

Сезон: осенне-зимний  
 режим работы: 12 часов  
 возрастная категория: 3-8 лет

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий  
 МБДОУ детского сада №10  
 \_\_\_\_\_ Т.В. Моисеенко  
 « 10 » января 2022 г.

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-8 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12- часовым пребыванием**

**1 неделя**

Прием пищи	Прием пищи	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	<b>160</b>	<b>3,67</b>	<b>3,99</b>	<b>27,35</b>	<b>206,56</b>	<b>0</b>	<b>182/16</b>
Крупа пшеничная		30					0	
Сахар		5						
Вода		42						
Масло сливочное		5					0	
	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,12</b>	<b>136</b>	<b>0</b>	<b>001/16</b>
Масло сливочное		5					0	
Хлеб пшеничный		30					0	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,98</b>	<b>40</b>	<b>0,03</b>	<b>411/16</b>
Чай-заварка мл		30					0	410/16
Вода		150					0	
Сахар		10					0	
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>6,12</b>	<b>11,54</b>	<b>51,45</b>	<b>382,56</b>	<b>0,03</b>	<b>22,04956772</b>
Второй завтрак	<b>Яблоки свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>15</b>	<b>386/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>15</b>	<b>5,475504323</b>
<b>Обед</b>								
	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>4,1</b>	<b>8,2</b>	<b>77,1</b>	<b>9,8</b>	<b>35/16</b>
Свекла		70						
Зеленый горошек консервированный		25						

Лук репчатый		2,5						
Масло растительное		2						
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>4,1</b>	<b>10,4</b>	<b>135</b>	<b>11,2</b>	<b>87/16</b>
Картофель		116						
горох сухой		12						
Морковь		25						
Лук репчатый		25						
Томатное пюре		2						
Масло растительное		6						
Бульон или вода		125						
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>80</b>	<b>1,8</b>	<b>2,84</b>	<b>11,35</b>	<b>109,8</b>	<b>10,5</b>	<b>339/16</b>
Картофель		150						
Молоко		50						
Масло сливочное		3						
	<b>Тефтеля рыбная паровая</b>	<b>60</b>	<b>6,1</b>	<b>4,35</b>	<b>5,9</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>276/16</b>
Рыба морская		60						
Хлеб пшеничный		13						
Молоко или вода		22						
Мука пшеничная		10						
Масло растительное		3						
	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>130</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>21,49</b>	<b>87,84</b>	<b>1,6</b>	<b>390/16</b>
Яблоки		50						
Вода		149						
Сахар		18						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>16,54</b>	<b>16,13</b>	<b>74,04</b>	<b>571,74</b>	<b>33,4</b>	<b>32,95331412</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Пряник</b>	<b>20</b>	<b>2,67</b>	<b>4,2</b>	<b>26,5</b>	<b>155,7</b>	<b>0</b>	
	<b>Ряженка</b>	<b>230</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,89</b>	<b>8,7</b>	<b>33,7</b>	<b>245,7</b>	<b>1,26</b>	<b>14,16138329</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Запеканка из творога</b>	<b>150</b>	<b>15,54</b>	<b>10,85</b>	<b>15,15</b>	<b>235</b>	<b>0,24</b>	<b>251/16</b>
Творог		92					<b>0</b>	
Сахар		8						

Крупа манная		6						
Масло сливочное		4						
Яйцо		4						
Сметана		10						
	<b>Какао с молоком</b>	<b>250</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>13,82</b>	<b>87</b>	<b>1,43</b>	<b>416/16</b>
Какао порошок		2						
Молоко		110						
Сахар		10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,1</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>23,16</b>	<b>14,54</b>	<b>53,07</b>	<b>440</b>	<b>1,67</b>	<b>25,36023055</b>
<b>Итого за первый за день</b>			<b>54,31</b>	<b>51,51</b>	<b>227,26</b>	<b>1735</b>	<b>51,36</b>	

## День 2

<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша овсяная (геркулес) вязкая</b>	<b>180</b>	<b>6,6</b>	<b>11,8</b>	<b>33,2</b>	<b>253,8</b>	<b>1,32</b>	<b>331/16</b>
Хлопья овсяные		20						
Молоко		140						
Сахар		5						
Масло сливочное		5						
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>60</b>	<b>5,68</b>	<b>7,45</b>	<b>18,39</b>	<b>153</b>	<b>0,11</b>	<b>003/16</b>
Сыр		15						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		40						
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,98</b>	<b>40</b>	<b>0,53</b>	<b>411/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						
Вода		150						
Лимон		7						
Сахар		10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,28</b>	<b>19,25</b>	<b>61,57</b>	<b>446,8</b>	<b>1,96</b>	<b>26,36097066</b>

<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Бананы свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>9,8</b>	<b>65</b>	<b>13</b>	<b>386/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>9,8</b>	<b>65</b>	<b>13</b>	<b>3,834966636</b>

## Обед

	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>100</b>	<b>1,68</b>	<b>5,52</b>	<b>9,38</b>	<b>103,08</b>	<b>20,64</b>	<b>21/16</b>
Капуста белокочанная		84						
Морковь		12						
Кислота лимонная		0,3						
Вода кипяченая		6						
Сахар		3						
Масло растительное		5						

	<b>Борщ</b>	<b>220</b>	<b>1,61</b>	<b>4,84</b>	<b>9,93</b>	<b>93,75</b>	<b>9,53</b>	<b>62/16</b>
Капуста свежая		37						
Морковь		15						
Лук репчатый		12						
Сахар		2						
Масло растительное		5						
Свекла		50						
Томат		7						
Бульон или вода		200						
	<b>Котлета мясная</b>	<b>80</b>	<b>10,92</b>	<b>7,8</b>	<b>10,64</b>	<b>173</b>	<b>0,15</b>	<b>292/16</b>
Говядина		80						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		14						
Молоко или вода		19						
	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	<b>100</b>	<b>5,43</b>	<b>4,23</b>	<b>33,38</b>	<b>193</b>		<b>182/16</b>
Крупа пшеничная		21						
Вода		15						
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,92</b>	<b>0</b>	<b>15,33</b>	<b>147,4</b>	<b>0,8</b>	<b>394/16</b>
Сухофрукты		11						
Вода		130						
Сахар		15						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>18,43</b>	<b>18,76</b>	<b>61,98</b>	<b>574,23</b>	<b>31,12</b>	<b>33,87927525</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2,67</b>	<b>4,21</b>	<b>26,57</b>	<b>155</b>	<b>0</b>	
	<b>Кефир</b>	<b>220</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,89</b>	<b>8,71</b>	<b>33,77</b>	<b>245</b>	<b>1,26</b>	<b>14,45487424</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Запеканка капустная</b>	<b>200</b>	<b>5,77</b>	<b>12,37</b>	<b>21,21</b>	<b>207</b>	<b>20,38</b>	<b>165/16</b>
Крупа манная		20						
Яйцо		10						
Сметана		10						
Лук репчатый		13						
Капуста белокочанная		156						
Масло сливочное		5						
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>6,9</b>	<b>0,5</b>	<b>54/16</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	
	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>3,5</b>	<b>9,98</b>	<b>48,9</b>	<b>0</b>	<b>411/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						
Сахар		20						

Молоко		150						
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,53</b>	<b>16,27</b>	<b>50,49</b>	<b>363,9</b>	<b>20,38</b>	<b>21,46991321</b>
<b>Итого за второй день</b>			<b>50,73</b>	<b>63,59</b>	<b>217,61</b>	<b>1694,93</b>	<b>67,72</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша манная с яблоками</b>	<b>160</b>	<b>4,52</b>	<b>4,92</b>	<b>27,39</b>	<b>225</b>	<b>1,5</b>	<b>193/16</b>
Крупа манная		22						
Молоко		159						
Вода		0						
Яблоки свежие		26						
Сахар		4						
Масло сливочное		5						
	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,93</b>	<b>14,48</b>	<b>168,4</b>	<b>0</b>	<b>001/16</b>
Масло сливочное		10						
Хлеб пшеничный		30						
	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>10,2</b>	<b>49,5</b>	<b>2,83</b>	<b>413/16</b>
Чай		2						
Молоко		150						
Сахар		10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,09</b>	<b>12,97</b>	<b>52,07</b>	<b>442,9</b>	<b>4,33</b>	<b>22,64118149</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>38</b>	<b>1,8</b>	<b>418/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>38</b>	<b>1,8</b>	<b>1,942571453</b>
<b>Обед</b>								
	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>36/16</b>
Свекла		42						
Яблоки свежие		15						
Сахар		1						
Масло растительное		2						
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>2,83</b>	<b>15,1</b>	<b>96,4</b>	<b>7,2</b>	<b>88/16</b>
Картофель		125						
Макаронные изделия		10						
Морковь		10						
Лук репчатый		10						
Масло растительное		2						
Бульон		175						
	<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>	<b>18,47</b>	<b>16,69</b>	<b>30,59</b>	<b>406</b>	<b>1,01</b>	<b>321/16</b>
Куры		120						
Крупа рисовая		46						
Лук репчатый		9						
Масло сливочное		8						

Морковь		13						
Томатное пюре		7						
	<b>Кисель из сушеных яблок</b>	<b>100</b>	<b>0,23</b>	<b>0,01</b>	<b>30,57</b>	<b>142</b>	<b>12,43</b>	<b>397/16</b>
Яблоки сушеные		10						
Крахмал картофельный		4						
Сахар		12						
Вода		120						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>24,9</b>	<b>22,13</b>	<b>96,96</b>	<b>750,4</b>	<b>25,64</b>	<b>38,36067417</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Пряник</b>	<b>20</b>	<b>2,67</b>	<b>4,21</b>	<b>26,57</b>	<b>155</b>	<b>0</b>	
	<b>Ряженка</b>	<b>230</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>2,46</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,15</b>	<b>9,09</b>	<b>35,64</b>	<b>257</b>	<b>2,46</b>	<b>12,51905868</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Сырники из творога</b>	<b>140</b>	<b>11,77</b>	<b>14,62</b>	<b>6,3</b>	<b>277,17</b>	<b>0,22</b>	<b>245/16</b>
Мука пшеничная		20						
Яйцо		10						
Масло сливочное		4						
Масло растительное		4						
Творог		150						
Сахар		10						
	<b>Соус сметанный</b>	<b>60</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>3</b>	<b>30,8</b>	<b>0,01</b>	<b>372/16</b>
Сметана		20						
Мука пшеничная		1						
Вода или отвар		30						
Сахар		2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,98</b>	<b>41,9</b>	<b>0</b>	<b>416/16</b>
Какао порошок		30						
Молоко		150						
Сахар		10						
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,02</b>	<b>16,92</b>	<b>43,43</b>	<b>467,87</b>	<b>0,23</b>	<b>23,91765542</b>
<b>Итого за третий день</b>			<b>56,56</b>	<b>61,11</b>	<b>238</b>	<b>1956,17</b>	<b>34,46</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша рисовая вязкая</b>	<b>200</b>	<b>4,92</b>	<b>5,94</b>	<b>31,27</b>	<b>228</b>	<b>2,67</b>	<b>331/16</b>
Рис		22						
Молоко		150						
Сахар		3						

Масло сливочное		5						
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>60</b>	<b>4,68</b>	<b>6,45</b>	<b>15,39</b>	<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>003/16</b>
Сыр		15						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		40						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,98</b>	<b>40</b>	<b>0,43</b>	<b>414/16</b>
Кофейный напиток		2						
Вода		100						
Молоко		100						
Сахар		12						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,6</b>	<b>12,39</b>	<b>55,64</b>	<b>448</b>	<b>3,21</b>	<b>28,90509065</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Бананы свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>107</b>	<b>3,6</b>	<b>386/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>107</b>	<b>3,6</b>	<b>6,903671205</b>
<b>Обед</b>								
	<b>Икра свекольная</b>	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>7,05</b>	<b>48</b>	<b>3,54</b>	<b>55/16</b>
Свекла		44						
Лук репчатый		10						
Масло растительное		2						
Томатное пюре		7						
Сахар		1						
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>3,9</b>	<b>6,7</b>	<b>12,5</b>	<b>54,2</b>	<b>73/16</b>
Картофель		32						
Капуста свежая		50						
Морковь		12						
Лук репчатый		10						
Томатное пюре		5						
Масло растительное		4						
Вода		160						
	<b>Жаркое-по домашнему</b>	<b>200</b>	<b>20,73</b>	<b>8,47</b>	<b>20,95</b>	<b>201</b>	<b>8,97</b>	<b>292/16</b>
Картофель		131						
Масло сливочное		6						
Говядина		129						
Лук репчатый		11						
Томатное пюре		10						
Масло сливочное		2						
	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>9,15</b>	<b>67,8</b>	<b>0,6</b>	<b>394/16</b>
Сухофрукты		6						
Вода		110						
Сахар		10						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>27,28</b>	<b>15,47</b>	<b>60,55</b>	<b>416,3</b>	<b>67,31</b>	<b>26,85979741</b>

<b>Полдник</b>								
	<b>Булочка домашняя</b>	<b>50</b>	<b>8,71</b>	<b>19,91</b>	<b>30,74</b>	<b>178,2</b>	<b>0,65</b>	<b>452/16</b>
Мука пшеничная		34						
Яйцо		10						
Молоко		30						
Дрожжи		1						
Сахар		5						
Масло растительное		3						
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>110</b>	<b>1,26</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>13,93</b>	<b>24,41</b>	<b>37,94</b>	<b>288,2</b>	<b>1,91</b>	<b>18,59474805</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Омлет натуральный</b>	<b>85</b>	<b>5,92</b>	<b>13,46</b>	<b>1,51</b>	<b>157</b>	<b>0,15</b>	<b>229/16</b>
Яйцо		60						
Молоко		23						
Масло сливочное		4						
	<b>Салат овощной с яблоками и свеклой</b>	<b>105</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>	<b>25</b>	<b>22,4</b>	<b>38/16</b>
Свекла		17						
Морковь		13						
Капуста белокочанная		30						
Яблоки свежие		33						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>84,3</b>	<b>0</b>	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,81</b>	<b>24,1</b>	<b>1,9</b>	<b>412/16</b>
Чай - заварка №410		20						
Сахар		7						
Лимон свежий		4						
Вода		130						
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>10,18</b>	<b>14,06</b>	<b>38,82</b>	<b>290,4</b>	<b>24,45</b>	<b>18,73669269</b>
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>61,89</b>	<b>66,33</b>	<b>211,13</b>	<b>1549,9</b>	<b>100,48</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша пшенная вязкая</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>8,69</b>	<b>30,29</b>	<b>232,12</b>	<b>0,98</b>	<b>331/16</b>
Пшено		24						
Сахар		5						
Масло сливочное		5						
	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>001/16</b>
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		30						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>10,2</b>	<b>39</b>	<b>2,83</b>	<b>411/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						



Вода		150						
Сахар		10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>6,92</b>	<b>16,26</b>	<b>55,11</b>	<b>383,12</b>	<b>3,81</b>	<b>23,44116153</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Яблоки свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,2</b>	<b>75</b>	<b>13</b>	<b>386/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,2</b>	<b>75</b>	<b>13</b>	<b>4,588868018</b>
<b>Обед</b>								
	<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>3,8</b>	<b>40,1</b>	<b>3,3</b>	<b>41/16</b>
Яблоки свежие		22						
Морковь		26						
Масло растительное		2						
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>3,3</b>	<b>12,1</b>	<b>87,25</b>	<b>5,75</b>	<b>91/16</b>
Картофель		100						
Морковь		10						
Лук репчатый		10						
Масло растительное		4						
Вода		180						
	<b>Клецки мучные</b>	<b>20</b>	<b>0,79</b>	<b>0,65</b>	<b>3,83</b>	<b>24,3</b>	<b>0</b>	<b>128/16</b>
Мука пшеничная		6						
Масло сливочное		1						
Яйца		1,7						
Вода		9,6						
Соль		0,18						
	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	<b>180</b>	<b>22,47</b>	<b>9,14</b>	<b>24,73</b>	<b>271</b>	<b>10,45</b>	<b>311/16</b>
Печень говяжья		113						
Крупа рисовая		23						
Лук репчатый		45						
Масло сливочное		5						
Яйца		10						
Яйца на смазку		3						
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>9,15</b>	<b>38</b>	<b>1,8</b>	<b>418/16</b>
Сок фруктовый яблочный								
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>29,41</b>	<b>16,29</b>	<b>70,31</b>	<b>527,65</b>	<b>21,3</b>	<b>32,28421613</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>	<b>8,71</b>	<b>20,91</b>	<b>50,74</b>	<b>159,12</b>	<b>0,65</b>	<b>452/16</b>
Мука пшеничная		30						
Яйцо		10						
Молоко		30						
Сахар		5						
Масло растительное		3						

дрожжи		1						
	<b>Кефир</b>	<b>170</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>72</b>	<b>1,26</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>13,93</b>	<b>25,41</b>	<b>57,94</b>	<b>231,12</b>	<b>1,91</b>	<b>14,14105568</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Икра кабачковая заводская</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>94,6</b>	<b>0</b>	<b>57/16</b>
	<b>Пшеничная каша вязкая</b>	<b>100</b>	<b>2,68</b>	<b>2,36</b>	<b>24,25</b>	<b>121</b>		<b>182/16</b>
Масло сливочное		5						
Пшеничная крупа		34						
	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>227/16</b>
Яйцо куриное		40						
	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,5</b>	<b>3,6</b>	<b>9,98</b>	<b>41,9</b>	<b>0</b>	<b>413/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						
Сахар		10						
Молоко		150						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,41</b>	<b>19,46</b>	<b>67,06</b>	<b>417,5</b>	<b>0</b>	<b>25,54469863</b>
<b>Итого за пятый день</b>			<b>66,17</b>	<b>77,92</b>	<b>263,62</b>	<b>1634,39</b>	<b>40,02</b>	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b>	<b>210</b>	<b>8,97</b>	<b>5,9</b>	<b>35,13</b>	<b>293</b>	<b>0,75</b>	<b>180/17</b>
Крупа гречневая		30						
Морковь		24						
Лук репчатый		3						
Масло сливочное		5						
	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136</b>	<b>0</b>	<b>001/16</b>
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		30						
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>10,36</b>	<b>88</b>	<b>0,17</b>	<b>414/16</b>
Кофейный напиток		3						
Молоко		100						
Вода		100						
Сахар		12						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,22</b>	<b>15,25</b>	<b>60,11</b>	<b>517</b>	<b>0,92</b>	<b>25,08174612</b>
<b>Второй завтрак</b>								
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,45</b>		<b>9,9</b>	<b>106</b>	<b>1,8</b>	<b>418/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>106</b>	<b>1,8</b>	<b>5,142485664</b>
<b>Обед</b>								
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>3,8</b>	<b>4,6</b>	<b>55,5</b>	<b>7,7</b>	<b>46/16</b>
Картофель		15						

Свекла		12						
Лук репчатый		9						
Горошек зеленый консервированный или огурцы соленые		12						
Масло растительное		3						
Морковь		9						
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>6,7</b>	<b>11,4</b>	<b>133</b>	<b>7,2</b>	<b>95/16</b>
Картофель		56						
Консервы рыбные в собственном соку		32						
Лук репчатый		10						
Морковь		12						
Крупа рисовая		4						
Масло сливочное		3						
Бульон или вода		120						
	<b>Рис припущенный</b>	<b>70</b>	<b>2,1</b>	<b>3,01</b>	<b>21,3</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>333/16</b>
Рис		30						
Вода		90						
Масло сливочное		5						
	<b>Рыба запеченая с морковью</b>	<b>80</b>	<b>9,83</b>	<b>4,27</b>	<b>3,45</b>	<b>92</b>	<b>1,61</b>	<b>267/16</b>
Филе морской рыбы		49						
Морковь		13						
Лук репчатый		3						
Масло растительное		3						
	<b>Компот из смеси сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,92</b>	<b>0</b>	<b>18,33</b>	<b>135,26</b>	<b>1,2</b>	<b>394/16</b>
Сухофрукты		11						
Сахар		15						
Вода		120						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>23,75</b>	<b>18,38</b>	<b>75,78</b>	<b>629,76</b>	<b>17,71</b>	<b>30,55218653</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>9,56</b>	<b>8,45</b>	<b>15,24</b>	<b>175,5</b>	<b>2,17</b>	
	<b>Ряженка</b>	<b>200</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,78</b>	<b>12,95</b>	<b>22,44</b>	<b>265,5</b>	<b>3,43</b>	<b>12,88047117</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Вареники ленивые</b>	<b>100</b>	<b>10,83</b>	<b>8,86</b>	<b>13,51</b>	<b>218</b>	<b>0,19</b>	<b>244/16</b>
Творог		82						
Мука пшеничная		12						
Масло сливочное		5						
Яйцо		6						

Сахар		8						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	
	<b>Морковная икра</b>	<b>100</b>	<b>2,35</b>	<b>4,6</b>	<b>12,33</b>	<b>100</b>	<b>6,72</b>	<b>55/16</b>
Морковь		80						
Лук репчатый		16						
Масло растительное		3						
Сахар		1						
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>107</b>	<b>1,43</b>	<b>416/16</b>
Какао-порошок		2						
Сахар		10						
Молоко		110						
Вода		80						
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>20,8</b>	<b>17,15</b>	<b>65,81</b>	<b>543</b>	<b>8,34</b>	<b>26,34311052</b>
<b>Итого за шестой день</b>			<b>73</b>	<b>63,73</b>	<b>234,04</b>	<b>2061,26</b>	<b>32,2</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша ячневая вязкая</b>	<b>210</b>	<b>5,43</b>	<b>4,23</b>	<b>33,38</b>	<b>193</b>	<b>0</b>	<b>182/16</b>
Крупа ячневая		45						
Масло сливочное		5						
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>60</b>	<b>6,68</b>	<b>8,45</b>	<b>12,39</b>	<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>003/16</b>
Сыр		15						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		40						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>130</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>35</b>	<b>0,03</b>	<b>411/16</b>
Чай_заварка №410 мл		30						
Вода		150						
Сахар		10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,11</b>	<b>12,68</b>	<b>49,07</b>	<b>378</b>	<b>0,14</b>	<b>21,44924247</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Яблоки свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>6,5</b>	<b>118</b>	<b>6</b>	<b>386/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>6,5</b>	<b>118</b>	<b>6</b>	<b>6,695795268</b>
<b>Обед</b>								
	<b>Икра свекольная</b>	<b>50</b>	<b>1,3</b>	<b>2,4</b>	<b>5,6</b>	<b>53</b>	<b>4,7</b>	<b>55/16</b>
Свекла		40						
Лук репчатый		10						
Томатное пюре		11						
Масло растительное		3						
Сахар		1						
	<b>Борщ с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>2,58</b>	<b>4,56</b>	<b>15,1</b>	<b>114,3</b>	<b>8,7</b>	<b>64/16</b>
Свекла		70						
Картофель		70						

Морковь		12						
Лук репчатый		10						
Томатное пюре		6						
масло растительное		4						
Сахар		2						
Бульон или вода		150						
	<b>Тефтели мясные</b>	<b>160</b>	<b>11,33</b>	<b>12,53</b>	<b>14,19</b>	<b>215</b>	<b>1,05</b>	<b>303/16</b>
Говядина		51						
Хлеб пшеничный		11						
Молоко или вода		16						
Лук репчатый		16						
Масло сливочное		3						
Соус №374		80						
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,13</b>	<b>5,56</b>	<b>14,38</b>	<b>120</b>	<b>24,99</b>	<b>143/16</b>
Капуста свежая		165						
Масло растительное		6						
Томатное пюре		5						
Морковь		8						
Зелень		3						
Лук репчатый		11						
Мука пшеничная		3						
Сахар		4						
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,33</b>	<b>153,65</b>	<b>0,8</b>	<b>390/16</b>
Яблоки		40						
Вода		170						
Сахар		20						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>18,51</b>	<b>20,09</b>	<b>66,92</b>	<b>622,95</b>	<b>15,25</b>	<b>35,34869205</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Пряник</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>5,9</b>	<b>37,45</b>	<b>208,55</b>	<b>0</b>	
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,97</b>	<b>10,4</b>	<b>44,65</b>	<b>298,55</b>	<b>1,26</b>	<b>16,94092947</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Омлет с картофелем</b>	<b>140</b>	<b>6,01</b>	<b>11,15</b>	<b>6,29</b>	<b>150</b>	<b>3,29</b>	<b>232/16</b>
Яйца		40						
Молоко		14						
Картофель		32						
Масло сливочное		8						
	<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>	<b>70</b>	<b>2,08</b>	<b>3,63</b>	<b>4,3</b>	<b>58,5</b>	<b>7,7</b>	<b>010/16</b>

<b>Зеленый горошек консервированный</b>		<b>66</b>						
<b>Масло растительное</b>		<b>3</b>						
<b>Зелень</b>		<b>1</b>						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>94,4</b>	<b>0</b>	
	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,98</b>	<b>41,9</b>	<b>0</b>	<b>413/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						
Сахар		10						
Молоко		150						
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,25</b>	<b>15,18</b>	<b>39,87</b>	<b>344,8</b>	<b>10,99</b>	<b>422,09</b>
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>51,08</b>	<b>58,59</b>	<b>207,01</b>	<b>1762,3</b>	<b>33,64</b>	<b>27,96329454</b>

### День 8

<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша манная с морковью</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>6,83</b>	<b>38,63</b>	<b>178</b>	<b>1,57</b>	<b>187/16</b>
Крупа манная		37						
Морковь		27						
Молоко		137						
Сахар		5						
Масло сливочное		4						
	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>001/16</b>
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		30						
	<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,98</b>	<b>41,9</b>	<b>0,43</b>	<b>412/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						
Лимон		5						
Вода		130						
Сахар		10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,45</b>	<b>14,38</b>	<b>61,23</b>	<b>345,9</b>	<b>2</b>	<b>17,412184</b>

<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>55</b>	<b>2</b>	<b>418/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>55</b>	<b>2</b>	<b>2,768632899</b>

### Обед

	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	<b>50</b>	<b>0,51</b>	<b>2,7</b>	<b>5,86</b>	<b>58,02</b>	<b>4,58</b>	<b>36/16</b>
Свекла		40						
Яблоки свежие		16						
Сахар		2						
Масло растительное		5						
	<b>Суп-лапша домашняя на курином бульоне</b>	<b>150</b>	<b>1,54</b>	<b>4,06</b>	<b>9,92</b>	<b>98,25</b>	<b>0</b>	<b>94/16</b>
Бульон куриный		140						

Лук репчатый		10						
Масло растительное		5						
	<b>Лапша домашняя</b>	<b>20</b>	<b>2,59</b>	<b>0,79</b>	<b>12,19</b>	<b>66,22</b>	<b>0</b>	<b>126/16</b>
Мука пшеничная		27						
Мука на подпыл		1						
Яйца		5						
Вода		3,5						
Соль		0,25						
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>80</b>	<b>3,27</b>	<b>5,12</b>	<b>21,8</b>	<b>124,6</b>	<b>19,37</b>	<b>339/16</b>
Картофель		132						
Молоко		50						
Масло сливочное		5						
	<b>Птица тушенная</b>	<b>88</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>114</b>	<b>0</b>	<b>318/16</b>
Куры		120						
	<b>Соус сметанный с томатом и луком</b>	<b>22</b>	<b>0,4</b>	<b>0,45</b>	<b>1,8</b>	<b>26</b>	<b>2,5</b>	<b>375/16</b>
Сметана		20						
Мука пшеничная		2						
Томатное пюре		5						
Лук репчатый		10						
Овощной отвар или вода		30						
	<b>Компот из смеси сушеных фруктов</b>	<b>140</b>	<b>0,82</b>	<b>0</b>	<b>15,33</b>	<b>116,25</b>	<b>0,8</b>	<b>394/16</b>
Сухофрукты		11						
Вода		130						
Сахар		15						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>27,03</b>	<b>25,27</b>	<b>82,2</b>	<b>664,34</b>	<b>24,75</b>	<b>33,4420651</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>9,56</b>	<b>8,45</b>	<b>15,24</b>	<b>115,5</b>	<b>2,17</b>	
	<b>Ряженка</b>	<b>200</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>2,46</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>15,04</b>	<b>13,33</b>	<b>24,31</b>	<b>217,5</b>	<b>4,63</b>	<b>10,94868465</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	<b>150</b>	<b>12,49</b>	<b>10,03</b>	<b>66,59</b>	<b>407</b>	<b>0,44</b>	<b>203/10</b>
Творог		40						
Масло сливочное		5						
Яйцо		10						
Крупа рисовая		48						
Сахар		15						
Сметана		5						
Сухари пшеничные		5						
Вода		100						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	
	<b>Морковная икра</b>	<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>2,3</b>	<b>6,3</b>	<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>55/16</b>

Морковь		40						
Лук репчатый		8						
Масло растительное		2						
Сахар		1						
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,56</b>	<b>96,8</b>	<b>1,8</b>	<b>416/16</b>
Какао-порошок		2						
Сахар		10						
Молоко		140						
	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>386/16</b>
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>18,72</b>	<b>13,91</b>	<b>124</b>	<b>703,8</b>	<b>12,84</b>	<b>35,42843336</b>
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>71,74</b>	<b>66,89</b>	<b>301,84</b>	<b>1986,54</b>	<b>46,22</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша овсяная (геркулес) вязкая</b>	<b>205</b>	<b>7,84</b>	<b>12,5</b>	<b>36,24</b>	<b>269</b>	<b>1,36</b>	<b>182/16</b>
Хлопья овсяные		44						
Молоко		150						
Вода		0						
Сахар		5						
Масло сливочное		6						
	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>001/16</b>
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		30						
	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,98</b>	<b>40</b>	<b>0,03</b>	<b>413/16</b>
Чай		2						
Молоко		150						
Сахар		10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,29</b>	<b>20,05</b>	<b>60,84</b>	<b>435</b>	<b>1,39</b>	<b>26,20008432</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Яблоки свежие</b>	<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,8</b>	<b>86</b>	<b>15</b>	<b>386/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,8</b>	<b>86</b>	<b>15</b>	<b>5,179786786</b>
<b>Обед</b>								
	<b>Салат из моркови</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>26</b>	<b>0,24</b>	<b>42/16</b>
Морковь		48						
Сахар		3						
	<b>Рассольник Ленинградский</b>	<b>200</b>	<b>1,68</b>	<b>4</b>	<b>13,2</b>	<b>96,6</b>	<b>6,03</b>	<b>82/16</b>
Огурец соленый		12						
Картофель		60						
Морковь		8						
Лук репчатый		4						
Крупа перловая		8						



Масло растительное		4						
Бульон или вода		150						
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>80</b>	<b>3,4</b>	<b>4,3</b>	<b>19</b>	<b>87,8</b>	<b>0</b>	<b>179/16</b>
Крупа гречневая		15						
Масло сливочное		4						
	<b>Биточки паровые</b>	<b>120</b>	<b>17,6</b>	<b>11,4</b>	<b>11,3</b>	<b>113,7</b>	<b>0,54</b>	<b>306/16</b>
Говядина		89						
Молоко		17						
Масло сливочное		3						
	<b>Кисель из сушеных яблок</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>17,5</b>	<b>56</b>	<b>7,1</b>	<b>397/16</b>
Яблоки сушеные		6						
Крахмал картофельный		4						
Сахар		12						
Вода		110						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>26,68</b>	<b>20,41</b>	<b>83,3</b>	<b>467,1</b>	<b>13,91</b>	<b>28,13346985</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Пирожок из дрожжевого теста с повидлом</b>	<b>70</b>	<b>4,03</b>	<b>1,74</b>	<b>33,52</b>	<b>165,2</b>	<b>0,24</b>	<b>437/16</b>
Мука пшеничная		60						
Масло сливочное		5						
Дрожжи		4						
Молоко		50						
Яйцо		13						
Повидло		10						
	<b>Ряженка</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,25</b>	<b>6,24</b>	<b>40,72</b>	<b>255,2</b>	<b>1,5</b>	<b>15,37071614</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Икра кабачковая заводского изготовления</b>	<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>58,2</b>	<b>0</b>	<b>57/16</b>
	<b>Макароньы отварные</b>	<b>100</b>	<b>2,68</b>	<b>2,36</b>	<b>24,25</b>	<b>121</b>		<b>218/16</b>
Макароньы		34						
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>227/16</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>2,5</b>	<b>3,2</b>	<b>11,6</b>	<b>56,8</b>	<b>0</b>	<b>413/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						
Сахар		10						
Вода		150						
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,81</b>	<b>14,86</b>	<b>64,48</b>	<b>417</b>	<b>0</b>	<b>511,15</b>
<b>Итого за девятый день</b>			<b>61,63</b>	<b>62,16</b>	<b>262,14</b>	<b>1660,3</b>	<b>31,8</b>	<b>25,1159429</b>

<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшениная вязкая</b>	<b>180</b>	<b>5,43</b>	<b>4,23</b>	<b>33,38</b>	<b>193</b>	<b>0</b>	<b>182/16</b>
Крупа пшениная		50						
Масло сливочное		5						
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>60</b>	<b>6,68</b>	<b>8,45</b>	<b>19,39</b>	<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>003/16</b>
Сыр		15						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		40						
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,98</b>	<b>40</b>	<b>0,53</b>	<b>412/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						
Лимон		5						
Вода		150						
Сахар		10						
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,11</b>	<b>12,68</b>	<b>62,75</b>	<b>413</b>	<b>0,64</b>	<b>22,71489778</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>87</b>	<b>2</b>	<b>418/16</b>
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>87</b>	<b>2</b>	<b>4,784978468</b>
<b>Обед</b>								
	<b>Борщ</b>	<b>200</b>	<b>1,61</b>	<b>4,84</b>	<b>10,93</b>	<b>93,75</b>	<b>10,53</b>	<b>62/16</b>
Капуста свежая		37						
Морковь		15						
Лук репчатый		12						
Сахар		2						
Масло растительное		5						
Свекла		50						
Томат		7						
Бульон или вода		200						
	<b>Макаронник с печенью</b>	<b>165</b>	<b>15,31</b>	<b>7,32</b>	<b>36,01</b>	<b>271</b>	<b>5,57</b>	<b>309/16</b>
Печень говяжья		56						
Масло сливочное		12						
Макарроны		44						
Лук репчатый		14						
Яйца		5						
Сухари		4						
	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>43,5</b>	<b>16,5</b>	<b>21/16</b>
Капуста белокачанная		50						
Морковь		6						
Кислота лимонная		1						
Сахар		3						
Масло растительное		3						
Вода кипяченая		5						
	<b>Компот из смеси сушеных фруктов</b>	<b>135</b>	<b>0,92</b>	<b>0</b>	<b>18,33</b>	<b>116,24</b>	<b>1,2</b>	<b>394/16</b>

Сухофрукты		11						
Вода		140						
Сахар		15						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>21,94</b>	<b>15,26</b>	<b>86,47</b>	<b>611,49</b>	<b>33,8</b>	<b>33,63179866</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>50</b>	<b>1,6</b>	<b>2,3</b>	<b>16,1</b>	<b>70,1</b>	<b>0,1</b>	<b>002/16</b>
Повидло		10						
Масло сливочное		3						
Хлеб пшеничный		20						
	<b>Ряженка</b>	<b>200</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>127</b>	<b>1,43</b>	<b>420/16</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,27</b>	<b>5,49</b>	<b>31,92</b>	<b>197,1</b>	<b>1,53</b>	<b>10,84045122</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Рагу овощное 2-й вариант</b>	<b>150</b>	<b>2,75</b>	<b>6,11</b>	<b>15,69</b>	<b>118,85</b>	<b>13,27</b>	<b>361/16</b>
Картофель		30						
Морковь		16						
Лук репчатый		9						
Капуста		16						
Масло сливочное		6						
	<b>Соус сметанный</b>	<b>40</b>	<b>0,63</b>	<b>2,24</b>	<b>2,64</b>	<b>33,3</b>	<b>0,01</b>	<b>372/16</b>
Сметана		11						
Мука пшеничная		1						
Вода или отвар		33						
	<b>Сельдь соленая заводская</b>	<b>90</b>	<b>18,96</b>	<b>7,48</b>	<b>36,4</b>	<b>268,35</b>	<b>0</b>	<b>8/16</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,98</b>	<b>41,9</b>	<b>0</b>	<b>411/16</b>
Чай-заварка №410 мл		30						
Сахар		10						
Вода		150						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,65</b>	<b>47,2</b>	<b>0</b>	
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>23,92</b>	<b>16,03</b>	<b>74,36</b>	<b>509,6</b>	<b>13,28</b>	<b>28,02787387</b>
<b>Итого за десятый день</b>			<b>63,74</b>	<b>49,46</b>	<b>265,6</b>	<b>1818,19</b>	<b>51,25</b>	

Разработано на основании СанПиНа 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" и сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. 2-е издание, дополненное и переработанное. Сборник технических нормативов. /Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна Москва 2016.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ (методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08)













































