

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад «Аленка» г. Десногорска
 О.К. Лекторова
 «09» 01 2024 г.

Примерное 10-дневное меню
 МБДОУ «Детский сад «Аленка» г. Десногорска
 (для детей 1,5-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й день								
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144,0	1,8	4,1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,66	76,67	0,2	253
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
			7,9	12,27	45,66	338,17		
2-й завтрак	сок	100	1,0	0,2	20,2	92,0	1,0	532
			1,0	0,2	20,2	92,0		
Обед	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100,5	4,38	204
	Оладьи из печени	70	12,17	4,62	2,27	96,7	32,4	
	Капуста тушеная	110	2,15	3,14	11,07	79,13	9,66	315
	Компот из сухофруктов	150	0,39	-	20,47	79,9	0,3	6,12
	Хлеб целебный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
			21,75	13,08	42,41	361,93		
Уплотненный полдник	Картофель запеченный в сметане с сыром	200	6,85	10,68	30,32	238,8	27,03	
	Икра свекольная	40	0,59	3,86	5,16	46,9		1,52
	Чай с сахаром	150	0,1	-	12,0	45,5		6,31
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	6,31
	пастила	30	0,15	-	24,12	93,0	0	
Итого			9,81	15,21	86,72	502,1		
Всего за день			40,46	40,76	194,99	1294,2		
2-й день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,66	4,4
	Какао с молоком	150	4,71	5,1	19,62	59,83	1,75	140
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
			12,13	16,76	72,85	337,08		

	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			15,77	21,56	72,32	430,28		

2-й завтрак	Ряженка	100	3,21	3,31	4,88	62,0	1,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
			5.33	3.98	20.0	139.9		
Обед	Суп овощной с мясом, сметаной	150	8,09	5,61	16,23	150,3	21,84	
	Котлета мясная	60	13,7	8,65	8,68	161,5	0,5	3,9
	Гречневая каша	110	5,32	4,68	26,11	170,7	0	378
	Соус сметанно-томатный	40	0,73	2,6	3,4	76,23	1,8	799
	кисель	150	-	-	13,5	46,5	0	233
	Хлеб целебный	40	1,88	0,28	19,9	85,6	0	
				29.72	21.82	87.82	690.83	
Уплотненный полдник	сырники	160	25,14	18,75	27,93	385,0	0,35	4,63
	Соус абрикосовый	40	0,12	-	18,6	76,2	0	838
	Чай с сахаром	150	0,1	-	12,0	45,5		6,31
	яблоко	80	0,2	-	6,86	31,5	6,2	6,24
Итого			25.56	18.75	65.39	538.2		
Всего за день			72.74	61.33	246.06	1706.01		

3-й день

Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153,0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	5,8	253
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
			8.22	12.36	47.95	347.17		
2-й завтрак	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,0	0,88	
	вафли	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
			3.8	12.0	22.9	210.2		
Обед	Борщ с мясом, сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,26	5,99	179
	Жаркое по-домашнему	150	16,0	12,37	37,03	243,7	2,7	1036
	Компот из чернослива	150	0,36	-	18,6	80,25	1,1	
	Хлеб целебный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
			21.05	18.33	86.78	521.51		
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	100	8,48	14,08	1,4	165,9	0,42	442
	Чай с сахаром	150	0,1	-	12,0	45,5		6,31

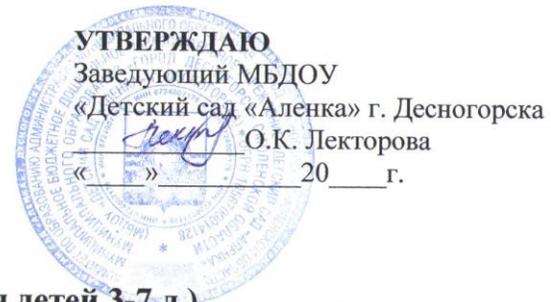
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	апельсин	90	0,57	0,13	5,1	25,2	53,2	6,24
Итого			11.27	14.88	33.62	314.5		
Всего за день			44.34	57.55	191.25	1393.38		
4-й день								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	0,08	4,8
	Какао с молоком	150	4,71	5,1	19,62	59,83	1,75	140
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
			11.63	17.07	51.2	317.58		
2-й завтрак	Молоко печенье	100	2,8	3,2	4,7	58,0		529
		30	3,47	1,73	25,6	152,7	0	
			6.27	4.93	30.3	210.7		
Обед	Суп кудрявый с мясом кур	150	3,07	3,98	11,78	94,8	5,4	85
	Салат из свеклы с черносливом	40	2,3	2,04	9,27	58,3	4,57	1,16
	Тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07	0,04	20
	Соус сметанный	40	0,7	8,0	2,7	88,3	0	798
	Компот из изюма	150	0,36	-	18,65	72,07	0,3	
	Хлеб целебный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
			17.26	19.78	71.48	520.14		
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	120	3,24	6,36	12,6	106,92	7,2	144
	Чай с сахаром	150	0,1	-	12,0	45,5		6,31
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	оладьи	70	4,37	10,94	27,79	223,92	0,7	148
	груша	80	0,29	0,22	6,84	30,2		6,24
Итого			10.12	18.19	74.35	484.44		
Всего за день			45.28	59.97	227.33	1532.86		
5-й день								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,41	6,69	20,78	117,4	0,08	4,6
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	5,8	253
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
			8.65	13.36	47.63	311.57		
2-й завтрак	кисель	150	-	-	13,5	46,5	0	
					13.5	46.5		
Обед	Суп с клецками с мясом кур	150	5,78	3,08	11,93	89,34	6,5	85
	Салат из свежей капусты	40	0,81	2,01	4,3	37,3	12,15	1,32

	Котлета из мяса кур	60	14,24	12,72	14,84	232,1	0,45	299
	Картофельное пюре	110	3,68	4,92	17,97	125,2	2,22	
	Компот из кураги	150	0,36	-	18,65	72,07	0,82	
	Хлеб целебный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
			26,75	23.01	87.61	641.91		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг	140	19,17	12,86	29,95	314,5	4,1	
	Соус молочный	40	1,52	3,12	4,56	55,04	0,4	794
	Салат из моркови с сахаром	40	0,6	2,05	4,78	37,1	1,5	1,7
	Чай с сахаром	150	0,1	-	12,0	45,5		6,31
	яблоко	80	0,2	-	6,86	31,5	6,2	6,24
Итого			21.59	18.03	58.15	483.64		
Всего за день			56.99	54,4	206,89	1483,62		
6-й день								
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,5	6,34	22,56	186,1		4,1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,2	253
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
	Сыр порционн	10	2,32	2,95	0	36,0		
			12,06	15,96	49,41	416,27		
2-й завтрак	сок	100	1,0	0,2	20,2	92,0	1,0	532
			1,0	0,2	20,2	92,0		
Обед	Суп гороховый с мясом кур	150	7,49	4,23	18,65	141,6	2,4	206
	Сердце в соусе	50/40	4,13	8,94	3,43	151,36	0,2	593
	Рис отварной	110	2,37	4,15	25,79	139,2	0	682
	Компот из сухофруктов	150	0,36	-	17,3	72,07	0,3	
	Хлеб целебный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
			16,23	17,6	85,0	589,83		
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	150	6,33	9,51	24,31	207,36	6,7	82
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		209
	Чай с сахаром	150	0,1	-	12,0	45,5		6,31
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
Итого			13,65	14,78	39,73	393,76		
Всего за день			42,94	48,54	194,34	1491,86		
7-й день								
Завтрак	Каша «дружба» молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75		130
	Какао с молоком	150	4,71	5,1	19,62	59,83	1,75	140
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	

			11,53	16,48	55,58	328,08		
2-й завтрак	Кефир печенье	100	2,8	3,2	4,1	56,0	0,88	
		30	3,47	1,73	25,6	152,7	0	
			6,27	4,93	29,7	208,7		
Обед	Щи из св капусты с картоф, мясом, сметаной тефтели мясные Соус сметанный с-томатом Макаронны отварные Компот из чернослива Хлеб целебный	150	4,31	3,47	4,37	52,98	0,9	87
		60	14,33	8,68	10,89	179,9	0,5	103
		40	0,73	2,6	3,4	76,23	0,44	799
		110	4,48	3,42	21,88	127,9	0	204
		150	0,36	-	18,6	80,25	0,82	
		40	1,88	0,28	19,92	85,6		
			26,09	18,45	79,06	602,86		
Уплотненный полдник	Вареники ленивые Чай с сахаром Салат из моркови и яблок с сахаром апельсин	160	25,21	15,21	27,56	349,6	0,41	4,66
		150	0,1	-	12,0	45,5		6,31
		40	0,31	0,12	27,84	24,17		22
		90	0,57	0,13	5,1	25,2	53,2	6,24
Итого		26,19	15,46	72,5	444,47			
Всего за день		70,07	55,32	236,84	1584,11			
8-й день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	150	6,15	7,47	23,49	125,84	0,66	
		150	1,08	1,08	11,67	76,67	5,8	6,29
		30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
		6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
			9,39	14,14	50,34	320,01		
2-й завтрак	Ряженка вафли	100	3,21	3,31	4,88	62,0	1,2	
		30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
			4,21	12,11	35,79	216,2		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками Шницель мясной Капуста тушеная Компот из изюма Хлеб целебный	150	21,9	3,75	12,32	112,13	8,5	76
		60	14,28	9,29	10,89	188,9	0,5	
		110	2,15	3,14	11,07	79,13	0,93	315
		150	0,36	0	18,65	72,07	0,82	
		40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
			40,57	16,46	72,85	537,83		
Уплотненный полдник	Рыба под омлетом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	90	11,79	7,28	9,53	152,5	0,41	52
		150	0,1	-	12,0	45,5		6,31
		30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	

	яблоко	100	0,2	-	6,86	31,5	6,2	6,24
	Булочка домашняя	70	1,9	4,01	16,2	150,8		148
Итого			16,11	11,96	59,71	458,2		
Всего за день			70,28	54,67	218,69	1532,24		
9-й день								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,79	44
	Какао с молоком	150	4,71	5,1	19,62	59,83	1,75	140
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
			11,26	15,05	49,79	293,58		
2-й завтрак	Молоко кип	100	2,8	3,2	4,7	58,0		529
	зефир	30	0,17		26,1	101,3		
			2,97	3,2	30,8	159,3		
Обед	Свекольник с мясом кур, сметаной	150	1,76	6,71	7,05	67,5	5,97	2,3
	Рагу из птицы	160	10,33	10,28	19,33	142,11		642
	Салат из свежей капусты	40	0,81	2,01	4,3	37,3		1,1
	кисель	150	-	-	13,5	46,5	0	233
	Хлеб целебный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
			14,78	19,28	64,1	379,01		
Уплотненный полдник	Крупеник с творогом	150	19,68	12,12	41,92	359,5	0,25	4,6
	Соус из сухофруктов	40	0,32	-	12,29	48,0	0,72	5,1
	Чай с сахаром	150	0,1	-	12,0	45,5		6,31
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	груша	70	0,29	0,22	6,84	30,2		6,24
Итого			22,51	13,01	88,17	561,1		
Всего за день			51,52	50,54	232,86	1392,93		
10-й день								
Завтрак	Суп молочный перловый	150	3,86	5,1	15,68	120,62	0	236
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	5,8	6,29
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	Масло сливочное	6	0,04	4,92	0,06	39,6	0	
			7,1	11,77	42,53	314,79		
2-й завтрак	кисель	150	-	-	17,6	66,87	0	
					17,6	66,8		
Обед	Суп крестьянский с мясом кур, сметаной	150	4,88	5,61	10,8	116,25	4,05	2,17
	Рыба тушеная с овощами	70	6,7	3,4	30,2	70,88		144

	Картофельное пюре	110	3,68	4,92	17,97	125,2	2,2	299
	Компот из кураги	150	0,36	-	18,65	72,07	0,82	
	Хлеб целебный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	
			17,5	14,21	97,54	470,0		
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,39	10,01	21,71	218,0		204
	Салат из моркови и яблок с сахаром	40	0,31	0,12	27,84	24,17		22
	Чай с сахаром	150	0,1	-	12,0	45,5	0	6,31
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
	яблоко	70	0,2	-	6,86	31,5	6,2	6,24
Итого			12,12	10,8	83,53	397,07		
Всего за день			36,72	36,78	241,2	1248,66		
Итого за весь период						14659,96		
Среднее значение за период						1465,99		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								



**Примерное 10-дневное меню
 МБДОУ «Детский сад «Аленка» г. Десногорска (для детей 3-7 л.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1-й день								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,24	7,47	25,09	192,0	2,4	4,1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	0,25	253
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			10,19	15,54	58,06	427,8		
2-й завтрак	сок	100	1,0	0,2	20,2	92,0	1,0	532
			1,0	0,2	20,2	92,0		
Обед	Суп рыбный	200	6,88	6,72	11,47	134,0	5,84	204
	Оладьи из печени	90	18,3	8,36	3,12	162,45	43,2	
	Капуста тушеная	150	3,23	4,71	16,61	118,7	14,5	315
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	24,87	96,1	0,4	6,12
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
			31,24	20,14	80,97	618,25		
Уплотненный полдник	Картофель запеченный в сметане с сыром	240	8,19	13,43	35,09	287,7	31,2	
	Икра свекольная	60	0,89	4,28	7,34	68,4		1,52
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
	пастила	30	0,15	-	24,12	93,0	0	
Итого			11,95	18,74	100,44	603,5		
Всего за день			54,38	54,62	259,67	1741,55		
2-й день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	0,88	96
	Какао с молоком	200	6,11	6,7	24,96	73,48	2,34	140

	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			15,77	21,56	72,32	430,28		
2-й завтрак	Ряженка	100	3,21	3,31	4,88	62,0	1,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,67	15,12	77,9	0	
			5,33	3,98	20,0	139,9		
Обед	Суп овощной с мясом, сметаной	200	10,79	7,48	21,64	200,4	29,12	2,1
	Котлета мясная	80	18,66	14,73	12,66	223,7	0,67	3,9
	Гречневая каша	150	7,95	6,18	39,16	248,49	0	378
	Соус сметанно-томатный	50	0,92	3,25	4,25	95,09	2,31	799
	кисель	200	-	-	18,0	60,0	0	233
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
			40,67	31,99	120,61	934,68		
Уплотненный полдник	сырники	180	28,92	21,55	33,73	450,1	0,4	4,63
	Соус абрикосовый	50	0,16	-	19,4	85,9	0	838
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31
	яблоко	90	0,3	-	10,2	41,4	6,2	6,24
Итого			29,5	21,55	78,32	634,2		
Всего за день			91,27	79,08	291,25	2139,06		
3-й день								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,0	0	99
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	5,8	253
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,3	18,9	97,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			10,59	15,93	61,1	439,8		
2-й завтрак	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,0	0,88	
	вафли	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
			3,8	12,0	22,9	233,1		
Обед	Борщ с мясом, сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,98	179
	Жаркое по-домашнему	200	18,0	13,92	41,66	217,2	2,7	1036
	Компот из чернослива	200	0,48	-	24,87	96,1	1,1	
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
			24,68	22,21	106,61	576,69		
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	130	9,7	16,1	1,6	189,7	0,49	442
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31

	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
	апельсин	130	8,2	0,18	7,37	36,4	53,2	6,24
Итого			20,62	17,31	42,86	380,5		
Всего за день			59,69	67,45	233,47	1630,09		
4-й день								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,0	1,1	4,8
	Какао с молоком	200	6,11	6,7	24,96	73,48	2,34	140
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			15,11	21,98	65,79	404,28		
2-й завтрак	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58,0		
	печенье	30	3,47	1,73	25,6	152,7	0	529
			6,27	4,93	30,3	210,7		
Обед	Суп кудрявый с мясом кур	200	4,09	5,31	15,7	126,4	72	80
	Салат из свеклы с черносливом	60	3,3	3,04	12,96	80,3	6,1	1,16
	Тефтели рыбные	80	10,22	6,26	10,46	138,6	0,05	20
	Соус сметанный	50	0,88	10,0	3,38	110,38	0	798
	Компот из изюма	200	0,48	-	24,87	96,1	0,4	
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
			21,32	24,96	92,27	658,78		
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	150	4,05	7,95	15,75	133,65	9	144
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
	оладьи	90	5,65	11,39	35,36	262,5	0,9	148
	груша	110	0,4	0,3	9,5	42,0		6,24
Итого			12,82	20,67	94,5	592,55		
Всего за день			55,52	72,54	282,86	1866,31		
5-й день								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,61	8,32	28,37	210,1	1,1	4,6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	5,8	253
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	92,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			10,56	16,39	61,34	440,9		
2-й завтрак	кисель	150	-	-	13,5	46,5	0	
					13,5	46,5		
Обед	Суп с клецками с мясом кур	200	7,21	4,1	15,96	119,12	8,8	85
	Салат из свежей капусты	60	1,04	3,09	5,5	51,7	16,2	1,32

	Котлета из мяса кур	90	21,51	20,03	22,6	309,9	0,6	7,10
	Картофельное пюре	150	5,03	6,24	2,89	174,5	3,34	299
	Компот из кураги	200	0,48	-	94,87	96,1	1,1	
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
			37,62	33,81	166,72	858,32		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг	160	22,09	15,54	15,01	372,9	6	
	Соус молочный	50	1,9	3,9	5,7	68,8	0,5	794
	Салат из моркови с сахаром	60	0,8	3,06	6,54	53,1	2	1,7
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31
	яблоко	90	0,3	-	10,2	41,4	6,2	6,24
Итого			25,21	22,5	52,44	593,0		
Всего за день			73,39	72,7	294,0	1938,72		
6-й день								
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,83	7,92	27,13	227,7		4,1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	0,25	253
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	92,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
	Сыр порционн	16	3,48	4,43	0	54,0		
			15,26	20,42	60,1	512,5		
2-й завтрак	сок	100	1,0	0,2	20,2	92,0	1,0	532
			1,0	0,2	20,2	92,0		
Обед	Суп гороховый с мясом кур	200	9,99	5,64	24,86	188,8	3,2	206
	Сердце в соусе	75/50	21,14	12,36	4,71	216,38	0,2	593
	Рис отварной	150	3,56	6,23	38,69	208,8	0	682
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,07	96,1	0,4	
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
			37,52	24,58	116,23	817,08		
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	200	6,33	9,51	24,31	207,36	6,7	82
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0		209
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
Итого			14,15	15,14	58,5	424,76		
Всего за день			67,93	60,34	255,03	1846,34		
7-й день								
Завтрак	Каша «дружба» молочная	200	6,21	7,73	27,71	201,0		130
	Какао с молоком	200	6,11	6,7	24,96	73,48	2,34	140

	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	92,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			14,97	21,2	71,64	413,28		
2-й завтрак	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,0	0,88	
	печенье	30	3,47	1,73	25,6	152,7	0	
			6,27	4,93	29,7	208,7		
Обед	Щи из св капусты с картоф, мясом, сметаной	200	5,75	4,63	5,83	70,64	1,2	87
	тефтели мясные	80	18,2	14,92	14,91	243,7	0,67	103
	Соус сметанный с-томатом	50	0,92	3,25	4,25	95,07	0,56	799
	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171,0	0	204
	Компот из чернослива	200	0,48	-	24,87	96,1	0	
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	1,1	
				33,38	27,51	102,01	783,51	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	180	29,38	19,07	33,81	429,9	0,5	4,66
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31
	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,42	0,18	42,9	35,57		22
	апельсин	130	0,82	0,18	7,37	36,4	53,2	6,24
Итого			30,74	19,43	99,07	558,67		
Всего за день			85,36	73,07	302,42	1964,16		
8-й день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,2	9,95	31,32	167,79	0,88	
	Кофейный напиток на молоке	200	1,3	1,3	14,0	92,0	5,8	253
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	97,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			12,15	18,02	64,29	403,59		
2-й завтрак	Ряженка	100	3,21	3,31	4,88	62,0	1,2	
	вафли	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
			4,21	12,11	23,68	216,2		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	29,21	5,0	16,42	149,5	8,5	76
	Шницель мясной	80	19,1	16,92	14,91	261,6	0,67	
	Капуста тушеная	150	3,23	4,71	16,61	118,7	0,93	315
	Компот из изюма	200	0,48	-	24,87	96,1	1,1	
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0	

			54,37	26,98	97,71	732,9		
Уплотненный полдник	Рыба под омлетом	120	17,55	11,7	17,37	223,7	0,5	52
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	92,6	0	
	яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4	6,2	6,24
	Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8		148
Итого			22,77	17,34	92,66	605,3		
Всего за день			93,5	74,45	278,34	1957,99		
9-й день								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,0	0,9	44
	Какао с молоком	200	6,11	6,7	24,96	73,48	2,34	140
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	92,6	0	
	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			14,61	19,28	63,92	367,28		
2-й завтрак	Молоко кип	100	2,8	3,2	4,7	58,0		529
	зефир	30	0,17	-	26,1	101,3		
			2,97	3,2	30,8	159,3		
Обед	Свекольник с мясом кур, сметаной	200	1,68	8,94	9,4	90,0		2,3
	Рагу из птицы	225	15,95	20,08	26,98	318,09		642
	Салат из свежей капусты	60	1,04	3,09	5,5	51,7		1,1
	кисель	200	-	-	18,0	60,0	0	233
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,09	107,0	0	
			21,02	32,46	83,97	626,79		
Уплотненный полдник	Крупеник с творогом	200	25,64	15,97	54,13	453,5	0,25	4,6
	Соус из сухофруктов	50	0,38	-	16,22	63,06	0,9	5,1
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,8	6	6,31
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	92,6	0	
	груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0		6,24
Итого			29,14	17,3	113,74	707,96		
Всего за день			67,74	72,24	292,43	1861,33		
10-й день								
Завтрак	Суп молочный перловый	200	5,15	6,8	20,9	160,82	0	236
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14,0	92,0	5,8	253
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	92,6	0	

	Масло сливочное	7	0,05	5,74	0,07	46,2	0	
			9,1	14,87	53,87	391,62		
2-й завтрак	кисель	150	-	-	17,6	66,87	0	
					17,6	66,87		
Обед	Суп крестьянский с мясом кур, сметаной	200	6,51	7,49	14,4	155,0	5,4	2,17
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81,0		144
	Картофельное пюре	150	5,03	6,24	20,89	174,5	3,34	299
	Компот из кураги	200	0,48	-	24,87	96,1	1,1	
	Хлеб целебный	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0	
			22,03	18,05	119,71	613,6		
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0		204
	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,42	0,18	42,9	35,57		22
	Чай с сахаром	200	0,12	-	14,99	56,1	0	6,31
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,03	18,9	92,6	0	
	яблоко	90	0,3	-	10,2	41,4	6,2	6,24
Итого			14,61	11,49	118,77	489,67		
Всего за день			45,74	44,41	309,95	1561,76		
Итого за весь период						18506,41		
Среднее значение за период						1850,64		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %от калорийности								