

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад с. Степановка»
Приказ № 29 от 01.10..2020г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 2 до 7 в МБДОУ «Детский сад с. Степановка» с 10-часовым пребыванием

№ рецептуры	Наименование блюд	2 – 3 года, объем блюда, г	Пищевые вещества				3 – 7 года, объем блюда, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг		Витамины, мг		
			Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша вязкая рисовая с маслом	150	142	2.32	3.96	24.8	200	177	2.09	4.07	32.09	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
1	Хлеб пшеничный	30	68.7	2.13	0.33	13.92	40	103	3.19	0.49	20.43	9	0,76	0,04	0,03	-
6	Масло (порциями)	7	60.2	0.05	5.49	0.07	15	129	0.04	7.80	0.04	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	70	2.34	2	10.63	180	91	2.85	2.41	14.36	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	ИТОГО:		340,9	6,84	11,78	49,42		500	8,17	14,77	66,92	228,75	1,44	0,135	0,296	1,04
2 завтрак																
399	Сок яблочный	150	64	0.74	0	15.15	180	76	0.9	0	18.18	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:		64	0,74	0	15,15		76	0,9	0	18,18	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Обед																
45	Винегрет овощной	40	36.72	0.54	2.47	3.37	60	54.96	0.81	3.7	5.06	13.92	0.51	0.024	0.026	6.15
	Суп «Крестьянский»	150	84.35	1.38	4.64	9.25	250	140.58	2.31	7.73	15.42	43,3	0,79	0,05	0,04	18,4
277	Гуляш из отварного мяса	80	126	10.28	18.09	2.64	100	166.66	13.75	12.17	3.49	10,2	1,38	0	0,06	0,3
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	162	5.73	4.06	25.76	150	243	8.59	6.09	38.65	14,82	4,56	0,144	0,10	0
1	Хлеб пшеничный	40	103	3.19	0.49	20.43	50	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
384	Кисель из плодового концентрата	150	87.14	1.02	0	21.76	200	116.19	1.36	0	29.02	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
	ИТОГО:		599,21	22,14	29,75	83,21		835,79	30,36	30,23	114,34	99,64	8,14	0,26	0,259	25,25

<i>Полдник</i>																
236	Пудинг из творога с рисом	120	268	17.67	11.02	22.71	150	336	22.11	14.16	29.88	144.6	0.74	0,05	0,26	0,22
392	Чай с сахаром	150	28.	0.04	0.01	6.99	180	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
368	Груши	100	46	0.4	0.3	10.3	100	56.8	0.54	0.4	12.8	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	ИТОГО:		342	18,11	11,33	40		432,8	22,71	14,58	52,67	176	3,22	0,08	0,28	10,25
	ВСЕГО за 1 день:		1346,11	47,83	52,86	187,78		1844,07	62,14	59,58	253,11	514,89	14,9	0,495	0,855	39,54
<i>2 ДЕНЬ</i>																
<i>Завтрак</i>																
168	Каша манная с маслом	150	141	3,4	3,96	22,94	200	177	4,52	4,07	30,57	10,6	0,45	0,04	0,02	-
1	Хлеб пшеничный	30	64.20	1.41	0.21	14.94	40	95.2	3.55	0.55	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
6/1	Сыр	10	36	2.26	2.57	0.21	15	54	4.25	5.8	0.36	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		269,2	7,11	6,75	45,08		366,2	12,38	10,44	64,12	30,8	1,5	0,085	0,056	0,03
<i>2 завтрак</i>																
401	Йогурт	150	76	4,35	3,75	6,3	180	92	5,22	4,5	7,56	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		76	4,35	3,75	6,3		92	5,22	4,5	7,56	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
<i>Обед</i>																
28	Салат из свеклы с черносливом	40	52.6	0,62	0,25	7,86	60	78,9	0,94	0,38	11,79	25,33	0,96	0,009	0,02	5,18
233	Суп вермишелевый	150	62.8	1.61	1.70	10.2	250	104.7	2,68	2,83	17,14	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25
336	Капуста тушенная с мясом	150	201	14,29	11,71	9,73	200	269	19,7	15	13,65	38,45	1,9	0,11	0,17	4,72
1	Хлеб пшеничный	40	90.80	3.32	0.52	19.24	50	119.0	3.55	0.65	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		491,95	20,17	14,195	67,85		684,6	27,31	18,88	93,54	129,2	5,94	0,271	0,286	18,55
<i>Полдник</i>																
321	Пюре картофельное	170	169.3	4.3	5.3	26.6	180	187	4,5	6,1	29	36,97	1,0	0,13	1,10	18,15
354	Соус сметанный	30	22.2	0.42	1.22	1.76	50	29.64	0,57	1,63	2,34	10,92	0,08	0,008	0,01	0,015
1	Хлеб пшеничный	30	64.20	1.41	0.21	14.94	40	95.2	3.55	0.55	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
399	Сок виноградный	150	102,5	0,45	0,3	24,5	180	123	0,54	0,36	29,34	36	0,72	0,04	0,02	3,6
	Печенье	25	81.2	1.48	2	15.24	40	162.4	2.96	4	30.48	11,4	0,61	0,06	0,03	0,11
	ИТОГО:		439,4	8,06	9,03	83,04		597,24	12,12	12,64	114,36	104,29	3,17	0,278	1,19	21,875
	ВСЕГО за 2 день:		1276,55	39,69	33,725	202,27		1740,04	97,03	46,46	279,58	496,34	10,79	0,674	1,172	40,995
<i>3 ДЕНЬ</i>																
<i>Завтрак</i>																
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4	149	4.05	5.69	20.36	200/5	187	5.39	6.38	27.13	24.5	1.54	0.14	0.04	-
2	Бутерброд с	45	127	2.03	3.21	11.34	65	184	2.94	4.64	16.38	12,88	1,02	0,03	0,03	0,11

	джемом или повидлом															
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		304	6,12	8,91	38,69		411	8,39	11,04	53,5	47,38	2,84	0,17	0,07	0,14
2 завтрак																
399	Сок абрикосовый с мякотью	150	79	0.75	-	19.05	180	95	0.9	-	22.86	36	0.45	0.04	0.02	7.2
	ИТОГО:		79	0.75	-	19.05		95	0.9	-	22.86	36	0.45	0.04	0.02	7.2
Обед																
35	Салат из свеклы с яблоками	40	38,68	0,44	2,07	4,57	60	58,02	0,66	3,11	6,86	17,42	0,94	0,012	0,014	5,58
78	Суп рисовый	200	89.6	1.65	2.56	15	250	110.8	1.87	3.12	17.3	78.8	2.35	0.2	0.06	2
56	Бефстроганов	60	181.5	13.	13	3.6	65	222	15	16	5.2	28.27	3.66	0.19	0.3	8.15
256	Перловка	100	140	2.43	3.58	24.45	200	210	3.64	5.37	36.67	1.35	0.52	0.025	0.019	-
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	87.14	1.02	0	21.76	200	116.19	1.36	0	29.02	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
1	Хлеб пшеничный	40	103	3.19	0.49	20.43	50	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
	ИТОГО:		639,92	21,73	21,7	89,81		831,41	26,7	28,11	117,75	143,24	8,37	8,469	0,426	16,13
1	2						3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник																
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108	4.3	3.5	14.2	250	181	7,18	6,5	23,54	202	0,63	0,017	0,25	1,13
1	Хлеб пшеничный	20	51.5	1.6	0.24	10.22	30	77.25	2.39	0.37	15.32	9	0,76	0,04	0,03	-
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
368	Бананы	100	95	1.5	0.5	21	100	95	1.5	0.5	21	8	0.6	0.04	0.05	10
	ИТОГО:		285,5	7,44	4,25	52,41		393,25	11,11	7,39*	69,85	229	2,26	0,097	0,33	11,16
	ВСЕГО за 3 день:		1308,42	36,04	34,86	199,96		1730,66	47,09	46,54	263,96	455,62	13,92	8,776	0,846	34,63
4 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша ячневая вязкая с маслом	150	136	3.3	4.06	21.24	200	169	4.39	4.20	28.3	37,0	0,80	0,08	0,03	0
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11,67	0,77	0,06	0,03	0
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		259,2	5,05	9,35	38,46		379	7,51	13,65	56,56	58,67	1,85	0,14	0,06	0,03
2 завтрак																
401	Кефир	150	75	4.35	3.75	6	180	90	5.22	4.5	72	216	0.18	0.07	0.31	1.26
	ИТОГО:	150	75	4.35	3.75	6	180	90	5.22	4.5	72	216	0.18	0.07	0.31	1.26
Обед																
183	Салат овощной, заправленный	50	55.33	0.86	1.88	8.39	50	55.33	0.86	1.88	8.39	8.58	0.27	0.04	0.019	4.4

	растительным маслом															
57	Борщ с капустой и картофелем	150	61.5	1.09	2.95	7.64	200	102.5	1.8	4.91	12.74	44,37	1,19	0,05	0,04	10,28
247	Рыба, тушенная с овощами	60	61	5.94	3.42	1.54	70	70	7.04	3.56	1.92	23,36	0,41	0,051	0,051	2,26
321	Пюре картофельное	100	92	2.04	3.32	13.62	150	138	3,06	4,8	20,43	36,97	1,0	0,13	1,10	18,15
1	Хлеб пшеничный	40	103	3.19	0.49	20.43	50	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		457,58	13,45	12,075	72,44		593,23	16,74	15,71	93,94	154,1	4,87	0,313	1,246	35,49
Полдник																
208	Макароны запеченные с яйцом	150	185	7,7	6,91	23,03	200	246,7	10,3	9,21	30,7	1,4	27,1	0,06	0,11	0,33
1	Хлеб пшеничный	20	51.5	1.6	0.24	10.22	30	77.25	2.39	0.37	15.32	9	0,76	0,04	0,03	-
	Печенье	25	81.2	1.48	2	15.24	40	162.4	2.96	4	30.48	11,4	0,61	0,06	0,03	0,11
399	Сок яблочный	150	64	0.75	-	15.15	180	76	0.9	-	18.18	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
	ИТОГО:		381,7	11,53	9,15	63,64		562,35	16,55	13,58	94,68	34,4	30,99	0,18	0,19	4,04
	ВСЕГО за 4 день:		1173,48	34,38	34,325	180,54		1624,58	46,02	47,44	317,18	463,17	37,89	0,703	1,806	40,82
5 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша манная с маслом	150	141	3.4	3.96	22.94	200	177	4.52	4.07	30.57	10.6	0.45	0.04	0.02	-
39*5	Кофейный напиток с молоком	150	70	2.34	2	10.63	180	91	2.85	2.41	14.36	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
2	Бутиерброд с джемом или повидлом	45	127	2.03	3.21	11.34	65	184	2.94	4.64	16.38	12,88	1,02	0,03	0,03	0,11
	ИТОГО:		338	7,77	9,17	44,91		452	10,31	11,12	61,31	129,34	1,58	0,1	0,17	0,63
2 завтрак																
401	Йогурт	150	90	5.22	4.5	7.2	180	95	5.32	4.6	7.8	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:	150	90	5.22	4.5	7.2	180	95	5.32	4.6	7.8	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед																
20	Салат из белокочанной капусты	40	34.96	0.56	2.43	3.6	60	52.44	0.84	3.64	5.41	22,42	0,3	0,02	0,02	19,47
76	Свекольник	150	62,49	1,15	3,8	7,47	250	104,12	1,92	10,05	60,2	60,2	1,3	0,12	0,1	12,35
304	Плов из птицы, мяса	150	264	14.17	11.96	25.06	200	359	19.33	16.19	33.99	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
1	Хлеб пшеничный	40	103	3.19	0.49	20.43	50	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	87.14	1.36	0	29.02	200	116.19	0	0	15.0	8,4	0,14	0,00 2	0,00 3	0,4

	ИТОГО:		551,59	20,43	18,68	85,58		746,15	25,63	30,42	137,3	112,97	4,58	0,232	0,263	33,18
Полдник																
137	Рагу из овощей	150	166	2,4	11,33	13,59	200	242	3,24	17,36	18,26	51,4	1,18	0,1	0,1	11,06
1	Хлеб пшеничный	20	51,5	1,6	0,24	10,22	30	77,25	2,39	0,37	15,32	9	0,76	0,04	0,03	-
392	Чай с сахаром	150/7	28	0,04	0,01	6,99	180/7	40	0,06	0,02	9,99	10,0	0,28	0	0	0,03
***	Зефир	25	76	0,2	0	12	35	106,4	0,28	0	16,9	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	ИТОГО:		321,5	4,24	11,58	42,8		465,65	2,73	17,75	60,47	86,4	4,42	0,17	0,15	21,09
	ВСЕГО за 5 день:		1301,09	37,66	43,93	180,49		1758,8	43,99	63,89	266,88	560,71	10,76	0,542	0,813	55,44
6 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Гречневая каша молочная	150	146	4,67	4,86	20,94	200	184	6,21	5,28	27,9	12,1	3,3	0,15	0,08	-
3	Бутерброд с сыром	34	100,3	2,81	4,49	10,98	55	162,25	6,45	7,27	17,77	133,28	0,87	0,06	0,07	0,1
393	Чай с лимоном	150	29	0,07	0,01	7,1	180	41	0,12	0,02	10,2	12,8	0,32	0	0	2,83
	ИТОГО:		275,3	7,55	9,36	39,02		387,25	12,78	12,57	55,87	158,18	4,49	0,21	0,15	2,93
2 завтрак																
401	Ряженка	150	76	4,35	3,75	6,3	180	92	5,22	4,5	7,59	232	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:	150	76	4,35	3,75	6,3	180	92	5,22	4,5	7,59	232	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед																
38	Салат из моркови с яблоками	40	16,16	0,43	0,07	3,44	60	24,24	0,64	0,1	5,17	14,56	0,64	0,03	0,03	3,75
112	Суп гороховый на мк/б	200	168,3	6,4	2,1	25,7	250	186,6	8,2	3,5	29,7	38,07	2,02	0,22	0,07	5,81
276	Жаркое по домашнему	150	180	18,35	4,7	16,32	200	259	22,02	6,79	19,95	28,27	3,66	0,19	0,3	8,15
376	Компот их сушеных фруктов	150	84,75	0,33	0,015	20,82	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
1	Хлеб пшеничный	40	90,80	3,32	0,52	19,24	50	119,0	3,55	0,65	23,20	9	0,76	0,04	0,03	-
	ИТОГО:		540,01	28,83	7,405	85,52	Ё	701,84	34,85	11,06	105,78	121,72	8,32	0,482	0,436	18,11
Полдник																
458	Ватрушка	60	173	7,9	4,69	25	80	230	10,5	6,26	33,3	58	1,02	0,09	0,013	0,04
395	Кофейный напиток с молоком	150	70	2,34	2	10,63	180	91	2,85	2,41	14,36	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
368	Бананы	100	95	1,5	0,5	21	100	95	1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10
	ИТОГО:		338	11,74	7,19	56,63		416	14,85	9,17	68,66	171,86	1,73	0,16	0,183	10,56
	ВСЕГО за 6 день:		1229,31	52,47	27,705	187,47		1597,09	67,7	37,3	237,9	683,76	14,72	0,892	0,999	32,14
7 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	153	4,08	4,08	25,05	200	193	5,43	4,23	33,38	21,5	2,32	0,11	0,04	0
1	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	45	103	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-

6	Масло (порциями)	5	43	0,04	3,62	0,065	5	43	0,04	3,62	0,065	1,2	0,01	0,0005	0,006	-
397	Какао с молоком	150	89	3.15	2.72	12.96	180	107	3.67	3.19	15.82	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		353,7	9,4	10,75	51,995		446	12,33	11,53	69,695	168,7	3,52	0,2005	0,246	1,43
2 завтрак																
399	Сок вишневый	150	102	0,45	0,30	24,45	180	123	0,54	0,36	29,34	36	0,72	0,03	0,02	3,6
	ИТОГО:	150	102	0,45	0,30	24,45	180	123	0,54	0,36	29,34	36	0,72	0,03	0,02	3,6
Обед																
20	Салат из белокочанной капусты	40	34.96	0.56	2.43	3.6	60	52.44	0.84	3.64	5.41	22,42	0,3	0,02	0,02	19,47
78	Суп рисовый	200	89,6	1,65	2,56	15	250	110,8	1,87	3,12	17,3	2	0,2	0,06	78,8	2,35
277	Гуляш из отварного мяса	120	189	15,42	12,41	3,96	140	218	18,05	14,26	4,58	32,55	1,38	0,043	0,12	0,97
387	Гороховое пюре	170	168.3	6,4	2,1	25,7	180	186,6	8,2	3,5	29,7	36,97	1	0,13	0,1	18,5
1	Хлеб пшеничный	40	90.80	3.32	0.52	19.24	50	119.0	3.55	0.65	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		657,41	27,68	47,715	88,32		799,84	32,95	25,19	107,95	134,76	4,88	0,295	79,076	41,69
Полдник																
206	Макароны отварные с сыром	150	218	3,29	10,01	22,71	200	264	11,17	10,28	31,78	106,0	1,51	0,07	0,97	0,14
1	Хлеб пшеничный	20	51.5	1.6	0.24	10.22	30	77.25	2.39	0.37	15.32	9	0,76	0,04	0,03	-
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		297,5	4,93	10,26	39,92		381,25	13,62	10,67	57,09	125	2,55	0,11	1,0	0,17
	ВСЕГО за 7 день:		1410,26	42,46	69,05	204,685		1750,09	59,44	47,75	264,075	464,46	11,67	0,635	80,342	46,89
8 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	159.0	4.86	4.27	24.48	200	200	5.26	5.67	32.55	15,5	1,34	0,15	0,02	0
1	Хлеб пшеничный	30	68.7	2.13	0.33	13.92	40	103	3.19	0.49	20.43	9	0,76	0,04	0,03	-
6/1	Сыр	10	36	2.32	2.95	-	15	54	3.48	4.43	-	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
393	Чай с лимоном	150	29	0.07	0.01	7.1	180	41	0.12	0.02	10.2	12,8	0,32	0	0	2,83
	ИТОГО:		292,7	9,38	7,5	45,5		398	12,05	10,61	63,18	38,5	2,43	0,195	0,056	2,83
2 завтрак																
401	Снежок	150	142.2	4.86	4.5	19.44	180	148.2	5.1	4.9	20.3	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:	150	142.2	4.86	4.5	19.44	180	148.2	5.1	4.9	20.3	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед																
33	Салат из свеклы	40	37.56	0.77	2.43	3.34	60	56.34	0.85	3.65	5.19	21,69	0,79	0,011	0,022	5,7
77	Суп картофельный	150	61	1.4	1.69	9.98	200	101	2.34	2.82	16.71	25,85	1,17	0,13	0,08	12
317	Макароны отварные	100	112	3.67	3.01	17.63	150	168	5.5	4.57	26.44	4,86	1,09	0,04	0,052	-
44	Ёжики в сметанном соусе	75	239	14.6	13.7	12	95	282.7	18.1	14.7	14.2	24,01	0,53	0,03	0,05	0,30

1	Хлеб пшеничный	40	103	3.19	0.49	20.43	50	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		637,31	23,96	21,335	84,2		835,24	30,77	26,3	113	117,23	5,58	0,253	0,24	18,4
<i>Полдник</i>																
132	Капустная запеканка	150	137.23	4.53	5.41	16.87	200	182.9	6.04	7.23	22.49	85	1.22	0.05	0.06	24.99
397	Какао с молоком	150	89	3.15	2.72	12.96	180	107	3.67	3.19	15.82	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Хлеб пшеничный	20	51.5	1.6	0.24	10.22	30	77.25	2.39	0.37	15.32	9	0,76	0,04	0,03	-
	ИТОГО:		277,73	9,28	8,37	40,05		367,15	12,1	10,79	53,63	231	2,41	0,14	0,26	26,42
	ВСЕГО за 8 день:		1349,94	47,48	41,765	189,19		1748,79	60,02	47,7	250,11	618,73	10,6	0,628	0,786	48,19
9 ДЕНЬ																
<i>Завтрак</i>																
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108	4.3	3.5	14.12	250	181	7.18	6.5	23.54	202	0,63	0,107	0,25	1,13
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11,67	0,77	0,06	0,03	0
397	Какао с молоком	150	89	3.15	2.72	12.96	180	107	3.67	3.19	15.82	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		292,2	9,16	11,5	37,31		458	13,91	19,12	57,63	350,67	1,83	0,217	0,45	2,56
<i>2 завтрак</i>																
401	Снежок	150	142.2	4.86	4.5	19.44	180	148.2	5.1	4.9	20.3	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:	150	142.2	4.86	4.5	19.44	180	148.2	5.1	4.9	20.3	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
<i>Обед</i>																
183	Салат овощной, заправленный растительным маслом	50	55.33	0.86	1.88	8.39	50	55.33	0.86	1.88	8.39	8.58	0.27	0.04	0.019	4.4
76	Рассольник ленинградский	150	73	1.2	3.06	10.15	250	122	1.99	5.03	16.92	24,95	0,93	0,095	0,06	7,53
247	Рыба, тушенная с овощами	60	61	5.94	3.42	1.54	70	70	7.04	3.56	1.92	23,36	0,41	0,051	0,051	2,26
321	Пюре картофельное	170	169.3	4.3	5.3	26.6	180	187	4,5	6,1	29	36,97	1,0	0,13	1,10	18,15
1	Хлеб пшеничный	40	90.80	3.32	0.52	19.24	50	119.0	3.55	0.65	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	87.14	1.36	0	29.02	200	116.19	0	0	15.0	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
	ИТОГО:		536,57	16,98	14,18	94,4		669,52	17,94	17,22	94,43	111,26	3,51	0,358	1,263	32,74
<i>Полдник</i>																
454	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	159,6	3,45	1,40	33,33	70	212,8	4,6	1,87	44,44	15,52	1,08	0,08	0,04	0,03
392	Чай с сахаром	150	45.5	0.1	0	12.0	200	48.64	0.1	0	12.0	10,0	0,28	0	0	0,03

368	Бананы	100	95	1,5	0,5	21	100	95	1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10
	ИТОГО:		300,1	5,05	1,9	66,33		356,44	6,2	2,37	77,44	33,52	1,96	0,12	0,09	10,6
	ВСЕГО за 9 день:		1271,07	36,05	32,08	218,02		1632,16	43,15	43,61	249,8	727,45	7,48	0,728	2,033	46,44
10 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша «Дружба» вязкая	150/4	169	4.09	6.85	23.39	200/5	213	5,5	8,77	29,77	7,8	0,26	0,04	0,02	0
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11,67	0,77	0,06	0,03	0
393	Чай с лимоном	150	29	0.07	0.01	7.1	180	41	0.12	0.02	10.2	12,8	0,32	0	0	2,83
	ИТОГО:		293,2	5,87	12,14	40,72		424	8,68	18,22	58,24	32,27	1,35	0,1	0,05	2,83
2 завтрак																
400	Сок яблочный	150	64	0.5	0	9.1	200	76	0.5	0	9.1	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:	150	64	0.5	0	9.1	200	76	0.5	0	9.1	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Обед																
33	Салат из свеклы	40	37.56	0.77	2.43	3.34	60	56.34	0.85	3.65	5.19	21,69	0,79	0,011	0,022	5,7
86	Суп- лапша домашняя	200	168,3	6,4	2,1	25,7	250	186,6	8,2	3,5	29,7	78,8	2,35	0,2	0,06	2
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	164	10,61	6,81	15,09	200	219	60	14,12	9,04	20,26	1,63	0,08	0,19	20,03
1	Хлеб пшеничный	40	90.80	3.32	0.52	19.24	50	119.0	3.55	0.65	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		545,41	21,43	11,875	84,19		693,94	73,04	21,94	24,89	161,57	6,77	0,333	0,308	28,13
Полдник																
151	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	147	3,59	6,1	19,36	200	196	4,82	8,14	26,02	66,4	1,1	0,16	0,12	5,78
1	Хлеб пшеничный	20	51.5	1.6	0.24	10.22	30	77.25	2.39	0.37	15.32	9	0,76	0,04	0,03	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	70	2.34	2	10.63	180	91	2.85	2.41	14.36	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Печенье	25	81.2	1.48	2	15.24	40	162.4	2.96	4	30.48	11,4	0,61	0,06	0,03	0,11
	ИТОГО:		349,7	9,01	10,34	55,45		526,65	13,02	14,92	86,18	192,66	2,58	0,29	0,3	6,41
	ВСЕГО за 10 день:		1252,31	36,81	34,355	189,46		1720,59	95,24	55,08	178,41	397	12,8	0,743	0,678	40,87