

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
детский сад № 25 «Ромашка»  
\_\_\_\_\_  
Сухомлинова М.И.  
\_\_№ 41\_\_ от \_\_11.09\_\_ 2024г.

**Примерное 10-дневное меню**  
**для организации питания детей,**  
**посещающих дошкольные образовательные**  
**учреждения с 12- часовым пребыванием**  
**(осенне-зимний период)**



Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец ·
	1-3	3-7	Б		Ж		У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	180	200	5,7	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	186,64	207,38	93
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>420</b>	<b>16,44</b>	<b>17,78</b>	<b>23,09</b>	<b>24,44</b>	<b>67,78</b>	<b>75</b>	<b>550,06</b>	<b>595,19</b>	
<b>2 –Завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Суп картофельный со свежей рыбой	180	200	10,20	11,33	8,76	9,73	4,80	5,33	138,78	154,2	41
Тефтели из печени с рисом и молочным соусом	60/ 60	80/ 80	7,67	10,28	6,59	8,84	8,36	11,84	158,0	217,0	301
Картофельное пюре	120	150	3,14	3,93	3,88	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>745</b>	<b>26,61</b>	<b>32,38</b>	<b>25,76</b>	<b>30,31</b>	<b>77,24</b>	<b>95,24</b>	<b>673,05</b>	<b>820,56</b>	
<b>Полдник</b>											
Пирожки, печенные из сдобного теста с повидлом	60	60	4,64	4,64	3,89	3,89	28,90	28,90	169,30	169,30	294
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>4,76</b>	<b>4,76</b>	<b>3,89</b>	<b>3,89</b>	<b>40,94</b>	<b>40,94</b>	<b>217,94</b>	<b>217,94</b>	
<b>Ужин</b>											
Макаронник (макаронная запеканка)	150	200	8,25	11,0	8,22	10,96	42,9	57,20	278,45	371,26	103
соус молочный	50	50	1,68	1,68	3,45	3,45	4,61	4,64	56,17	56,17	221
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>11,59</b>	<b>15,11</b>	<b>12,27</b>	<b>15,31</b>	<b>69,51</b>	<b>88,83</b>	<b>435,66</b>	<b>554,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,4</b>	<b>72,03</b>	<b>65,01</b>	<b>73,95</b>	<b>291,87</b>	<b>336,41</b>	<b>2028,71</b>	<b>2340,44</b>	

3 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Омлет с сыром	100/10	100/10	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Икра из моркови	50	50	1,1	1,1	2,3	2,3	5,44	5,44	46,85	46,85	55
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>410</b>	<b>18,55</b>	<b>19,17</b>	<b>28,39</b>	<b>28,77</b>	<b>46,46</b>	<b>50,52</b>	<b>521,5</b>	<b>542,41</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	200	1,68	1,87	2,80	3,11	9,80	10,89	71,13	79,03	36
Гуляш из говядины	60/40	70/50	18,36	21,68	20,72	24,21	5,77	6,74	283,79	331,53	152
Капуста тушеная	120	150	3,14	3,93	3,88	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>785</b>	<b>27,17</b>	<b>32,63</b>	<b>33,31</b>	<b>38,44</b>	<b>77,41</b>	<b>93,35</b>	<b>715,16</b>	<b>843,65</b>	
<b>Полдник</b>											
Фрукт (яблоко или банан)	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	48,64	48,64	
Гренки из пшеничного хлеба	20	20	2,38	2,38	0,3	0,3	18,79	18,79	65,54	65,54	58
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>3,09</b>	<b>3,09</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>45,49</b>	<b>45,49</b>	<b>181,68</b>	<b>181,68</b>	
<b>Ужин</b>											
Вареники ленивые с творогом, маслом	200	250	32,49	40,61	9,82	12,28	33,22	41,53	351,22	439,03	116
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	48,64	48,64	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>34,14</b>	<b>43,03</b>	<b>10,42</b>	<b>13,18</b>	<b>55,18</b>	<b>68,48</b>	<b>452,26</b>	<b>566,35</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>84,95</b>	<b>99,92</b>	<b>72,42</b>	<b>80,69</b>	<b>260,94</b>	<b>294,24</b>	<b>2022,6</b>	<b>2286,05</b>	

## 4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Каша «Дружба» молочная с маслом	200	250	6,55	8,19	8,33	10,41	35,09	43,86	241,11	301,39	93
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>410</b>	<b>13,61</b>	<b>15,96</b>	<b>18,77</b>	<b>21,31</b>	<b>79,93</b>	<b>93,37</b>	<b>546,93</b>	<b>631,6</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат витаминный	50	50	0,57	0,57	5,07	5,07	5,77	5,77	70,97	70,97	2
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180/ 10	200/ 10	3,62	4,02	8,14	9,04	23,31	25,9	107,71	119,68	33
Пельмени мясные отварные с маслом	180/ 5	200/ 5	6,44	7,15	8,19	9,10	38,07	42,30	577,26	641,40	283
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>750</b>	<b>14,71</b>	<b>17,06</b>	<b>22,24</b>	<b>24,41</b>	<b>109,71</b>	<b>126,49</b>	<b>949,11</b>	<b>1072,17</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,89</b>	<b>7,74</b>	<b>6,8</b>	<b>9,03</b>	<b>21,24</b>	<b>41,38</b>	<b>175,58</b>	<b>292,31</b>	
<b>Ужин</b>											
Рагу из овощей	200	250	3,72	4,65	14,87	18,59	22,54	28,18	238,99	298,73	77
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>5,37</b>	<b>7,07</b>	<b>15,47</b>	<b>19,49</b>	<b>44,5</b>	<b>55,13</b>	<b>340,03</b>	<b>426,05</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,58</b>	<b>49,83</b>	<b>63,28</b>	<b>74,24</b>	<b>291,78</b>	<b>352,77</b>	<b>2163,65</b>	<b>2574,13</b>	

**5 день**

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,6	5,12	5,96	6,62	29,35	32,61	189,12	210,13	98
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>450</b>	<b>10,77</b>	<b>11,9</b>	<b>15,74</b>	<b>16,78</b>	<b>68,6</b>	<b>75,92</b>	<b>463,12</b>	<b>505,04</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с чесноком	50	50	0,70	0,70	5,04	5,04	4,61	4,61	66,64	66,64	22
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	180/10	200/10	1,5	1,67	4,55	5,06	7,66	8,51	77,63	86,26	56
Биточки рыбные	60	70	8,87	10,35	1,65	1,93	5,81	6,78	73,55	85,81	134
Соус томатный	30	50	0,16	0,27	1,10	1,84	1,57	2,62	21,3	35,5	64
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>785</b>	<b>16,81</b>	<b>20,31</b>	<b>18,03</b>	<b>21,13</b>	<b>68,23</b>	<b>84,31</b>	<b>510,67</b>	<b>619,24</b>	
<b>Полдник</b>											
Булочка «Веснушка»	60	60	4,61	4,61	4,41	4,41	35,30	35,30	199,30	199,30	269
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>4,73</b>	<b>4,73</b>	<b>4,41</b>	<b>4,41</b>	<b>47,34</b>	<b>47,34</b>	<b>247,94</b>	<b>247,94</b>	
<b>Ужин</b>											
Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая с маслом	200	250	7,44	9,3	8,07	10,1	35,28	44,1	243,2	303,88	77
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>9,1</b>	<b>11,73</b>	<b>8,67</b>	<b>11</b>	<b>57,28</b>	<b>71,09</b>	<b>344,24</b>	<b>431,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,41</b>	<b>50,67</b>	<b>46,85</b>	<b>53,32</b>	<b>277,85</b>	<b>315,06</b>	<b>1717,97</b>	<b>1955,42</b>	

**6 день**

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная с маслом	180	200	5,88	6,53	6,33	7,03	34,9	38,78	220,43	244,92	88
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>15,73</b>	<b>17,0</b>	<b>20,75</b>	<b>21,83</b>	<b>74,15</b>	<b>82,09</b>	<b>552,03</b>	<b>597,43</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	50	0,82	0,82	5,04	5,04	5,31	5,31	67,47	67,47	4
Свекольник с мясом со сметаной	180/ 10	200/ 10	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Тефтели из говядины с рисом («ёжики») с молочным соусом	60/ 25	70/ 30	7,83	9,16	11,56	13,53	8,07	9,44	167,64	196,14	174
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,34	5,43	36,0	45,0	211,04	263,81	186
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>765</b>	<b>20,36</b>	<b>24,75</b>	<b>26,58</b>	<b>30,53</b>	<b>98,71</b>	<b>119,79</b>	<b>717,16</b>	<b>854,03</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>0,98</b>	<b>2,27</b>	<b>1,06</b>	<b>2,65</b>	<b>24,84</b>	<b>44,04</b>	<b>118,64</b>	<b>223,64</b>	
<b>Ужин</b>											
Вареники с овощным фаршем (капустным, картофельным)	200	250	7,15	8,78	9,10	11,38	42,30	52,88	641,40	801,75	283
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>8,81</b>	<b>11,21</b>	<b>9,7</b>	<b>12,28</b>	<b>64,3</b>	<b>79,87</b>	<b>742,44</b>	<b>929,07</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,88</b>	<b>57,23</b>	<b>58,09</b>	<b>67,29</b>	<b>298,4</b>	<b>362,19</b>	<b>2282,27</b>	<b>2756,17</b>	

## 7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	200	6,51	7,23	6,0	6,67	35,59	39,54	222,18	246,87	99
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>410</b>	<b>17,25</b>	<b>18,68</b>	<b>21,08</b>	<b>22,21</b>	<b>80,43</b>	<b>89,05</b>	<b>585,6</b>	<b>634,68</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/ 20	200/ 25	6,67	7,44	5,27	5,85	12,91	14,33	125,76	139,73	39
Оладьи из говяжьей печени	60	70	11,0	12,8	13,3	15,51	4,5	5,25	193,8	226,1	282
Соус сметанный	25	25	0,42	0,42	2,96	2,96	0,84	0,84	31,68	31,68	226
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>750</b>	<b>20,98</b>	<b>24,8</b>	<b>31,86</b>	<b>36,11</b>	<b>80,98</b>	<b>97,36</b>	<b>708,49</b>	<b>829,05</b>	
<b>Полдник</b>											
Пирожки, печённые из сдобного теста с картофельным фаршем	60	60	4,64	4,64	3,89	3,89	28,90	28,90	169,30	169,30	294
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>4,76</b>	<b>4,76</b>	<b>3,89</b>	<b>3,89</b>	<b>40,94</b>	<b>40,94</b>	<b>217,94</b>	<b>217,94</b>	
<b>Ужин</b>											
Суп молочный с лапшой	200	250	5,58	7,0	6,12	7,65	19,73	24,66	156,08	195,1	44
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>7,24</b>	<b>9,43</b>	<b>6,72</b>	<b>8,55</b>	<b>41,73</b>	<b>51,65</b>	<b>257,12</b>	<b>322,42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,23</b>	<b>59,67</b>	<b>63,55</b>	<b>70,76</b>	<b>280,48</b>	<b>315,4</b>	<b>1921,15</b>	<b>2156,09</b>	



## 8 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Омлет с сыром	180	200	6,51	7,23	6,0	6,67	35,59	39,54	222,18	246,87	99
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Икра из свеклы	50	50	1,17	1,17	2,3	2,3	6,17	6,17	50,1	50,1	55
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>									
<b>2-завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180	200	1,39	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19	35
Кнели куриные с рисом	60	80	17,03	17,03	14,14	14,14	5,30	5,30	217,0	217,0	329
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>735</b>									
<b>Полдник</b>											
Фрукт (яблоко или банан)	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>380</b>	<b>3,03</b>	<b>3,03</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>41,68</b>	<b>41,68</b>	<b>194,74</b>	<b>194,74</b>	
<b>Ужин</b>											
Жареный картофель из отварного	200	250	4,78	5,98	19,54	24,43	41,3	51,63	360,98	451,23	203
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>6,44</b>	<b>8,41</b>	<b>20,14</b>	<b>25,33</b>	<b>63,3</b>	<b>78,62</b>	<b>462,02</b>	<b>578,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,84</b>	<b>60,58</b>	<b>69,03</b>	<b>77,12</b>	<b>304,41</b>	<b>345,52</b>	<b>2075,54</b>	<b>2334,61</b>	

## 9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Запеканка из творога	150	150	29,22	29,22	12,11	12,11	29,1	29,1	342,23	342,23	117
Повидло фруктовое	15	20	-	-	3,0	4,0	-	-	30,0	40,0	
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>415</b>	<b>36,28</b>	<b>36,99</b>	<b>25,55</b>	<b>27,01</b>	<b>73,94</b>	<b>78,61</b>	<b>678,05</b>	<b>712,44</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из репчатого лука	50	50	0,67	0,67	3,10	3,10	3,90	3,90	46,05	46,05	11
Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом и сметаной	180/10	200/10	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса	60	80	6,65	8,85	19,62	26,07	9,64	12,56	242,0	320,0	299
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Пюре из гороха с пассированным луком	120	150	12,6	15,75	2,78	3,5	29,06	36,33	191,67	239,59	109
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>795</b>	<b>26,47</b>	<b>33,94</b>	<b>33,87</b>	<b>43,75</b>	<b>96,05</b>	<b>119,13</b>	<b>794,23</b>	<b>1003,55</b>	
<b>Полдник</b>											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	263
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>32,51</b>	<b>74,29</b>	<b>6,57</b>	<b>8,46</b>	<b>20,73</b>	<b>40,1</b>	<b>178,86</b>	<b>300,51</b>	
<b>Ужин</b>											
Овощи в молочном соусе	200	250	4,76	5,95	10,13	12,66	16,1	20,13	172,08	215,1	72
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>6,42</b>	<b>8,38</b>	<b>10,73</b>	<b>13,56</b>	<b>38,1</b>	<b>47,12</b>	<b>273,12</b>	<b>342,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>103,68</b>	<b>155,6</b>	<b>76,72</b>	<b>92,78</b>	<b>265,22</b>	<b>321,36</b>	<b>2076,26</b>	<b>2510,9</b>	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Каша боярская (пшеничная с изюмом) молочная с маслом	180	200	8,82	9,80	12,55	13,94	37,56	41,73	298,42	331,58	85
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>450</b>	<b>14,99</b>	<b>16,59</b>	<b>22,23</b>	<b>24,1</b>	<b>76,81</b>	<b>85,04</b>	<b>572,42</b>	<b>626,49</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы и моркови	50	50	0,66	0,66	5,04	5,04	3,84	3,84	63,04	63,04	19
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	180/10	200/10	9,77	10,85	5,57	6,19	11,11	12,34	101,22	112,47	42
Рыба, запеченная в омлете	60/20	70/30	14,90	17,43	9,27	10,85	4,48	5,24	160,95	188,31	138
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>780</b>	<b>30,91</b>	<b>36,26</b>	<b>25,57</b>	<b>29,34</b>	<b>68,01</b>	<b>83,21</b>	<b>596,76</b>	<b>708,85</b>	
<b>Полдник</b>											
Оладьи с повидлом	60/15	60/15	3,5	3,5	3,24	3,24	30,52	30,52	165,24	165,24	286
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>3,62</b>	<b>3,62</b>	<b>3,24</b>	<b>3,24</b>	<b>42,56</b>	<b>42,56</b>	<b>213,88</b>	<b>213,88</b>	
<b>Ужин</b>											
Каша перловая молочная вязкая	200	250	6,94	8,68	7,2	9,0	39,48	49,35	250,52	313,15	94
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>8,6</b>	<b>11,11</b>	<b>7,8</b>	<b>9,9</b>	<b>61,48</b>	<b>76,34</b>	<b>351,56</b>	<b>440,47</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,12</b>	<b>69,58</b>	<b>58,84</b>	<b>66,58</b>	<b>285,26</b>	<b>323,55</b>	<b>1886,62</b>	<b>2141,69</b>	

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
детский сад № 25 «Ромашка»  
\_\_\_\_\_ Сухомлинова М.И.  
\_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное 10-дневное меню**  
**для организации питания детей,**  
**посещающих дошкольные образовательные**  
**учреждения с 12- часовым пребыванием**  
**(весенне-летний период)**

1 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп .
	1-3	3-7	Б		Ж		У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная с маслом	180	200	5,88	6,53	6,33	7,03	34,9	38,78	220,4 3	244,92	88
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,7 6	118,62	253
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,6 4	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>15,73</b>	<b>17,0</b>	<b>20,75</b>	<b>21,83</b>	<b>74,15</b>	<b>82,09</b>	<b>552,03</b>	<b>597,43</b>	
<b>2-Завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из отварной моркови	50	50	0,57	0,57	5,04	50,4	5,19	5,19	68,40	68,40	9
Свекольник с мясом со сметаной	180/ 10	200/ 10	1,39	1,54	4,56	5,07	7,24	8,04	75,10	83,33	34
Голубцы ленивые с говядиной	60	70	5,61	6,56	5,72	6,69	4,21	4,93	90,6	106,21	150
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,27	6,06	8,08	23,30	31,07	160,4 6	213,95	206
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,4 1	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>825</b>	<b>15,23</b>	<b>19,29</b>	<b>24,95</b>	<b>75,99</b>	<b>84,58</b>	<b>105,79</b>	<b>626,91</b>	<b>778,51</b>	
<b>Полдник</b>											
Пирожки, печенные из сдобного теста с морковным фаршем	60	60	4,64	4,64	3,89	3,89	28,90	28,90	169,3 0	169,30	294
Чай с сахаром	200	200		0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>4,64</b>	<b>4,76</b>	<b>3,89</b>	<b>3,89</b>	<b>40,94</b>	<b>40,94</b>	<b>217,94</b>	<b>217,94</b>	
<b>Ужин</b>											
Овощи в молочном соусе	200	250	4,76	5,95	10,13	12,66	16,1	20,13	172,0 8	215,1	72
Чай с сахаром	200	200		0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>6,3</b>	<b>8,38</b>	<b>10,73</b>	<b>13,56</b>	<b>38,1</b>	<b>47,12</b>	<b>273,12</b>	<b>342,42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,9</b>	<b>51,43</b>	<b>60,32</b>	<b>115,27</b>	<b>274,17</b>	<b>312,34</b>	<b>1822</b>	<b>2088,3</b>	

2 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Запеканка из творога	150	150	29,22	29,22	12,11	12,11	29,1	29,1	342,23	342,23	117
Повидло фруктовое	15	20	-	-	3,0	4,0	-	-	30,0	40,0	
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>420</b>	<b>36,28</b>	<b>36,99</b>	<b>25,55</b>	<b>27,01</b>	<b>73,94</b>	<b>78,61</b>	<b>678,05</b>	<b>712,44</b>	
<b>2 -Завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Суп картофельный со свежей рыбой	180	200	10,20	11,33	8,76	9,73	4,80	5,33	138,78	154,2	41
Гуляш с говядиной	60/4 0	70/5 0	18,36	21,68	20,72	24,21	5,77	6,74	228,79	331,53	
Капуста тушеная	120	150	3,14	3,93	3,88	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>745</b>	<b>37,3</b>	<b>43,78</b>	<b>39,89</b>	<b>45,68</b>	<b>74,65</b>	<b>90,14</b>	<b>743,84</b>	<b>935,09</b>	
<b>Полдник</b>											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>32,51</b>	<b>74,29</b>	<b>6,57</b>	<b>8,46</b>	<b>20,73</b>	<b>40,1</b>	<b>178,86</b>	<b>300,51</b>	
<b>Ужин</b>											
Суп молочный с крупой (рисом, гречкой, пшеном)	200	250	4,94	6,18	6,06	7,58	18,62	23,28	148,54	185,68	43
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>6,59</b>	<b>8,6</b>	<b>6,66</b>	<b>8,48</b>	<b>40,58</b>	<b>50,23</b>	<b>247,74</b>	<b>311,16</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>114,68</b>	<b>165,66</b>	<b>78,67</b>	<b>89,63</b>	<b>246,3</b>	<b>295,48</b>	<b>2000,49</b>	<b>2411,2</b>	

3 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	180	200	5,7	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	186,64	207,38	93
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>15,55</b>	<b>16,8</b>	<b>22,43</b>	<b>23,7</b>	<b>62,19</b>	<b>68,8</b>	<b>518,24</b>	<b>559,89</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	200/25	6,67	7,44	5,27	5,85	12,91	14,33	125,76	139,73	39
Печень говяжья по-строгоновски	60/30	70/30	19,9	23,25	24,4	28,47	4,02	4,69	316,37	369,10	162
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>745</b>	<b>34,87</b>	<b>41,23</b>	<b>40,3</b>	<b>46,49</b>	<b>90,02</b>	<b>108,8</b>	<b>867</b>	<b>1022,74</b>	
<b>Полдник</b>											
Фрукт (яблоко или банан)	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	
Гренки из пшеничного хлеба	40	40	4,76	4,76	0,7	0,7	31,31	31,31	151,72	151,72	
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>390</b>	<b>5,47</b>	<b>5,47</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>58,01</b>	<b>58,01</b>	<b>266,02</b>	<b>266,02</b>	
<b>Ужин</b>											
Вареники с картофельным фаршем	205	250	7,02	8,78	9,10	11,38	42,30	52,88	641,40	801,75	283
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>480</b>	<b>8,67</b>	<b>11,2</b>	<b>9,7</b>	<b>12,28</b>	<b>64,26</b>	<b>79,83</b>	<b>740,6</b>	<b>927,23</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,56</b>	<b>76,7</b>	<b>73,13</b>	<b>83,17</b>	<b>310,88</b>	<b>351,84</b>	<b>2543,86</b>	<b>2927,88</b>	

## 4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Омлет с сыром	100/10	100/10	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9	
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>410</b>	<b>18,82</b>	<b>19,53</b>	<b>29,15</b>	<b>29,61</b>	<b>49,18</b>	<b>53,85</b>	<b>539,37</b>	<b>563,76</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидор	50	50	0,5	0,5	5,08	5,08	2,3	2,3	56,96	56,96	18
Суп – лапша домашняя с курицей	180	200	1,76	1,96	3,52	3,91	10,02	11,13	78,75	87,50	47
Биточки рыбные	60	70	8,87	10,35	1,65	1,93	5,81	6,78	73,55	85,81	134
Соус томатный	30	50	0,16	0,27	1,10	1,84	1,57	2,62	21,3	35,5	64
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>800</b>	<b>17,94</b>	<b>21,6</b>	<b>17,04</b>	<b>20,02</b>	<b>80,9</b>	<b>98,65</b>	<b>552,1</b>	<b>666,35</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>0,98</b>	<b>2,27</b>	<b>1,06</b>	<b>2,65</b>	<b>24,84</b>	<b>44,04</b>	<b>118,64</b>	<b>223,64</b>	
<b>Ужин</b>											
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	250	5,12	6,4	6,62	8,28	32,61	40,76	210,13	262,66	98
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>6,78</b>	<b>8,83</b>	<b>7,22</b>	<b>9,18</b>	<b>54,61</b>	<b>67,75</b>	<b>311,17</b>	<b>389,98</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,52</b>	<b>54,23</b>	<b>54,47</b>	<b>61,46</b>	<b>245,93</b>	<b>300,69</b>	<b>1673,28</b>	<b>1995,73</b>	



**5 день**

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша боярская (пшеничная с изюмом) молочная с маслом	180	200	8,82	9,80	12,55	13,94	37,56	41,73	298,42	331,58	85
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>18,67</b>	<b>20,27</b>	<b>26,97</b>	<b>28,74</b>	<b>76,81</b>	<b>85,04</b>	<b>630,02</b>	<b>684,09</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из отварной свеклы с чесноком	50	50	0,7	0,7	5,04	5,04	4,61	4,61	66,64	66,64	22
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180/ 10	200/ 10	1,39	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19	35
Суфле из отварной говядины паровое	65	75	14,92	17,46	14,89	14,42	4,23	4,95	210,49	246,24	171
Пюре из гороха с пассированным луком	120	150	12,6	15,75	2,78	3,5	29,06	36,33	191,67	239,59	109
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>740</b>	<b>32,62</b>	<b>39,57</b>	<b>27,77</b>	<b>28,85</b>	<b>76,9</b>	<b>94,45</b>	<b>694,95</b>	<b>829,23</b>	
<b>Полдник</b>											
Оладьи с повидлом	60/1 5	60/1 5	3,5	3,5	3,24	3,24	30,52	30,52	165,24	165,24	286
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>3,62</b>	<b>3,62</b>	<b>3,24</b>	<b>3,24</b>	<b>42,56</b>	<b>42,56</b>	<b>213,88</b>	<b>213,88</b>	
<b>Ужин</b>											
Рулет картофельный с овощами	200	250	4,96	6,2	14,84	18,55	31,45	39,31	279,20	349,0	79
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>530</b>	<b>7,71</b>	<b>10,45</b>	<b>18,17</b>	<b>24,0</b>	<b>56,51</b>	<b>71,43</b>	<b>419,74</b>	<b>543,38</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>64,62</b>	<b>75,91</b>	<b>76,15</b>	<b>84,83</b>	<b>289,18</b>	<b>329,88</b>	<b>2110,59</b>	<b>2422,58</b>	

6 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с лапшой с маслом	180	200	5,02	5,58	5,51	6,12	11,76	19,73	140,47	156,08	44
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>11,19</b>	<b>12,37</b>	<b>15,29</b>	<b>16,28</b>	<b>51,01</b>	<b>63,04</b>	<b>414,47</b>	<b>450,99</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	50	0,95	0,95	5,06	5,06	3,13	3,13	61,88	61,88	11
Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом и сметаной	180/10	200/10	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Плов из отварной говядины	160	180	28,30	31,84	34,49	38,80	31,24	35,14	568,45	639,51	180
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>685</b>	<b>33,98</b>	<b>38,83</b>	<b>45,19</b>	<b>50,39</b>	<b>83,7</b>	<b>98,31</b>	<b>901,34</b>	<b>1028</b>	
<b>Полдник</b>											
Пирожки, печенные из сдобного теста с картофельным фаршем	60	60	4,64	4,64	3,89	3,89	28,90	28,90	169,30	169,30	294
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>4,64</b>	<b>4,76</b>	<b>3,89</b>	<b>3,89</b>	<b>40,94</b>	<b>40,94</b>	<b>217,94</b>	<b>217,94</b>	
<b>Ужин</b>											
Рагу из овощей	200	250	3,72	4,65	14,87	18,59	22,54	28,18	238,99	298,73	77
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>5,38</b>	<b>7,08</b>	<b>15,47</b>	<b>19,49</b>	<b>44,54</b>	<b>55,17</b>	<b>340,03</b>	<b>426,05</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,19</b>	<b>65,04</b>	<b>79,84</b>	<b>90,05</b>	<b>256,59</b>	<b>293,86</b>	<b>2025,78</b>	<b>2274,98</b>	

## 7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Пудинг творожный запеченный	180	200	21,83	24,26	7,48	8,31	35,78	39,75	297,73	330,81	128
Повидло фруктовое	15	20	-	-	3,0	4,0	-	-	30,0	40,0	
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>450</b>	<b>28,89</b>	<b>32,03</b>	<b>20,92</b>	<b>23,21</b>	<b>80,62</b>	<b>89,26</b>	<b>633,55</b>	<b>701,02</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из отварной свеклы и отварной моркови	50	50	0,66	0,66	5,04	5,04	3,84	3,84	63,04	63,04	19
Суп картофельный с горохом и мясом	180	200	1,68	1,87	2,80	3,11	9,80	10,89	71,13	79,03	36
Рыба, запеченная в омлете	60/20	70/30	14,90	17,43	9,27	10,85	4,48	5,24	160,95	188,31	138
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>745</b>	<b>23,89</b>	<b>28,48</b>	<b>22,8</b>	<b>26,26</b>	<b>79,32</b>	<b>95,79</b>	<b>616,66</b>	<b>730,96</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,89</b>	<b>7,74</b>	<b>6,8</b>	<b>9,03</b>	<b>21,24</b>	<b>41,38</b>	<b>175,58</b>	<b>292,31</b>	
<b>Ужин</b>											
Каша перловая молочная вязкая	200	250	6,94	8,68	7,2	9,0	39,48	49,35	250,52	313,15	94
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>8,6</b>	<b>11,11</b>	<b>7,8</b>	<b>9,9</b>	<b>61,48</b>	<b>76,34</b>	<b>351,56</b>	<b>440,47</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>69,27</b>	<b>81,36</b>	<b>58,32</b>	<b>68,4</b>	<b>279,06</b>	<b>339,17</b>	<b>1929,35</b>	<b>2316,76</b>	

8 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	200	6,51	7,23	6,0	6,67	35,59	39,54	222,18	246,87	99
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>16,36</b>	<b>17,7</b>	<b>20,42</b>	<b>21,47</b>	<b>74,84</b>	<b>82,85</b>	<b>553,78</b>	<b>599,38</b>	
<b>2-завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих огурцов	50	50	0,36	0,36	5,04	5,04	1,50	1,50	51,80	81,80	15
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	180/10	200/10	9,77	10,85	5,57	6,19	11,11	12,34	101,22	112,47	42
Оладьи из говяжьей печени	60	70	11,0	12,8	13,3	15,51	4,5	5,25	193,8	226,1	282
Соус сметанный	25	25	0,42	0,42	2,96	2,96	0,84	0,84	31,68	31,68	226
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>760</b>	<b>29,22</b>	<b>34,34</b>	<b>32,43</b>	<b>36,8</b>	<b>86,88</b>	<b>105,55</b>	<b>738,74</b>	<b>901,33</b>	
<b>Полдник</b>											
Фрукт (яблоко или банан)	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>380</b>	<b>3,03</b>	<b>3,03</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>41,68</b>	<b>41,68</b>	<b>194,74</b>	<b>194,74</b>	
<b>Ужин</b>											
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,27	6,06	8,08	23,30	31,07	160,46	213,95	206
Сельдь атлантическая среднесоленая с репчатым луком	50/10	50/10	8,5	8,5	12,76	12,76	-	-	72,0	72,0	8
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>490</b>	<b>13,36</b>	<b>15,2</b>	<b>19,42</b>	<b>21,74</b>	<b>45,3</b>	<b>58,06</b>	<b>333,5</b>	<b>413,27</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,97</b>	<b>72,27</b>	<b>73,17</b>	<b>80,91</b>	<b>285,1</b>	<b>324,54</b>	<b>1972,76</b>	<b>2260,72</b>	

9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Омлет с сыром	100/10	100/10	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9	
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>410</b>	<b>18,82</b>	<b>19,53</b>	<b>29,15</b>	<b>29,61</b>	<b>49,18</b>	<b>53,85</b>	<b>539,37</b>	<b>563,76</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180/10	200/10	3,62	4,02	8,14	9,04	23,31	25,9	107,71	119,68	33
Пельмени из говядины отварные с маслом	185	205	6,44	7,15	8,19	9,10	38,07	42,30	577,26	641,40	283
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>720</b>	<b>14,77</b>	<b>17,12</b>	<b>22,24</b>	<b>24,41</b>	<b>108,1</b>	<b>124,88</b>	<b>942,77</b>	<b>1065,83</b>	
<b>Полдник</b>											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>27,58</b>	<b>68,81</b>	<b>0,83</b>	<b>2,08</b>	<b>23,09</b>	<b>42,72</b>	<b>115,4</b>	<b>230</b>	
<b>Ужин</b>											
Каша «Дружба» молочная с маслом	200	250	6,55	8,19	8,33	10,41	35,09	43,86	241,11	301,39	93
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>8,21</b>	<b>10,62</b>	<b>8,93</b>	<b>11,31</b>	<b>57,09</b>	<b>70,85</b>	<b>342,15</b>	<b>428,71</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>71,38</b>	<b>118,08</b>	<b>61,15</b>	<b>67,41</b>	<b>273,86</b>	<b>328,7</b>	<b>2091,69</b>	<b>2440,3</b>	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая с маслом	180	200	6,70	7,44	7,26	8,07	31,75	35,28	219,53	243,2	91
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>16,55</b>	<b>17,91</b>	<b>21,68</b>	<b>22,87</b>	<b>71</b>	<b>78,59</b>	<b>551,13</b>	<b>595,71</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36,4</b>	<b>36,4</b>	<b>152,0</b>	<b>152,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	180/10	200/10	1,5	1,67	4,55	5,06	7,66	8,51	77,63	86,26	56
Котлеты из говядины	60	70	11,04	12,88	10,72	12,51	5,27	6,15	161,64	188,58	161
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,34	5,43	36,0	45,0	211,04	263,81	186
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>755</b>	<b>25,15</b>	<b>30,75</b>	<b>28,87</b>	<b>34,44</b>	<b>87,35</b>	<b>108,7</b>	<b>713,33</b>	<b>870,62</b>	
<b>Полдник</b>											
Ватрушка с повидлом	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	289
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>7,2</b>	<b>7,2</b>	<b>2,63</b>	<b>2,63</b>	<b>53,85</b>	<b>53,85</b>	<b>267,71</b>	<b>267,71</b>	
<b>Ужин</b>											
Картофель отварной в молоке с маслом	200	250	4,18	5,23	9,38	11,73	36,28	45,35	243,28	304,1	205
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>5,84</b>	<b>7,66</b>	<b>9,98</b>	<b>12,63</b>	<b>58,28</b>	<b>72,34</b>	<b>344,32</b>	<b>431,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,74</b>	<b>65,52</b>	<b>63,16</b>	<b>72,57</b>	<b>306,88</b>	<b>349,88</b>	<b>2028,49</b>	<b>2317,46</b>	



## 1 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с крупой (рисом, гречкой, пшеном)	180	200	4,45	4,94	5,45	6,06	16,76	18,62	133,69	148,54	43
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/ 10	20/5/ 10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>14,3</b>	<b>15,41</b>	<b>19,87</b>	<b>20,86</b>	<b>56,01</b>	<b>62,07</b>	<b>456,29</b>	<b>501,05</b>	
<b>2-Завтрак</b>											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Отварная морковь	50	50	0,57	0,57	5,04	5,04	5,19	5,19	68,4	68,4	9
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	180	200	9,77	10,85	5,57	6,19	11,11	12,34	101,22	112,47	42
Рагу из птицы	60/ 150	70/ 175	15,07	17,58	14,06	16,40	18,24	21,28	260,4	303,8	289
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>705</b>	<b>28,77</b>	<b>33,52</b>	<b>25,51</b>	<b>28,83</b>	<b>76,08</b>	<b>90,2</b>	<b>621,03</b>	<b>722,39</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	20	50	0,86	1,72	1,06	2,2	12,8	25,6	70,0	140,0	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	
<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>0,97</b>	<b>1,83</b>	<b>1,06</b>	<b>2,2</b>	<b>24,8</b>	<b>27,6</b>	<b>116,8</b>	<b>186,8</b>	
<b>Ужин</b>											
Макаронник ( макаронная запеканка)	200	200	11,0	11,0	10,96	10,96	57,20	57,20	371,26	371,20	139
соус молочный сладкий	50	50	0,59	0,59	3,67	3,67	4,41	4,41	52,97	52,97	224
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,9	116,9	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>480</b>	<b>14,49</b>	<b>15,26</b>	<b>15,23</b>	<b>15,53</b>	<b>100,59</b>	<b>105,58</b>	<b>593,53</b>	<b>619,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,53</b>	<b>67,02</b>	<b>61,67</b>	<b>67,42</b>	<b>275,68</b>	<b>303,65</b>	<b>1863,65</b>	<b>2105,99</b>	



## 2 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Запеканка из творога с морковью	150	150	29,22	29,22	12,11	12,11	29,1	29,1	342,23	342,23	117
соус молочный сладкий	30	50	0,35	0,59	2,2	3,67	2,65	4,41	31,78	52,97	224
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>450</b>	<b>36,63</b>	<b>37,58</b>	<b>24,75</b>	<b>26,68</b>	<b>76,59</b>	<b>83,02</b>	<b>679,83</b>	<b>725,41</b>	
<b>2 -Завтрак</b>											
сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Отварная свекла с отварной морковью	50	50	0,66	0,66	5,04	5,04	3,84	3,84	63,04	63,04	19
Суп картофельный со свежей рыбой	180	200	10,20	11,33	8,76	9,73	4,80	5,33	138,78	154,2	41
Печень по- строгоновски	60/30	70/30	19,9	23,25	24,4	28,47	4,02	4,69	316,37	369,10	162
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,34	5,43	36,0	45,0	211,04	263,81	186
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>755</b>	<b>41,82</b>	<b>49,29</b>	<b>43,38</b>	<b>49,87</b>	<b>91,22</b>	<b>111,38</b>	<b>922,4</b>	<b>1090,27</b>	
<b>Полдник</b>											
Сдоба обыкновенная	60	60	4,17	4,17	3,67	3,67	35,3	35,3	193,0	193,0	280
Молоко кипяченое	150	200	4,20	5,59	4,79	6,38	7,04	9,38	88,0	117,31	255
<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>8,37</b>	<b>9,76</b>	<b>8,46</b>	<b>10,05</b>	<b>42,34</b>	<b>44,68</b>	<b>281,0</b>	<b>310,31</b>	
<b>Ужин</b>											
Рулет картофельный с овощами	200	250	4,96	6,2	14,84	18,55	31,45	39,31	279,20	349,0	79
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>530</b>	<b>7,71</b>	<b>10,45</b>	<b>18,17</b>	<b>24,0</b>	<b>56,51</b>	<b>71,43</b>	<b>419,74</b>	<b>543,38</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>95,53</b>	<b>108,08</b>	<b>94,76</b>	<b>110,6</b>	<b>284,86</b>	<b>328,71</b>	<b>2378,97</b>	<b>2745,37</b>	

## 3 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп.
--------------------	-------------	----------------------	--	--	--	--	--	----------------------------	--	-----------

	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая жидкая	180	200	5,7	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	186,64	207,38	93
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>13,66</b>	<b>14,69</b>	<b>19,56</b>	<b>20,51</b>	<b>63,33</b>	<b>70,06</b>	<b>453,66</b>	<b>551,15</b>	
<b>2 завтрак</b>											
сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Огурец свежий	30	50	0,22	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	51,8	15
Свекольник на курином бульоне	180/8	200/10	1,39	1,54	4,56	5,07	7,24	8,04	75,10	83,33	34
Курица в соусе с томатом	60/45	70/50	29,53	34,45	35,62	41,56	4,66	5,45	457,35	574,0	179
Капуста тушеная	120	150	3,14	3,93	3,88	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>785</b>	<b>37,64</b>	<b>44,8</b>	<b>47,92</b>	<b>57,72</b>	<b>70,48</b>	<b>86,55</b>	<b>859,14</b>	<b>1077,59</b>	
<b>Полдник</b>											
яблоко	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	
Гренки из пшеничного хлеба	40	40	4,76	4,76	0,7	0,7	31,31	31,31	151,72	151,72	
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>390</b>	<b>5,47</b>	<b>5,47</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>58,01</b>	<b>58,01</b>	<b>266,02</b>	<b>266,02</b>	
<b>Ужин</b>											
Рагу из овощей	200	250	3,72	4,65	14,87	18,59	22,54	28,18	238,99	298,73	77
Яйцо отварное	20	40	2,54	5,08	2,3	4,60	0,14	0,28	31,4	62,8	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	0	0	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>520</b>	<b>9,02</b>	<b>13,4</b>	<b>17,77</b>	<b>24,09</b>	<b>58,76</b>	<b>72,43</b>	<b>427,36</b>	<b>556,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,79</b>	<b>79,36</b>	<b>85,95</b>	<b>103,02</b>	<b>268,78</b>	<b>305,25</b>	<b>2082,18</b>	<b>2527,16</b>	

#### 4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.	
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Омлет с сыром	100	100	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Кофейный напиток	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253

с молоком												
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04		
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25		
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9		
<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>400</b>	<b>17,93</b>	<b>18,55</b>	<b>28,49</b>	<b>28,87</b>	<b>43,59</b>	<b>47,65</b>	<b>507,55</b>	<b>528,46</b>		
<b>2 завтрак</b>												
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0		
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,2</b>	<b>1,43</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>		
<b>Обед</b>												
Зеленый горошек отварной	30	50	0,95	1,57	2,25	1,65	2,1	3,50	23,35	38,94		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	200/25	6,67	7,44	5,27	5,85	12,91	14,33	125,76	139,73	39	
Биточки рыбные с соусом	60	70	8,87	10,35	1,65	1,93	5,81	6,78	73,55	85,81	134	
Соус томатный	30	50	0,16	0,27	1,10	1,84	1,57	2,62	21,3	35,5	64	
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,27	6,06	8,08	23,30	31,07	160,46	213,95	206	
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68		
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25		
	<b>690</b>	<b>840</b>	<b>22,86</b>	<b>28,02</b>	<b>17,17</b>	<b>20,55</b>	<b>75,63</b>	<b>96,79</b>	<b>547,6</b>	<b>698,5</b>		
<b>Полдник</b>												
Оладьи с повидлом	60/10	60/10	3,5	3,5	3,24	3,24	30,52	30,52	165,24	165,24	286	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233	
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>4,72</b>	<b>4,86</b>	<b>3,24</b>	<b>3,24</b>	<b>56,64</b>	<b>59,54</b>	<b>269,81</b>	<b>281,43</b>		
<b>Ужин</b>												
Каша перловая молочная вязкая	200	250	6,94	8,68	7,2	9,0	39,48	49,35	250,52	313,15	94	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68		
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>8,6</b>	<b>11,11</b>	<b>7,8</b>	<b>9,9</b>	<b>61,48</b>	<b>76,34</b>	<b>351,56</b>	<b>440,47</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>55,11</b>	<b>63,54</b>	<b>56,7</b>	<b>62,56</b>	<b>255,54</b>	<b>281,75</b>	<b>1752,52</b>	<b>2024,86</b>		

## 5 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.		
	1-3	3-7	Б	Ж	У							
<b>Завтрак</b>												
Каша «Дружба» молочная	180	200	5,90	6,55	7,50	8,33	31,58	35,09	217,10	241,11	93	
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256	
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04		
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25		
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>450</b>	<b>10,18</b>	<b>11,23</b>	<b>14,41</b>	<b>15,3</b>	<b>71,97</b>	<b>79,66</b>	<b>426,52</b>	<b>464,27</b>		

<b>2 завтрак</b>											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп из овощей на мясном бульоне	180/8	200/10	1,39	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19	35
Котлета из говядины	60	70	11,04	12,88	10,72	12,51	5,27	6,15	161,64	188,58	161
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Пюре из гороха с пассированным луком	120	120	12,6	12,6	2,78	2,78	29,06	29,06	191,67	191,67	109
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>735</b>	<b>30,12</b>	<b>34</b>	<b>26,36</b>	<b>30,8</b>	<b>92,19</b>	<b>106</b>	<b>733,26</b>	<b>843,69</b>	
<b>Полдник</b>											
Банан	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>380</b>	<b>3,03</b>	<b>3,03</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>41,68</b>	<b>41,68</b>	<b>194,74</b>	<b>194,74</b>	
<b>Ужин</b>											
Капустная запеканка	200	200	10,93	10,93	24,76	24,76	38,79	38,79	421,72	421,72	
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>480</b>	<b>14,79</b>	<b>16,43</b>	<b>28,09</b>	<b>30,21</b>	<b>77,97</b>	<b>87,93</b>	<b>620,03</b>	<b>685,49</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,12</b>	<b>65,69</b>	<b>69,76</b>	<b>77,21</b>	<b>302,01</b>	<b>333,47</b>	<b>2050,55</b>	<b>2264,19</b>	

## 6 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с лапшой	180	200	5,02	5,58	5,51	6,12	11,76	19,73	140,47	156,08	44
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>11,19</b>	<b>12,37</b>	<b>15,29</b>	<b>16,28</b>	<b>51,01</b>	<b>63,04</b>	<b>414,47</b>	<b>450,99</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Отварная свекла с изюмом	40	50	0,56	0,7	4,02	5,03	6,51	8,14	64,58	80,72	20
Рассольник	180/8	200/8	3,62	4,02	8,14	9,04	23,31	25,9	107,71	119,68	33

ленинградский на мясном бульоне											
Картофельная запеканка с говядиной	160	180	21,82	24,55	21,18	23,83	15,73	17,70	342,52	385,34	157
Соус молочный с морковью	30	30	0,35	0,35	2,20	2,20	2,64	2,64	31,78	31,78	223
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>695</b>	<b>29,71</b>	<b>34,14</b>	<b>36,38</b>	<b>41,3</b>	<b>89,73</b>	<b>105,77</b>	<b>737,6</b>	<b>855,24</b>	
<b>Полдник</b>											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	263
<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>27,59</b>	<b>68,81</b>	<b>0,83</b>	<b>2,08</b>	<b>24,29</b>	<b>42,72</b>	<b>120,08</b>	<b>230</b>	
<b>Ужин</b>											
Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	6,04	7,55	7,27	9,09	34,29	42,86	227,16	283,95	96
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>8,8</b>	<b>11,22</b>	<b>7,87</b>	<b>9,99</b>	<b>70,37</b>	<b>86,83</b>	<b>384,13</b>	<b>478,82</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>78,29</b>	<b>127,54</b>	<b>60,37</b>	<b>69,65</b>	<b>253,6</b>	<b>316,56</b>	<b>1732,28</b>	<b>2091,05</b>	

## 7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.	
	1-3	3-7	Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая молочная жидкая	180	200	6,51	7,23	6,0	6,67	35,59	39,54	222,18	246,87	99
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>450</b>	<b>17,25</b>	<b>18,68</b>	<b>21,08</b>	<b>22,21</b>	<b>80,43</b>	<b>89,05</b>	<b>585,6</b>	<b>634,68</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Свежий помидор	30	50	0,3	0,5	3,05	5,08	1,38	2,3	34,18	56,96	18
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180/8	200/8	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Плов из отварной курицы	160	180	28,30	31,84	34,49	38,80	31,24	35,14	568,45	639,51	180
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	

<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>685</b>	<b>32,98</b>	<b>37,98</b>	<b>43,18</b>	<b>50,41</b>	<b>70,35</b>	<b>84,58</b>	<b>825,81</b>	<b>969,93</b>	
<b>Полдник</b>											
Ватрушка с повидлом	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	289
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8,44</b>	<b>2,63</b>	<b>2,63</b>	<b>67,93</b>	<b>70,83</b>	<b>323,64</b>	<b>335,26</b>	
<b>Ужин</b>											
Картофельное пюре	200	200	3,20	3,20	6,06	6,06	23,30	23,30	160,46	160,46	206
Рыба запеченная в омлете	50/20	50/20	12,42	12,42	7,73	7,73	3,73	3,73	134,13	134,13	138
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Чай с лимоном	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	13,78	15,3	55,45	61,61	260
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>18,323</b>	<b>19,83</b>	<b>17,129</b>	<b>19,25</b>	<b>53,87</b>	<b>62,45</b>	<b>443,78</b>	<b>503,78</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>77,853</b>	<b>85,93</b>	<b>84,02</b>	<b>94,5</b>	<b>290,78</b>	<b>325,11</b>	<b>2254,83</b>	<b>2519,65</b>	

## 8 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.	
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Омлет с сыром	100	100	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Пюре из моркови	50	60	0,78	0,94	1,87	2,24	5,42	6,5	41,57	49,88	212
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>450</b>	<b>16,34</b>	<b>16,9</b>	<b>25,09</b>	<b>25,52</b>	<b>47,58</b>	<b>52,84</b>	<b>451,64</b>	<b>473,69</b>	
<b>2-завтрак</b>											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9	
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180/8	200/8	1,5	1,67	4,55	5,06	7,66	8,51	77,63	86,26	56
Оладьи из печени	60	70	11,0	12,8	13,3	15,51	4,5	5,25	193,8	226,1	282
Соус сметанный	25	25	0,42	0,42	2,96	2,96	0,84	0,84	31,68	31,68	226
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,23	6,06	8,08	23,30	31,10	160,46	213,95	206
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>790</b>	<b>19,96</b>	<b>24,12</b>	<b>30,11</b>	<b>35,21</b>	<b>80,41</b>	<b>99,66</b>	<b>687,48</b>	<b>828,61</b>	
<b>Полдник</b>											
Банан	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263

Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>380</b>	<b>3,03</b>	<b>3,03</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>41,68</b>	<b>41,68</b>	<b>194,74</b>	<b>194,74</b>	
<b>Ужин</b>											
Запеканка манная	150	200	7,44	9,88	5,60	7,99	39,78	53,04	242,7	323,6	102
соус молочный сладкий	30	50	0,35	0,59	2,2	3,67	2,65	4,41	31,78	52,97	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,19	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>480</b>	<b>10,69</b>	<b>14,14</b>	<b>8,4</b>	<b>12,56</b>	<b>81,41</b>	<b>101,42</b>	<b>443,07</b>	<b>571,44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,02</b>	<b>59,19</b>	<b>64,5</b>	<b>74,19</b>	<b>269,28</b>	<b>313,8</b>	<b>1852,93</b>	<b>2144,48</b>	

## 9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.	
	1-3	3-7	Б	Ж	У						
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая	180	200	6,70	7,44	7,26	8,07	31,75	35,28	219,53	243,92	
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>460</b>	<b>14,66</b>	<b>15,8</b>	<b>18,81</b>	<b>19,68</b>	<b>72,14</b>	<b>79,85</b>	<b>486,55</b>	<b>524,68</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	-	-	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	-	-	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	200	1,68	1,87	2,80	3,11	9,80	10,89	71,13	79,03	36
Суфле из кур	60/20	70/20	22,21	26,03	25,82	30,12	1,51	1,76	327,56	382,15	
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>745</b>	<b>33,08</b>	<b>39,33</b>	<b>39,87</b>	<b>46,02</b>	<b>85,62</b>	<b>103,65</b>	<b>837,43</b>	<b>988,96</b>	
<b>Полдник</b>											
яблоко	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Гренки из пшеничного хлеба	40	40	4,76	4,76	0,7	0,7	31,31	31,31	151,72	151,72	
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>390</b>	<b>5,46</b>	<b>5,47</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>56,81</b>	<b>58,01</b>	<b>261,34</b>	<b>266,02</b>	
<b>Ужин</b>											
Вареники с	205	250	7,02	8,78	9,10	11,38	42,30	52,88	641,40	801,75	283

картофельным фаршем											
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>480</b>	<b>9,78</b>	<b>12,45</b>	<b>9,7</b>	<b>12,28</b>	<b>78,38</b>	<b>96,85</b>	<b>798,37</b>	<b>996,62</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,98</b>	<b>74,05</b>	<b>69,08</b>	<b>78,68</b>	<b>311,15</b>	<b>356,56</b>	<b>2459,69</b>	<b>2852,28</b>	

## 10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
<b>Завтрак</b>											
Пудинг из творога	150	150	25,17	25,17	9,01	9,01	40,96	40,96	147,22	147,22	126
соус молочный сладкий	30	50	0,35	0,59	2,2	3,67	2,65	4,41	31,78	52,97	224
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>450</b>	<b>31,69</b>	<b>32,55</b>	<b>20,99</b>	<b>22,84</b>	<b>82,86</b>	<b>88,68</b>	<b>453,0</b>	<b>495,1</b>	
<b>2- завтрак</b>											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Суп картофельный с клецками куриный	180/25	200/25	2,7	3,0	2,37	2,63	12,12	13,47	80,60	89,55	37
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/50	70/60	12,43	14,50	6,87	8,02	6,41	7,48	137,21	160,08	144
Рис отварной	120	150	3,11	3,89	4,07	5,08	32,22	40,78	180,14	225,18	192
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>810</b>	<b>22,95</b>	<b>27,34</b>	<b>19,22</b>	<b>22</b>	<b>97,47</b>	<b>118,41</b>	<b>655,75</b>	<b>779,56</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
К /м напиток	180	200	5,04	5,6	5,74	6,38	7,36	8,18	101,27	112,52	
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>7,75</b>	<b>6,8</b>	<b>9,03</b>	<b>20,16</b>	<b>40,18</b>	<b>171,27</b>	<b>287,52</b>	
<b>Ужин</b>											
Овощи в молочном соусе	200	250	4,76	5,95	10,13	12,66	16,1	20,13	172,08	215,1	72
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>480</b>	<b>6,42</b>	<b>8,38</b>	<b>10,73</b>	<b>13,56</b>	<b>38,1</b>	<b>47,12</b>	<b>273,12</b>	<b>342,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,96</b>	<b>77,02</b>	<b>57,74</b>	<b>67,43</b>	<b>256,79</b>	<b>312,59</b>	<b>1629,14</b>	<b>1980,6</b>	



