2                 | 14,1  | 5,9      | 215            | 9,8       | 356         |
|            | Каша гречневая рассыпчатая          | 100         | 3,7                  | 3,8   | 6,5      | 115,7          | 0         | 202         |
|            | Кисель из повидла/джема/варенья     | 180         | 0,18                 | 0     | 24,8     | 99             | 0,04      | 483         |
|            | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,76    | 70,5           | 0         | 114         |
|            | Хлеб ржаной                         | 25          | 1,65                 | 0,3   | 8,35     | 43,5           | 0         | 115         |
|            | Итого за обед:                      | 750         | 17,94                | 16,18 | 59,16    | 480,2          | 16,6      |             |
| полдник:   | Пирог печёный с картофельным фаршем | 70          | 4,8                  | 2,8   | 27       | 150,4          | 0         | 454         |
|            | Чай с сахаром                       | 180         | 0,05                 | 0,01  | 8,39     | 33,6           | 0,02      | 411         |
|            | Итого за полдник:                   | 250         | 6,05                 | 4,67  | 16,12    | 130,75         | 1,05      |             |
| ужин:      | Макаронные изделия отварные         | 150         | 5,55                 | 5,55  | 29,56    | 190,35         | 0         | 256         |

|            |                                              |      |       |       |       |        |       |     |
|------------|----------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|
|            | Чай с молоком или сливками                   | 180  | 3,18  | 2,8   | 13,56 | 92,4   | 1,43  | 413 |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0     | 114 |
|            | Хлеб ржаной                                  | 25   | 1,65  | 0,3   | 8,35  | 43,5   | 0     | 115 |
|            | Итого за ужин:                               | 385  | 7,8   | 13,75 | 49,61 | 355,4  | 18,02 |     |
|            | Итого за день:                               | 1930 | 21,9  | 34,95 | 116,6 | 871,45 | 38,49 |     |
| День2:     |                                              |      |       |       |       |        |       |     |
| завтрак:   | Суп молочный с крупой(рис)                   | 200  | 4,8   | 5,06  | 16,44 | 130    | 0,9   | 141 |
|            | Бутерброд с маслом(2 вариант)                | 25   | 1,2   | 7,4   | 7,5   | 101    | 0     | 70  |
|            | Кофейный напиток с молоком                   | 180  | 2,81  | 2,4   | 12,72 | 84     | 1,18  | 414 |
|            | Итого за завтрак:                            | 405  | 10,82 | 7,26  | 53,94 | 323,6  | 1,8   |     |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые или ягодные          | 180  | 0,9   | 0,18  | 18,18 | 77,4   | 3,6   | 501 |
| обед:      | Салат из капусты белокочанной                | 60   | 0,7   | 3,6   | 5,2   | 57,6   | 11,8  | 1   |
|            | Суп гороховый                                | 200  | 5,9   | 2,9   | 12,9  | 102,2  | 0,4   | 128 |
|            | Плов из отварной курицы                      | 210  | 18    | 20,4  | 23,4  | 349,7  | 1     | 375 |
|            | Компот из плодов или ягод (компот из сухофр) | 180  | 0,54  | 0,09  | 18,12 | 75,6   | 0,18  | 495 |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0     | 114 |
|            | Хлеб ржаной                                  | 25   | 1,65  | 0,3   | 8,35  | 43,5   | 0     | 115 |
|            | Итого за обед:                               | 675  | 23,7  | 27,9  | 62,24 | 580,66 | 28,21 |     |
| полдник:   | Пряник                                       | 30   | 1,77  | 1,41  | 22,5  | 109,8  | 0     | 608 |
|            | Отвар шиповника                              | 200  | 0,7   | 0,3   | 22,8  | 97     | 70    | 538 |
|            | Итого за полдник:                            | 230  | 4,1   | 1,4   | 50,9  | 206,5  | 0     |     |
| ужин:      | Рагу овощное (3 вариант)                     | 200  | 3,8   | 13,2  | 19,4  | 212,4  | 16,6  | 362 |
|            | Чай с сахаром                                | 180  | 0,05  | 0,01  | 8,39  | 33,6   | 0,02  | 411 |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0     | 114 |
|            | Хлеб ржаной                                  | 25   | 1,65  | 0,3   | 8,35  | 43,5   | 0     | 115 |
|            | Итого за ужин:                               | 435  | 7,78  | 13,75 | 50,9  | 360    | 16,62 |     |

|            |                                          |      |          |       |          |         |       |        |
|------------|------------------------------------------|------|----------|-------|----------|---------|-------|--------|
|            | Итого за день:                           | 1955 | 47,49    | 40,37 | 230,68   | 1452,7  | 33,03 |        |
| День 3:    |                                          |      |          |       |          |         |       |        |
| завтрак:   | Каша "Дружба"                            | 150  | 5,16     | 5     | 24,47    | 165,95  | 1,15  | 226    |
|            | Хлеб+повидло порциями                    | 35   | 1,9/0,04 | 0,2/0 | 12,3/6,5 | 58,8/20 | 0/0   | 114/86 |
|            | Чай с молоком или сливками               | 180  | 3,18     | 2,8   | 13,56    | 92,4    | 1,43  | 413    |
|            | Итого за завтрак:                        | 365  | 8,25     | 12,09 | 35,53    | 284,2   | 2,25  |        |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые или ягодные      | 180  | 0,9      | 0,18  | 18,18    | 77,4    | 3,6   | 501    |
| обед:      | Салат из репчатого лука                  | 60   | 0,8      | 3,72  | 4,68     | 55,26   | 5,7   | 11     |
|            | Суп картофельный с крупой рисовой        | 200  | 1,78     | 2,18  | 10,74    | 69,8    | 6,26  | 115    |
|            | Макаронные изделия отварные              | 100  | 3,7      | 3,7   | 19,71    | 126,9   | 0     | 256    |
|            | Гуляш из говядины                        | 100  | 15,58    | 14,17 | 3,5      | 214,17  | 0,5   | 327    |
|            | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | 180  | 0,27     | 0,01  | 15,72    | 64,8    | 0,09  | 494    |
|            | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |
|            | Хлеб ржаной                              | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115    |
|            | Итого за обед:                           | 695  | 24,12    | 28,04 | 77,51    | 660,61  | 13,93 |        |
|            |                                          |      |          |       |          |         |       |        |
| полдник:   | Ватрушка с творожным фаршем              | 60   | 3,4      | 1,4   | 18,6     | 101     | 0     | 531    |
|            | Кисломолочный продукт (ряженка)          | 180  | 5,8      | 5     | 8        | 101     | 1,4   | 470    |
|            | Итого за полдник:                        | 240  | 3,05     | 4,57  | 39,88    | 213     | 0,15  |        |
| ужин:      | Картофельное пюре                        | 150  | 4,05     | 6     | 8,7      | 105     | 3,6   | 377    |
|            | Салат из солёных огурцов с луком         | 60   | 0,65     | 3,05  | 3,1      | 42,5    | 2,1   | 19     |
|            | Кофейный напиток с молоком               | 180  | 2,81     | 2,4   | 12,72    | 84      | 1,18  | 414    |
|            | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |

|            |                                         |      |       |       |        |        |       |     |
|------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|
|            | Хлеб ржаной                             | 25   | 1,65  | 0,3   | 8,35   | 43,5   | 0     | 115 |
|            | Итого за ужин:                          | 445  | 11,44 | 11,99 | 47,63  | 345,5  | 6,88  |     |
|            | Итого за день:                          | 1925 | 46,97 | 53,4  | 202,78 | 1485,6 | 20,93 |     |
| День 4:    |                                         |      |       |       |        |        |       |     |
| завтрак:   | Каша кукурузная молочная жидкая         | 150  | 5,03  | 6,08  | 28,52  | 188,81 | 1,22  | 231 |
|            | Какао с молоком                         | 180  | 3,78  | 3,26  | 15,6   | 106,8  | 1,44  | 416 |
|            | Бутерброды с маслом (2-й вариант)       | 25   | 1,2   | 7,4   | 7,5    | 101    | 0     | 70  |
|            | Итого за завтрак:                       | 355  | 9,78  | 12,6  | 61,68  | 398,81 | 2,52  |     |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые или ягодные     | 180  | 0,9   | 0,18  | 18,18  | 77,4   | 3,6   | 501 |
| обед:      | Салат из моркови                        | 60   | 0,7   | 3,6   | 6,7    | 62,4   | 1,8   | 21  |
|            | Сметана 15%                             | 5    | 0,125 | 0,75  | 0,17   | 8,1    | 0,02  | 157 |
|            | Рассольник Ленинградский                | 200  | 14,32 | 4     | 10,72  | 86     | 5,7   | 100 |
|            | Котлета рыбная любительская             | 100  | 12,6  | 1,5   | 5,7    | 87     | 0,7   | 308 |
|            | Соус сметанный                          | 30   | 0,44  | 2,8   | 0,72   | 29,92  | 0,03  | 408 |
|            | Картофельное пюре                       | 130  | 2,1   | 4,4   | 10,8   | 91,9   | 3,3   | 434 |
|            | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)  | 180  | 0,27  | 0,01  | 15,72  | 64,8   | 0,09  | 494 |
|            | Хлеб пшеничный                          | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5   | 0     | 114 |
|            | Хлеб ржаной                             | 25   | 1,65  | 0,3   | 8,35   | 43,5   | 0     | 115 |
|            | Итого за обед:                          | 760  | 26,87 | 31,68 | 61,53  | 640,57 | 11,66 |     |
| полдник:   | Коржик молочный                         | 50   | 3,75  | 4,9   | 37,2   | 208,5  | 0     | 547 |
|            | Компот из плодов и ягод сушеных(курага) | 180  | 0,27  | 0,01  | 15,72  | 64,8   | 0,09  | 494 |
|            | Итого за полдник:                       | 230  | 6     | 5,1   | 28,5   | 185,5  | 1     |     |
| ужин:      | Запеканка из творога                    | 150  | 31,6  | 9,2   | 25,3   | 319    | 0,6   | 279 |
|            | Чай с сахаром                           | 180  | 0,05  | 0,01  | 8,39   | 33,6   | 0,02  | 411 |

|            |                                     |      |          |       |          |         |       |        |
|------------|-------------------------------------|------|----------|-------|----------|---------|-------|--------|
|            | Хлеб пшеничный                      | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |
|            | Хлеб ржаной                         | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115    |
|            | Итого за ужин:                      | 385  | 6,97     | 4,35  | 38,61    | 223     | 2,82  |        |
|            | Итого за день:                      | 1900 | 50,12    | 53,83 | 200,42   | 1490,9  | 20    |        |
| День 5:    |                                     |      |          |       |          |         |       |        |
| завтрак:   | Каша пшенная молочная жидкая        | 150  | 4,5      | 5,1   | 21,4     | 149,8   | 0,8   | 233    |
|            | Хлеб+повидло порциями               | 35   | 1,9/0,04 | 0,2/0 | 12,3/6,5 | 58,8/20 | 0/0   | 114/86 |
|            | Кофейный напиток с молоком          | 180  | 2,81     | 2,4   | 12,72    | 84      | 1,18  | 414    |
|            | Итого за завтрак:                   | 365  | 18,6     | 9,6   | 52,2     | 337,2   | 2     |        |
| 2 завтрак: | Фрукты свежие                       | 100  | 0,4      | 0,4   | 9,8      | 44      | 7     | 82     |
| обед:      | Рубленые яйца с маслом и луком      | 60   | 4,9      | 7,35  | 0,9      | 89      | 0,75  | 46     |
|            | Свекольник                          | 200  | 1,6      | 3,8   | 8,5      | 75      | 6,5   | 98     |
|            | Сметана 15%                         | 5    | 0,125    | 0,75  | 0,17     | 8,1     | 0,02  | 157    |
|            | Рагу из птицы                       | 175  | 16,5     | 20,4  | 13,9     | 305     | 8,6   | 376    |
|            | Кисель из повидла/джема/варенья     | 180  | 0,18     | 0     | 24,8     | 99      | 0,04  | 483    |
|            | Хлеб пшеничный                      | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |
|            | Хлеб ржаной                         | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115    |
|            | Итого за обед:                      | 675  | 27,235   | 32,84 | 83,29    | 690,1   | 12,89 |        |
| полдник:   | Печенье                             | 30   | 2,25     | 2,94  | 22,32    | 125,1   | 0     | 609    |
|            | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 180  | 0,9      | 0,18  | 18,18    | 77,4    | 3,6   | 501    |
|            | Итого за полдник:                   | 210  | 8,5      | 10,6  | 34,6     | 269,2   | 1     |        |
| ужин:      | Каша гречневая рассыпчатая          | 150  | 5,63     | 5,76  | 9,83     | 173,6   | 0     | 202    |
|            | Чай с молоком и с сахаром           | 180  | 3,18     | 2,8   | 13,56    | 92,4    | 1,43  | 413    |
|            | Хлеб пшеничный                      | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |
|            | Хлеб ржаной                         | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115    |
|            | Итого за ужин:                      | 385  | 27,97    | 25,75 | 54       | 567     | 0,62  |        |

|            |                                     |      |          |       |          |         |       |        |
|------------|-------------------------------------|------|----------|-------|----------|---------|-------|--------|
|            | Итого за день:                      | 1735 | 78,03    | 60,14 | 234,19   | 1730    | 16,51 |        |
| День 6:    |                                     |      |          |       |          |         |       |        |
| завтрак:   | Каша манная молочная жидкая         | 150  | 4,6      | 4,9   | 23,4     | 156,9   | 1     | 227    |
|            | Бутерброд с маслом (2 вариант)      | 25   | 1,2      | 7,4   | 7,5      | 101     | 0     | 70     |
|            | Чай с сахаром                       | 180  | 0,05     | 0,01  | 8,39     | 33,6    | 0,02  | 411    |
|            | Итого за завтрак:                   | 355  | 10,65    | 17,73 | 23,31    | 301     | 1,39  |        |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 180  | 0,9      | 0,18  | 18,18    | 77,4    | 3,6   | 501    |
| обед:      | Салат из капусты белокочанной       | 60   | 0,7      | 3,6   | 5,2      | 57,6    | 11,8  | 1      |
|            | Суп картофельный                    | 200  | 1,9      | 2     | 13       | 78,4    | 9,4   | 113    |
|            | Плов из отварной птицы              | 210  | 18,09    | 20,4  | 23,4     | 349,71  | 1,03  | 375    |
|            | Компот из плодов и ягод сушеных     | 180  | 0,54     | 0,09  | 18,12    | 75,6    | 0,18  | 495    |
|            | Хлеб пшеничный                      | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |
|            | Хлеб ржаной                         | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115    |
|            | Итого за обед:                      | 705  | 24,83    | 26,54 | 87,31    | 689,2   | 25,57 |        |
| полдник:   | Блинчики                            | 50   | 3,7      | 6,5   | 15,3     | 135,5   | 0     | 523    |
|            | Отвар шиповника                     | 180  | 0,7      | 0,3   | 22,8     | 97      | 70    | 538    |
|            | Итого за полдник:                   | 230  | 4,4      | 6,8   | 38,1     | 232,5   | 70    |        |
| ужин:      | Суп молочный с крупой(рис)          | 200  | 4,8      | 5     | 16,44    | 130     | 0,9   | 141    |
|            | Какао с молоком                     | 180  | 3,78     | 3,26  | 15,6     | 106,8   | 1,44  | 416    |
|            | Хлеб пшеничный                      | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |
|            | Хлеб ржаной                         | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115    |
|            | Итого за ужин:                      | 435  | 10,95    | 8,68  | 51,31    | 328,55  | 67    |        |
|            | Итого за день:                      | 1885 | 49,45    | 56,01 | 206,48   | 1537,4  | 81,79 |        |
| День 7:    |                                     |      |          |       |          |         |       |        |
| завтрак:   | Каша пшеничная молочная жидкая      | 150  | 4,095    | 4,65  | 19,365   | 135,75  | 0,885 | 230    |
|            | Хлеб+повидло порциями               | 35   | 1,9/0,04 | 0,2/0 | 12,3/6,5 | 58,8/20 | 0/0   | 114/86 |

|            |                                           |      |          |       |          |         |       |        |
|------------|-------------------------------------------|------|----------|-------|----------|---------|-------|--------|
|            | Кофейный напиток с молоком                | 180  | 2,81     | 2,4   | 12,72    | 84      | 1,18  | 414    |
|            | Итого за завтрак:                         | 365  | 9,3      | 11,4  | 56,5     | 366,9   | 2,3   |        |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые или ягодные       | 180  | 0,9      | 0,18  | 18,18    | 77,4    | 3,6   | 501    |
| обед:      | Винегрет овощной                          | 60   | 0,7      | 1,9   | 3,9      | 36,6    | 3,7   | 47     |
|            | Суп гороховый                             | 200  | 5,9      | 2,9   | 12,9     | 102,2   | 0,4   | 128    |
|            | Гуляш из говядины                         | 100  | 15,58    | 14,17 | 3,5      | 214,17  | 0,5   | 327    |
|            | Каша гречневая рассыпчатая                | 150  | 5,63     | 5,76  | 9,83     | 173,6   | 0     | 202    |
|            | Компот из плодов и ягод сушеных (курага)  | 180  | 0,27     | 0,01  | 15,72    | 64,8    | 0,09  | 494    |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |
|            | Хлеб ржаной                               | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115    |
|            | Итого за обед:                            | 680  | 17,43    | 17,82 | 56,03    | 498,14  | 19,17 |        |
| полдник:   | Пряник                                    | 30   | 1,77     | 1,41  | 22,5     | 109,8   | 0     | 608    |
|            | Молоко кипяченое                          | 180  | 5,8      | 5,3   | 9,1      | 107     | 1,4   | 469    |
|            | Итого за полдник:                         | 210  | 8,35     | 5,37  | 30,72    | 204,25  | 1,05  |        |
| ужин:      | Картофельное пюре                         | 150  | 4,05     | 6     | 8,7      | 105     | 3,6   | 377    |
|            | Салат из солёных огурцов с луком          | 60   | 0,65     | 3,05  | 3,1      | 42,5    | 2,1   | 19     |
|            | Чай с сахаром                             | 180  | 0,05     | 0,01  | 8,39     | 33,6    | 0,02  | 411    |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114    |
|            | Хлеб ржаной                               | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115    |
|            | Итого за ужин:                            | 405  | 7,8      | 13,75 | 49,61    | 295,1   | 18,02 |        |
|            | Итого за день:                            | 1880 | 43,38    | 48,44 | 202,96   | 1467,7  | 43,07 |        |
| День 8:    |                                           |      |          |       |          |         |       |        |
| завтрак:   | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 150  | 4,85     | 6,09  | 19,23    | 151,2   | 1,155 | 232    |
|            | Хлеб+повидло порциями                     | 35   | 1,9/0,04 | 0,2/0 | 12,3/6,5 | 58,8/20 | 0/0   | 114/86 |
|            | Чай с молоком или сливками                | 180  | 3,18     | 2,8   | 13,56    | 92,4    | 1,43  | 413    |

|            |                                              |      |        |       |        |        |       |     |
|------------|----------------------------------------------|------|--------|-------|--------|--------|-------|-----|
|            | Итого за завтрак:                            | 365  | 8,8    | 10,7  | 34,4   | 269,8  | 1,8   |     |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые или ягодные          | 180  | 0,9    | 0,18  | 18,18  | 77,4   | 3,6   | 501 |
| обед:      | Салат из репчатого лука                      | 60   | 0,8    | 3,72  | 4,68   | 55,26  | 5,7   | 11  |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем            | 200  | 1,3    | 3,50  | 4,62   | 56     | 9,52  | 104 |
|            | Сметана 15%                                  | 5    | 0,125  | 0,75  | 0,17   | 8,1    | 0,02  | 157 |
|            | Макаронные изделия отварные                  | 100  | 3,7    | 3,7   | 19,71  | 126,9  | 0     | 256 |
|            | Кнели из птицы с рисом                       | 70   | 11,8   | 13,5  | 4,7    | 187    | 0,6   | 371 |
|            | Соус сметанный                               | 30   | 0,44   | 2,8   | 0,72   | 29,92  | 0,03  | 408 |
|            | Кисель из повидла/джема/варенья              | 180  | 0,18   | 0     | 24,8   | 99     | 0,04  | 483 |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28   | 0,24  | 14,76  | 70,5   | 0     | 114 |
|            | Хлеб ржаной                                  | 25   | 1,65   | 0,3   | 8,35   | 43,5   | 0     | 115 |
|            | Итого за обед:                               | 700  | 22,275 | 28,51 | 82,51  | 676,18 | 15,91 |     |
| полдник:   | Сдоба обыкновенная                           | 50   | 4      | 1,4   | 23,9   | 124    | 0     | 545 |
|            | Компот из плодов или ягод (компот из сухофр) | 180  | 0,54   | 0,09  | 18,12  | 75,6   | 0,18  | 495 |
|            | Итого за полдник:                            | 230  | 3,64   | 3,31  | 27     | 153,5  | 0,12  |     |
| ужин:      | Суп молочный с крупой(рис)                   | 200  | 4,8    | 5     | 16,44  | 130    | 0,9   | 141 |
|            | Чай с сахаром                                | 180  | 0,05   | 0,01  | 8,39   | 33,6   | 0,02  | 411 |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28   | 0,24  | 14,76  | 70,5   | 0     | 114 |
|            | Хлеб ржаной                                  | 25   | 1,65   | 0,3   | 8,35   | 43,5   | 0     | 115 |
|            | Итого за ужин:                               | 435  | 8,78   | 5,55  | 47,94  | 277,6  | 0,92  |     |
|            | Итого за день:                               | 1840 | 49,65  | 45,06 | 203,42 | 1454,5 | 24,82 |     |
| День 9:    |                                              |      |        |       |        |        |       |     |
| завтрак:   | Омлет натуральный                            | 80   | 6,9    | 7,8   | 1,7    | 104,6  | 0,2   | 268 |
|            | Какао с молоком                              | 180  | 3,78   | 3,26  | 15,6   | 106,8  | 1,44  | 416 |
|            | Бутерброд с маслом 2 вариант                 | 25   | 1,2    | 7,4   | 7,5    | 101    | 0     | 70  |
|            | Итого за завтрак:                            | 285  | 6,9    | 5,3   | 54,5   | 259,1  | 0,9   |     |

|            |                                        |      |          |       |          |         |       |         |
|------------|----------------------------------------|------|----------|-------|----------|---------|-------|---------|
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые или ягодные    | 180  | 0,9      | 0,18  | 18,18    | 77,4    | 3,6   | 501     |
| обед:      | Салат из моркови и яблок               | 60   | 0,6      | 3,72  | 4,92     | 55,8    | 2,76  | 22      |
|            | Суп картофельный с клёцками            | 200  | 1,7      | 2,7   | 9,7      | 69,8    | 4,6   | 85      |
|            | Суфле рыбное                           | 70   | 10,1     | 3,42  | 2,14     | 80      | 0,35  | 341     |
|            | Картофельное пюре                      | 150  | 4,05     | 6     | 8,7      | 105     | 3,6   | 377     |
|            | Соус белый основной                    | 30   | 0,8      | 1,2   |          | 19,8    | 0,2   | 4-2-202 |
|            | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | 180  | 0,27     | 0,01  | 15,72    | 64,8    | 0,09  |         |
|            | Хлеб пшеничный                         | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114     |
|            | Хлеб ржаной                            | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115     |
|            | Итого за обед:                         | 750  | 24,55    | 26,15 | 61,04    | 581,5   | 28,9  |         |
| полдник:   | Булочка домашняя                       | 50   | 4,2      | 6,7   | 27,8     | 189     | 0     | 542     |
|            | Компот из плодов или ягод (курага)     | 180  | 0,27     | 0,01  | 15,72    | 64,8    | 0,09  | 494     |
|            | Итого за полдник:                      | 230  | 8,4      | 9,8   | 33,9     | 257     | 1,4   |         |
| ужин:      | Вареники ленивые                       | 210  | 34,5     | 16,3  | 28,9     | 401     | 0,4   | 289     |
|            | Чай с молоком или сливками             | 180  | 3,18     | 2,8   | 13,56    | 92,4    | 1,43  | 413     |
|            | Хлеб пшеничный                         | 30   | 2,28     | 0,24  | 14,76    | 70,5    | 0     | 114     |
|            | Хлеб ржаной                            | 25   | 1,65     | 0,3   | 8,35     | 43,5    | 0     | 115     |
|            | Итого за ужин:                         | 445  | 41,61    | 19,64 | 65,57    | 607,4   | 1,83  |         |
|            | Итого за день:                         | 1810 | 70,97    | 69,42 | 217,86   | 1756,6  | 34,99 |         |
| День 10:   |                                        |      |          |       |          |         |       |         |
| завтрак:   | Каша рисовая молочная жидкая           | 150  | 4,1      | 5,1   | 24,4     | 160,9   | 1,1   | 234     |
|            | Хлеб+повидло порциями                  | 35   | 1,9/0,04 | 0,2/0 | 12,3/6,5 | 58,8/20 | 0/0   | 114/86  |
|            | Кофейный напиток с молоком             | 180  | 2,81     | 2,4   | 12,72    | 84      | 1,18  | 414     |
|            | Итого за завтрак:                      | 365  | 10,9     | 9,75  | 44,67    | 312,05  | 1,8   |         |
| 2 завтрак: | Фрукты свежие                          | 100  | 0,4      | 0,4   | 9,8      | 44      | 7     | 82      |
| обед:      | Рубленые яйца с маслом и луком         | 60   | 4,9      | 7,35  | 0,9      | 89      | 0,75  | 46      |

|          |                                          |       |        |        |         |        |       |     |
|----------|------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|-----|
|          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200   | 2,1    | 2      | 13,4    | 80,6   | 6,2   | 116 |
|          | Печень говяжья по-строгановски           | 100   | 16,2   | 14,1   | 5,9     | 215    | 9,8   | 356 |
|          | Рис отварной                             | 150   | 3,7    | 5,4    | 38,7    | 218,2  | 0     | 385 |
|          | Кисель из повидла/джема/варенья          | 180   | 0,15   | 0      | 20,7    | 82,5   | 0,03  | 483 |
|          | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 70,5   | 0     | 114 |
|          | Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65   | 0,3    | 8,35    | 43,5   | 0     | 115 |
|          | Итого за обед:                           | 695   | 18,48  | 16,49  | 97,97   | 615,97 | 14,74 |     |
| полдник: | Печенье                                  | 30    | 2,25   | 2,94   | 22,32   | 125,1  | 0     | 609 |
|          | Кисломолочный продукт (ряженка)          | 180   | 5,8    | 5      | 8       | 101    | 1,4   | 470 |
|          | Итого за полдник:                        | 210   | 8,05   | 7,94   | 30,32   | 226,1  | 1,4   |     |
| ужин:    | Каша гречневая рассыпчатая               | 150   | 5,63   | 5,76   | 9,83    | 173,6  | 0     | 202 |
|          | Чай с сахаром                            | 180   | 0,05   | 0,01   | 8,39    | 33,6   | 0,02  | 411 |
|          | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 70,5   | 0     | 114 |
|          | Хлеб ржаной                              | 25    | 1,65   | 0,3    | 8,35    | 43,5   | 0     | 115 |
|          | Итого за ужин:                           | 385   | 9      | 6,55   | 58,71   | 331,8  | 2,62  |     |
|          | Итого за день:                           | 1755  | 45,98  | 36,99  | 248,25  | 1515,8 | 22,36 |     |
|          | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                        | 18695 | 519,96 | 510,12 | 2117,67 | 15141  | 336   |     |
|          | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:              | 1870  | 51,99  | 51,01  | 211,76  | 1514,1 | 33,59 |     |