Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 85 «Колокольчик» комбинированного вида»

Архарова Татьяна Николаевна

Подписано цифровой подписью: Архарова Татьяна Николаевна
Дата: 2023.06.26 15:41:58 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 26.01.2022 № 18

10-дневное меню

Для детей от 1года до 3 лет

Примерное 10-ти дневное меню (1-3 лет)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	Уг			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Неделя 1 день 1								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	7.3	9	24	204.52	206	
	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.4	34.1	к/к	
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1	
	Итого в завтрак	**355**	**9.5**	**13.7**	**47.4**	**348.02**		
2 завтрак								
	Снежок	100	5.6	5	22	104	8	
	итого 2 завтрак	**100**	**5.6**	**5**	**22**	**104**		
обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4.37	3.41	10.23	89.1	209	
	Котлета рубленная из свинины	50	8	8.4	8.5	140.8	272	
	Капуста тушеная	110	2.1	4	5.9	156.58	131	
	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	7.3	29	402	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**490**	**16.57**	**16.11**	**44.23**	**475.48**		
Полдник								
	Овощи тушеные	80	2.47	4.14	10.18	90.18	212	
	Чай с сахаром	100	0.05	0	4.55	18.72	к/к	
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4	

	итого в полдник	**200**	**3.92**	**4.54**	**24.73**	**156.9**		
	итого в 1 день	**1145**	**35.59**	**39.35**	**138.36**	**1084.4**		
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 день								
Завтрак								
	Каша овсяная "Геркулес"	150	4.9	5.9	19.4	151.1	189	
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4	
	Масло порциями	5	0	4.1	0	37.4	13	
	Кофейный напиток	180	0.1	0	8.3	33.4	432	
	Итого в завтрак	**355**	**5**	**10**	**27.7**	**221.9**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Щи из свежей капусты	150	3.4	5.7	3	115.20	83	
	Тефтели мясные в молочном соусе	50	13.5	13.9	17.3	123.35	64	
	Свекла тушеная	110	1.42	4.08	8.6	103.25	134	
	Компот из свежих яблок с витамином С	150	0.15	0.15	16.72	82.5	859	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**490**	**20.57**	**24.13**	**57.92**	**484.30**		
Полник								
	Булочка "Домашняя"	60	4.6	4.2	30.9	242.93	471	
	Йогурт	150	5	4.5	8.1	101.7	435	
	Итого в полдник	**210**	**9.6**	**8.7**	**39**	**344.63**		
	Итого в 2 - ой день	**1155**	**35.87**	**42.93**	**137.72**	**1093.83**		
1	2	3	4	5	6	7		

3 день								
Завтрак								
	Каша манная	150	4.3	5.8	18.9	144.8	189	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.4	84.5	395	
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1	
	Итого в завтрак	**355**	**9.1**	**12.7**	**47.3**	**338.7**		
2 завтрак								
	Банан свежий	100	1.4	0.5	19.8	91.2	б/н	
	Итого 2 завтрак	**100**	**1.4**	**0.5**	**19.8**	**91.2**		
Обед								
	Огурец свежий/помидор	30	0.28	0.03	0.9	6.3	212	
	Суп картофельный с горохом	150	4.1	3	18	114	99	
	Котлета рыбная любительская	50	7.9	2.9	3.5	78.8	256	
	Картофельное пюре	110	2.05	4.23	9.38	106.55	441	
	Сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**470**	**17.13**	**10.56**	**57.18**	**408.65**		
Полдник								
	Запеканка из творога с вареньем	100	18.8	16.7	21.7	316.6	224	
	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	54	8	
	Итого в полдник	**200**	**21.7**	**19.2**	**26.5**	**370.6**		
	Итого в 3 день	**1125**	**49.33**	**42.96**	**150.78**	**1209.15**		
1	2	3	4	5	6	7		
4 день								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	150	5.2	6.2	23.4	171.3	189	
	Бутерброд с маслом и сыром	31	5.36	4.88	14	106	5	
	Какао с молоком	180	2.8	2.4	11.6	95.4	к/к	

	Итого в завтрак	**361**	**13.36**	**13.48**	**49**	**372.7**		
2 завтрак								
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	8.8	44.5	б/н	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.8**	**44.5**		
Обед								
	Икра кабачковая	30	0.52	2.35	3.84	29.8	212	
	Борщ с капустой, картофелем на куринном бульоне	150	3.7	9.2	8	104.16	76	
	Суфле из мяса птицы	50	8.5	10.1	8.4	132.83	283	
	Рис отварной с маслом	110	2.4	3.9	18.9	132	33	
	Компот из изюма	150	0.33	0.01	20.33	84.83	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**520**	**17.55**	**25.86**	**71.77**	**543.62**		
Полдник								
	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8		
	яйцо вареное	40	4.9	4.5	0.3	61.3		
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.075	0	7.57	31.35		
	Итого в полдник	**220**	**6.775**	**5.9**	**30.37**	**202.45**		
	Итого в 4 день	**1201**	**38.085**	**45.64**	**159.94**	**1163.27**		
1	2	3	4	5	6	7		
5 день								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	150	64.65	8.58	27.8	209.42	268	
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.4	84.5	395	
	Итого в завтрак	**355**	**69.45**	**15.48**	**56.2**	**403.32**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	30	0.6	1.9	3.8	26.7	58	

	Щи из квашеной капусты	150	3.4	5.7	3	89.2	153	
	Суфле из печени	50	11.1	5	3.8	115.5	б/н	
	Картофельное пюре	110	2.05	4.23	9.38	106.55	441	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	13.8	68.4	441	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**520**	**19.75**	**17.33**	**46.08**	**466.35**		
Полдник								
	Запеканка из творога с вермишелью	80	9.32	8.22	19.02	187.2		
	Кисель из варенья	150	0.09	0	29.03	116.49	518	
	Итого в полдник	**230**	**9.41**	**8.22**	**48.05**	**303.69**		
	Итого в 5 день	**1205**	**99.31**	**41.13**	**163.43**	**1216.36**		
1	2	3	4	5	6	7		
Неделя 2 день 6								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	145	5	3.4	22.9	205.61	323	
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4	
	Масло порциями	5	0	4.1	0	37.4	13	
	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.2	33.7	к/к	
	Итого в завтрак	**350**	**6.5**	**7.9**	**41.1**	**324.71**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Салат из кукурузы консервированной	30	1.15	2.47	3.21	47.66	12	
	Суп картофельный с клецками и курой	150	4.6	4.4	14.6	116.1	92	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	12.3	28.2	11.5	225.84	274	

	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	7.3	29	402	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**510**	**20.15**	**35.37**	**48.91**	**478.6**		
Полдник								
	Каша рисовая молочная жидкая	100	43.1	5.72	18.53	139.61	268	
	Чай с сахаром	100	0.05	0	4.55	18.72	к/к	
	Итого в полдник	**200**	**43.15**	**5.72**	**23.08**	**158.33**		
	Итого в 6 день	**1160**	**70.5**	**49.09**	**126.19**	**1004.64**		
1	2	3	4	5	6	7		
7 день								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	150	5.2	6.2	23.4	171.3	189	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.4	84.5	395	
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1	
	Итого в завтрак	**355**	**10**	**13.1**	**51.8**	**365.2**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Салат Свеколка	30	0.7	2.3	3.5	28.35	33	
	Суп домашний	150	4	4.8	11.9	127.47	170	
	Голубцы ленивые	150	13.5	14.5	11.8	232.4	306	
	Компот из изюма	150	0.33	0.01	20.33	84.83	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**510**	**20.63**	**21.91**	**59.83**	**533.05**		
Полдник								
	Винегрет овощной	80	0.88	3.84	5.36	74.19	45	
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.075	0	7.57	31.35	6	

	Итого в полдник	**250**	**2.355**	**4.24**	**22.93**	**153.54**		
	Итого в 7 день	**1215**	**33.685**	**39.35**	**147.66**	**1094.79**		
1	2	3	4	5	6	7		
8 день								
Завтрак								
	Каша овсяная "Геркулес"	150	4.9	5.9	19.4	151.1	189	
	Кофейный напиток	180	0.1	0	8.3	33.4	432	
	Бутерброд с маслом и сыром	31	5.36	4.88	14	106	5	
	Итого в завтрак	**361**	**10.36**	**10.78**	**41.7**	**290.5**		
2 завтрак								
	Банан свежий	100	1.4	0.5	19.8	91.2	б/н	
	Итого 2 завтрак	**100**	**1.4**	**0.5**	**19.8**	**91.2**		
Обед								
	Огурец соленый порционный	30	0.32	0.04	0.68	5.2		
	Суп рыбный	150	5.5	2	11.2	102.45	89	
	Тефтели рыбные	50	4.42	1.02	4.59	45.26	360	
	Картофельное пюре	110	2.05	4.23	9.38	106.55	441	
	Сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**470**	**15.09**	**7.69**	**51.25**	**362.46**		
Полдник								
	Запеканка из творога с вареньем	100	18.8	16.7	21.7	316.6	224	
	Йогурт	100	3.33	3	5.4	67.8		
	Итого в полдник	**200**	**22.13**	**19.7**	**27.1**	**384.4**		
	Итого в 8 день	**1131**	**48.98**	**38.67**	**139.85**	**1128.56**		
1	2	3	4	5	6	7		
9 день								
Завтрак								

	Каша молочная из пшена и гречи "Дружба"	150	5.1	6.4	20.9	162.5	190	
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4	
	Масло порциями	5	0	4.1	0	37.4	13	
	Какао с молоком	180	2.8	2.4	11.6	95.4	к/к	
	Итого в завтрак	**355**	**7.9**	**12.9**	**32.5**	**295.3**		
2 завтрак								
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	8.8	44.5	б/н	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.8**	**44.5**		
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0.9	1.7	1.7	29.5	б/н	
	Суп из овощей с мясом	150	4.2	9.9	6.6	132.2	95	
	Котлеты из мяса птицы	50	6.06	8.7	4.92	122.5	307	
	Макаронные изделия отварные	90	3.3	2.8	21	122	331	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	13.8	68.4	441	
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**500**	**17.06**	**23.6**	**60.32**	**534.6**		
Полдник								
	Ватрушка с творогом	60	8.7	13.3	2.5	164.6	45	
	Снежок	150	5.55	4.95	21.99	156	4	
	Итого в полдник	**210**	**14.25**	**18.25**	**24.49**	**320.6**		
	Итого в 9 день	**1165**	**39.61**	**55.15**	**126.11**	**1195**		
1	2	3	4	5	6	7		
10 день								
Завтрак								
	Молочная вермишель	150	4.95	6.75	15.48	140.3	35	
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.4	84.5	395	
	Итого в завтрак	**355**	**9.75**	**13.65**	**43.88**	**334.2**		

2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	30	0.6	1.9	3.8	26.7	58	
	Рассольник с курой и сметаной	150	4	6	11.4	117	89	
	Котлета рубленная из свинины	50	8.57	8.71	8.07	143.07	272	
	Картофельное пюре	110	2.05	4.23	9.38	113.6	441	
	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	7.3	29	402	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	Итого в обед	**520**	**17.32**	**21.14**	**52.25**	**489.37**		
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	65	5.8	11	1.9	129.8	219	
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4	
	Чай с сахаром	150	0.08	0	6.83	28.08	к/к	
	Итого в полдник	**235**	**7.28**	**11.4**	**18.73**	**205.88**		
	Итого в 10 день	**1210**	**35.05**	**46.29**	**127.96**	**1072.45**		

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 85 «Колокольчик» комбинированного вида»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 26.01.2022 № 18

10-дневное меню
Для детей от 3 до 7 лет

Примерное 10-ти дневное меню (3-7 лет)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	Уг			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Неделя 1 день 1								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	160	9.7	9.9	35.9	218.15	206	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	10.5	42.1	к/к	
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1	
	Итого в завтрак	**400**	**12.3**	**14.7**	**63.9**	**381.65**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.25	4.1	12.28	106.92	209	
	Котлета рубленная из свинины	70	12	12.2	11.3	200.3	272	
	Капуста тушеная	130	2.6	6.3	34.02	185.05	131	
	Компот из смеси сухофруктов с витанмином С	180	0	0	14.6	75.1	402	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**600**	**21.9**	**22.82**	**84.3**	**616.69**		
Полдник								
	Овощи тушеные	110	3.4	5.7	14	124	212	
	Чай с сахаром	150	0.08	0	7.8	31.5		
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4	
	итого в полдник	**290**	**5.98**	**6.4**	**39.3**	**239.5**		

	итого в 1 день	**1390**	**40.88**	**44.02**	**200.6**	**1280.84**		
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 день								
Завтрак								
	Каша овсяная "Геркулес"	180	5.22	7.29	20.25	187.29	189	
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4	
	Масло порциями	10	0	4.1	0	37.4	13	
	Кофейный напиток	180	0.18	0	9.72	39.24	432	
	Итого в завтрак	**390**	**7.9**	**7.99**	**47.47**	**310.53**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Щи из свежей капусты	180	7.92	11.66	7.11	138.24	83	
	Тефтели мясные в молочном соусе	70	13.5	13.9	17.3	172.69	64	
	Свекла тушеная	130	2.13	6.13	13	122.02	134	
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0.18	0.18	20.07	99	859	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**600**	**25.78**	**32.09**	**69.58**	**581.27**		
Полник								
	Булочка "Домашняя"	60	4.6	4.2	30.9	242.93	471	
	Йогурт	200	6.66	6	10.8	135.6	435	
	Итого в полдник	**260**	**11.26**	**10.2**	**41.7**	**378.53**		
	Итого в 2 - ой день	**1350**	**45.64**	**50.38**	**171.85**	**1313.33**		
1	2	3	4	5	6	7		
3 день								

Завтрак								
	Каша манная	180	4.6	6.6	22	166.2	189	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.16	13.95	86.4	395	
4	Бутерброд с маслом	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1	
	Итого в завтрак	**400**	**9.8**	**13.56**	**53.45**	**374**		
2 завтрак								
	Банан свежий	100	1.4	0.5	19.8	91.2	б/н	
	Итого 2 завтрак	100	100	100	100	100		
Обед								
	Огурец свежий/помидор	50	0.48	0.06	1.5	10.5	212	
	Суп картофельный с горохом	180	6.57	3.06	27.09	167.42	99	
	Котлета рыбная любительская	70	9.2	3.7	4.6	110.3	256	
	Картофельное пюре	130	3.28	6.78	15.02	134.31	441	
	Сок	150	1.05	0.15	19.65	64.5	442	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**620**	**22.63**	**13.97**	**79.96**	**536.35**		
Полдник								
	Запеканка из творога с вареньем	110	24.3	22.1	24.6	400.7	224	
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	81	8	
	Итого в полдник	**260**	**28.65**	**25.85**	**31.8**	**481.7**		
	Итого в 3 день	**1380**	**161.08**	**153.38**	**265.21**	**1492.05**		
1	2	3	4	5	6	7		
4 день								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	180	4.95	6.39	23.85	175.77	189	
	Бутерброд с маслом и сыром	44	5.36	4.88	14	150.56	5	
	Какао с молоком	180	4.95	4.23	16.38	124.74	к/к	
	Итого в завтрак	**404**	**15.26**	**15.5**	**54.23**	**451.07**		
2 завтрак								

	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	8.8	44.5	б/н	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.8**	**44.5**		
Обед								
	Кабачковая икра	50	0.72	2.82	4.62	39	129	
	Борщ с капустой, картофелем на куринном бульоне	180	6.57	10.53	10.71	124.99	76	
	Суфле из мяса птицы	70	11.5	14	11.3	189.9	283	
	Рис отварной с маслом	130	3.6	5.85	28.35	180	33	
	Компот из изюма	180	0.4	0.02	24.4	101.8	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**650**	**24.84**	**33.44**	**91.48**	**685.01**		
Полдник								
	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8		
	яйцо вареное	40	4.9	4.5	0.3	61.3		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.09	0	9.09	37.62		
	Итого в полдник	**250**	**6.79**	**5.9**	**31.89**	**208.72**		
	Итого в 4 день	**1404**	**665.66**	**55.24**	**186.4**	**1389.3**		
1	2	3	4	5	6	7		
5 день								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	180	5.58	10.3	33.36	251.31	268	
	Бутерброд с маслом	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.16	13.95	86.4	395	
	Итого в завтрак	**400**	**10.78**	**17.26**	**64.81**	**459.11**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	50	0.9	2.9	5.7	53.4	58	
	Щи из квашеной капусты	180	3.42	5.22	4.23	107.05	153	
	Суфле из печени говядины	70	16.6	7.7	5.8	176		
	Картофельное пюре	130	3.28	6.78	15.02	134.31	441	

	Напиток из плодов шиповника	180	0.63	0.27	21.96	92.7	441	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1.9	0.2	11.2	45.62	3	
	Итого в обед	**647**	**26.73**	**23.07**	**63.91**	**609.08**		
Полдник								
	Запеканка из творога с вермишелью	100	11.65	10.28	23.77	234		
	Кисель из варенья	**180**	**0.11**	**0**	**34.84**	**139.79**	**518**	
	Итого в полдник	**280**	**11.76**	**10.28**	**58.61**	**373.79**		
	Итого в 5 день	1427	49.97	50.71	200.43	1484.98		
1		3	4	5	6	7		
Неделя 2 день 6	2							
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	160	13.2	7.6	59.33	358.13	323	
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4	
	Масло порциями	10	0	4.1	0	37.4	13	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	10.5	42.1	к/к	
		400	**13.3**	**11.7**	**69.83**	**437.63**		
2 завтрак	**Итого в завтрак**							
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Салат из кукурузы консервированной	50	1.73	3.7	4.82	74.47	12	
	Суп картофельный с клецками и курой	180	5.22	5.13	21.87	124.02	92	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	10.98	25.47	16.11	271	274	
	Компот из смеси сухофруктов с витанмином С	180	0	0	14.6	75.1	402	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**630**	**19.98**	**34.52**	**69.5**	**593.91**		
Полдник								

	Каша рисовая молочная жидкая	150	64.65	8.58	27.8	209.42	268	
	Чай с сахаром	150	0.08	0	7.8	31.5		
	Итого в полдник	**300**	**64.73**	**8.58**	**35.6**	**240.92**		
	Итого в 6 день	**1430**	**98.71**	**54.9**	**188.03**	**1315.46**		
1		3	4	5	6	7		
7 день	2							
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	180	4.95	6.39	23.85	173.61	189	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.16	13.95	86.4	395	
	Бутерброд с маслом	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1	
	Итого в завтрак	**400**	**10.15**	**13.35**	**55.3**	**381.41**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Салат Свеколка	50	1	3.6	5.2	46.58	33	
	Суп домашний	180	7.56	11.46	10.35	152.97	170	
	Голубцы ленивые	180	13.23	13.32	13.77	228.69	306	
	Компот из изюма	180	0.4	0.02	24.4	101.8	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**630**	**24.24**	**28.62**	**65.82**	**579.36**		
Полдник								
	Винегрет овощной	100	1.1	4.8	6.7	92.74	45	
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.09	0	9.09	37.62	6	
	Итого в полдник	**310**	**3.69**	**5.5**	**33.29**	**214.36**		
	Итого в 7 день	**1440**	**38.78**	**47.57**	**167.51**	**1218.13**		
1		3	4	5	6	7	8	

8 день	2							
Завтрак								
	Каша овсяная "Геркулес"	180	5.22	7.29	20.25	168.2	189	
	Кофейный напиток	180	0.18	0	9.72	39.24	432	
	Бутерброд с маслом и сыром	44	5.36	4.88	14	150.56	5	
	Итого в завтрак	**404**	**10.76**	**12.17**	**43.97**	**358**		
2 завтрак								
	Банан свежий	100	1.4	0.5	19.8	91.2	б/н	
	Итого 2 завтрак	**100**	**1.4**	**0.5**	**19.8**	**91.2**		
Обед								
	Огурец соленый порционный	50	0.6	5.2	3.25	62		
	Суп рыбный	180	9.81	3.61	17.12	122.94	89	
	Тефтели рыбные	70	6.19	1.43	6.43	63.37	360	
	Картофельное пюре	130	3.28	6.78	15.02	134.31	441	
	Сок	150	1.05	0.15	19.65	64.5	442	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**620**	**22.98**	**17.39**	**73.57**	**496.44**		
Полдник								
	Запеканка из творога с вареньем	110	24.3	22.1	24.6	400.7	224	
	Йогурт	150	4.9	4.5	8.1	101.7	8	
	Итого в полдник	**260**	**29.2**	**26.6**	**32.7**	**502.4**		
	Итого в 8 день	**1384**	**64.34**	**56.66**	**170.04**	**1448.04**		
1		3	4	5	6	7		
9 день	2							
Завтрак								
	Каша молочная из пшена и гречи "Дружба"	180	6.21	7.2	24.84	190.08	190	
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4	
	Масло порциями	10	0	4.1	0	37.4	13	
	Какао с молоком	180	4.95	4.23	16.38	124.74	к/к	

	Итого в завтрак	**400**	**11.16**	**15.53**	**41.22**	**352.22**		
2 завтрак								
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	8.8	44.5	б/н	
	Итого 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.8**	**44.5**		
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1.2	2	2.4	40.2	б/н	
	Суп из овощей с мясом	180	5.4	12.51	9.81	139.25	95	
	Котлеты из мяса птицы	70	8.49	12.18	6.9	171.5	307	
	Макаронные изделия отварные	110	3.38	2.45	21.66	144.26	331	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.63	0.27	21.96	92.7	441	
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**630**	**21.15**	**29.63**	**74.83**	**637.23**		
Полдник								
	Ватрушка с творогом	60	3.36	2.58	14.69	109.38	289.314	
	Снежок	200	7.4	6.6	29.33	208		
	Итого в полдник	**260**	**10.76**	**9.18**	**44.02**	**317.38**		
	Итого в 9 день	**1390**	**43.47**	**54.74**	**168.87**	**1351.33**		
1		3	4	5	6	7		
10 день	2							
Завтрак								
	Молочная вермишель	180	5.94	8.1	18.57	168.33	35	
	Бутерброд с маслом	40	2.5	4.8	17.5	121.4	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.16	13.95	86.4	395	
	Итого в завтрак	**400**	**11.14**	**15.06**	**50.02**	**376.13**		
2 завтрак								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	итого 2 завтрак	**100**	**0.7**	**0.1**	**13.1**	**43**		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	50	0.9	2.9	5.7	44.5	58	
	Рассольник с курой и сметаной	180	4.32	6.12	14.85	108.43	91	

	Котлета рубленная из свинины	70	12	12.2	11.3	200.3	272	
	Картофельное пюре	130	3.28	6.78	15.02	134.31	441	
	Компот из смеси сухофруктов с витанмином С	180	0	0	14.6	75.1	402	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.05	0.22	12.1	49.32	3	
	Итого в обед	**650**	**22.55**	**28.22**	**73.57**	**611.96**		
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	100	10.23	15.65	2.9	193.65	219	
	Чай с сахаром	150	0.08	0	7.8	31.5		
	Батон обогащенный	30	2.5	0.7	17.5	84	4	
	Итого в полдник	**280**	**12.81**	**16.35**	**28.2**	**309.15**		
	Итого в 10 день	**1430**	**47.2**	**59.73**	**164.89**	**1340.24**		