

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 28  
«Белочка»



А.А. Никулина  
Листок №34  
от 31.08.2018г.

**Примерное 10-дневное меню по МБДОУ № 28 «Белочка»  
с 12 часовым пребыванием детей от 3 до 7 лет.**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 1</b>									
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,22	132	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196	
	Бутерброд с маслом	20/7	0,16	0,67	0,95	10,56	0	1	
	Фрукты свежие: апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43	60	145	
Обед:	Суп гороховый с картофелем.	250	5,2	2,3	13	125,98	23,45	66	
	Гренки для супов	16	0,23	0,024	1,46	7,14	0	49	
	Гуляш говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,36	105	
	Макароны отварные с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0	77	
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,46	13	
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,43	8,37	42,88	0	147	
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126	
	Полдник:	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
		Печенье	19	3,9	2,18	12,54	89,3	0	151
Ужин:	Омлет с морковью	155	12,41	18,12	8,01	132,66	0,27	77	
	Колбаса (сосиска) отварная	60	9,6	13,2	0,07	147	25,8	99	
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,43	8,37	42,88	0	147	
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	5	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>2079,5</b>	<b>80,85</b>	<b>102,93</b>	<b>226,29</b>	<b>1987,98</b>	<b>140,44</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,61	0	67
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196
	Бутерброд с маслом, сыр	20/7/12, 2	3,96	6,6	13,58	131,2	0,02	2
	Фрукты свежие: банан	95	0,48	1,43	19,95	91,2	9,5	156
<b>Обед:</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,17	6,77	81,33	12,47	17
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,58	3,98	3,53	80,03	3,46	90
	Картофельное пюре	180	3,9	5,62	9,65	148,68	3,76	58
	Салат из свеклы с луком и зеленым горошком.	70	0,88	7,06	5,43	88,76	15,46	14
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,43	8,37	42,88	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Бутерброд с повидлом	20/19	1,64	5,04	22,24	139,6	0,1	4
<b>Ужин:</b>	Запеканка морковная с творогом.	200	15,97	10,82	34,69	399,16	0,46	81
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
<b>Итого за второй день:</b>		1990,7	65,44	65,3	258,23	2046,44	52,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша кукурузная рассыпчатая	180	14,94	2,16	127,8	590,4	0	35
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
	Фрукты свежие: яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	144
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронами, с курицей.	250	2,6	2,13	18,4	120,1	3,15	69
	Котлеты капустные	150	7,87	15,55	27,54	281,71	50	46
	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,5	132
	Хлеб пшеничный	46	2,82	0,98	19,25	98,64	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	<b>Полдник:</b>	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
	Вафли	19	0,55	0,63	14,73	67,29	0	152
<b>Ужин:</b>	Яйцо куриное отварное	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Колбаса (сосиска) отварная	60	9,6	13,2	0,07	147	25,8	99
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	5
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	147
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
<b>Итого за третий день:</b>		1857,5	67,21	58,46	363,22	2297,41	52,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	69
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196
	Бутерброд с маслом, сыр	20/7/12,2	3,96	6,6	13,58	131,2	0,02	2
	Фрукты свежие: апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43	60	145
<b>Обед:</b>	Суп свекольник на м/б со сметаной.	250/10	4,68	2,12	12,73	91,02	12,35	47
	Голубцы ленивые с отварным мясом.	150	10,96	10,98	14,01	199,81	34,71	94
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0	5,6	26,8	5	6
	Хлеб пшеничный	46	2,82	0,98	19,25	98,64	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Печенье	19	3,9	2,18	12,54	89,3	0	151
<b>Ужин:</b>	Вареники ленивые	200/15	32,49	9,82	33,22	351,22	0,46	79
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
<b>Итого за четвёртый день:</b>		1911,7	82,47	58,05	226,28	1766,42	120,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	72
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196
	Бутерброд с маслом	20/7	0,16	0,67	0,95	10,56	0	1
	Фрукты свежие: банан	95	0,48	1,43	19,95	91,2	9,5	156
<b>Обед:</b>	Суп рыбный из консервов.	250	10,17	2,6	16,65	150,85	8,02	44
	Котлеты	80	9,15	9,94	6,49	155,61	0,18	113
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,61	0	67
	Хлеб пшеничный	46	2,82	0,98	19,25	98,64	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	<b>Полдник:</b>	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
	Бутерброд с повидлом	10/19	0,82	2,52	11,12	69,8	0,05	4
<b>Ужин:</b>	Макароны отварные с маслом	200	7,8	8,2	41,68	276,5	0	77
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
<b>Итого за пятый день:</b>		1954,5	61,87	56,9	288,3 7	1931,66	29,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная жидкая.	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196
	Бутерброд с маслом	20/7	0,16	0,67	0,95	10,56	0	1
	Фрукты свежие: яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	144
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,12	2,05	23,75	107,6	18,09	70
	Рагу овощное	200	4,5	6,1	17,33	168,42	10,11	59
	Хлеб пшеничный	46	2,82	0,98	19,25	98,64	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Вафли	19	0,55	0,63	14,73	67,29	0	152
<b>Ужин:</b>	Ячневая каша рассыпчатая	200	3	0,39	19,62	293,9	0	131
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Бутерброд с сыром	10/12,2	3,34	1,9	10,5	74,6	0,04	3
<b>Итого за шестой день:</b>		1896,7	37,71	35,63	225,05	1585,11	52,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная рассыпчатая.	200	12,36	7,1	49,16	309,04	0,9	129
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196
	Бутерброд с маслом	20/7	0,16	0,67	0,95	10,56	0	1
	Фрукты свежие: апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43	60	145
<b>Обед:</b>	Борщ с курицей со сметаной	250	3,85	2,17	6,77	81,33	12,47	17
	Котлеты рыбные любительские.	80	17,88	2,48	4,77	109,3	0,5	88
	Картофельное пюре	180	3,9	5,62	9,65	148,68	3,76	58
	Салат витаминный с растительным маслом.	60	0,68	4,29	4,72	60,54	11,4	7
	Хлеб пшеничный	56	3,43	1,2	23,44	120,08	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	<b>Полдник:</b>	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
	Печенье	19	3,9	2,18	12,54	89,3	0	151
<b>Ужин:</b>	Вареники ленивые	200/15	32,49	9,82	33,22	351,22	0,46	79
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
<b>Итого за седьмой день:</b>		2029,5	94,64	49,71	245,7	1862,08	93,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,5	6,12	19,73	156,08	0	30
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196
	Бутерброд с маслом, сыр	20/7/12, 2	3,96	6,6	13,58	131,2	0,02	2
	Фрукты свежие: банан	95	0,48	1,43	19,95	91,2	9,5	156
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с фасолью.	250	5,13	2,37	13,65	123,05	0	67
	Курица отварная	80	17,8	11,36	0	185,97	1,07	110
	Капуста тушённая	120	2,54	5,37	5,58	95,76	13,56	50
	Хлеб пшеничный	46	2,82	0,98	19,25	98,64	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Бутерброд с повидлом	10/19	0,82	2,52	11,12	69,8	0,05	4
<b>Ужин:</b>	Сырники творожные с морковью, запечённые. Сгущённое молоко.	100/20	11,77 /1,7	4,81 /1,44	18,61 /28	164,83 /160,25	0,11/0	91
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
<b>Итого за восьмой день:</b>		1816,7	66,6	55,11	233,2 2	1771,29	37,99	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	69
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196
	Бутерброд с маслом	20/7	0,16	0,67	0,95	10,56	0	1
	Фрукты свежие: яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	144
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с крупой.	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25	80
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	180	15,28	15,03	13,1	273,49	7,83	97
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом.	60	0,59	4,28	2,28	56,58	8,52	21
	Хлеб пшеничный	46	2,82	0,98	19,25	98,64	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
<b>Полдник:</b>	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	0,42	21,44	0	147
<b>Ужин:</b>	Блины	160/19	9,47	9,85	53,15	328,17	4,3	164
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
<b>Итого за девятый день:</b>		1894,5	54,26	58,47	230,48	1692,25	43,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой.	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0	29
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	1,12	196
	Бутерброд с маслом	20/7	0,16	0,67	0,95	10,56	0	1
	Фрукты свежие: апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43	60	145
<b>Обед:</b>	Суп клёцки с курицей.	250	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,58	3,98	3,53	80,03	3,46	90
	Каша ячневая рассыпчатая.	160	2,4	0,31	15,69	235,12	0	131
	Салат из свеклы с луком и зелёным горошком	70	0,88	7,06	5,43	88,76	15,46	14
	Хлеб пшеничный	26	1,59	0,55	10,88	55,75	0	147
	Хлеб ржаной	47,5	2,85	0,48	21,06	89,77	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Печенье	19	3,9	2,18	12,54	89,3	0	151
<b>Ужин:</b>	Яйцо куриное отварное.	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Колбаса (сосиска) отварная	60	9,6	13,2	0,07	147	25,8	99
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	5
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,43	8,37	42,88	0	147
	Кофейный напиток на молоке.	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Бутерброд с сыром	10/12,2	3,34	1,9	10,5	74,6	0,04	3
<b>Итого за десятый день:</b>		1946,7	60	67,34	206,17	1755,65	127,94	
<b>Итого за весь период:</b>		19378	671,05	703,92	2503,01	18696,29	751,71	
<b>Среднее значение за период:</b>		1937,8	67,11	70,39	250,3	1869,63	75,171	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>			15	32	55			

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 28  
«Белочка»



А.А. Никулина  
*Тришак В.З.*  
*от 31.08.2018г.*

**Примерное 10-дневное меню по МБДОУ № 28 «Белочка»  
с 12 часовым пребыванием детей от 1,5 до 3 лет.**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,15	21,97	161,25	0,17	132
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом	10/5	0,09	0,37	0,53	5,87	0	1
Обед:	Фрукты свежие: апельсин	90,3	0,19	0,86	7,7	40,87	57,03	145
	Суп гороховый с картофелем.	150	3,12	1,38	7,8	75,6	14,07	66
	Гренки для супов	10	0,14	0,015	0,91	4,46	0	49
	Гуляш говядины	60	11,3	12,45	3,47	170,27	0,22	105
	Макаронные отварные с маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0	77
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,83	3,54	2,46	45,4	12,9	13
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,43	8,37	42,88	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,82	0	148
Полдник:	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	126
	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
Ужин:	Печенье	6,7	1,4	0,8	4,42	31,5	0	151
	Омлет с морковью	120	9,62	14,1	6,2	102,75	0,21	77
	Хлеб пшеничный	27	1,65	0,59	11,27	57,9	0	147
	Кабачковая икра	40	0,76	3,6	3,08	47,6	2,8	5
	Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109	5,52	130
Итого за первый день:		1527	50,9	58,95	170,42	1344,43	95,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,5	0	67
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом, сыр	10/5/8,2	2,44	3,9	8,04	77,65	0,01	2
	Фрукты свежие: банан	90,3	0,47	1,36	18,96	86,68	9,03	156
<b>Обед:</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,3	4,07	48,8	7,49	30
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,63	3,48	3,09	70,02	3,03	90
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,35	82,6	2,09	58
	Салат из свеклы с луком и зелёным горошком	50	0,63	5,04	3,88	63,4	11,04	14
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,43	8,37	42,88	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,82	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Бутерброд с повидлом	27/6,7	1,41	4,35	19,21	120,66	0,09	4
<b>Ужин:</b>	Запеканка морковная с творогом.	200-150	11,97	8,12	26,02	299,16	0,35	81
	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97	120
<b>Итого за второй день:</b>		1595,2	52,29	51,06	212,88	1632,9	40,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша кукурузная рассыпчатая	150	12,45	1,4	56,5	192	0	35
	Какао-напиток на молоке	150	5,17	5,33	18,63	141,52	0,9	120
	Фрукты свежие: яблоко	90,3	0,36	0,36	8,85	42,44	9,03	144
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронами, с курицей.	150	1,56	1,28	11,04	72,06	1,89	69
	Котлеты капустные	80	4,2	8,29	14,7	150,25	26,7	46
	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,5	132
	Хлеб пшеничный	27	1,66	0,58	11,3	57,9	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,82	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	126
	<b>Полдник:</b>	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
	Вафли	6,7	0,19	0,22	5,19	23,73	0	152
<b>Ужин:</b>	Яйцо куриное отварное	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	5
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	147
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
<b>Итого за третий день:</b>		1452	47	41,05	239	1412,91	52,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.	150	5	8,25	16,98	162,33	0,68	69
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом, сыр	10/5/8,2	2,44	3,9	8,04	77,65	0,01	2
	Фрукты свежие: апельсин	90,3	0,19	0,86	7,7	40,87	57,03	145
<b>Обед:</b>	Суп свекольник на м/б со сметаной.	150/8,6	2,85	1,29	7,77	55,52	7,53	47
	Голубцы ленивые с отварным мясом.	100	7,3	7,32	9,34	133,21	23,14	94
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0	4,48	21,44	4	6
	Хлеб пшеничный	47	2,88	1	19,7	100,8	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,82	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Печенье	6,7	1,4	0,8	4,42	31,5	0	151
<b>Ужин:</b>	Вареники ленивые	150/15	24,93	7,54	25,5	269,5	0,35	79
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
<b>Итого за четвёртый день:</b>		1558,8	62,98	44,33	180,88	1380,36	99,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	159,5	0,68	72
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом	10/5	0,09	0,37	0,53	5,87	0	1
	Фрукты свежие: банан	90,3	0,47	1,36	18,96	16,68	9,03	156
<b>Обед:</b>	Суп рыбный из консервов.	150	6,1	1,56	9,99	90,51	4,81	44
	Котлеты	80	9,15	9,94	6,49	155,61	0,18	113
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,8	27,45	130,3	0	67
	Хлеб пшеничный	37	2,27	0,79	15,48	79,3	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,22	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	126
<b>Полдник:</b>	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Бутерброд с повидлом	10/6,7	0,47	1,45	6,4	40,19	0,03	4
<b>Ужин:</b>	Макароны отварные с маслом	200	7,8	8,2	41,68	216,5	0	77
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	135,34	7,36	130
<b>Итого за пятый день:</b>		1577	49,9	47,76	227,6	1400	24,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная жидкая.	150	6,07	7,82	19,4	168,7	0,67	70
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом	10/5	0,09	0,37	0,53	5,87	0	1
	Фрукты свежие: яблоко	90,3	0,36	0,36	8,85	42,44	9,03	144
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,27	1,23	14,25	64,56	10,85	70
	Рагу овощное	150	3,38	4,57	12,99	126,31	7,58	59
	Хлеб пшеничный	37	2,27	0,79	15,48	79,3	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,22	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Вафли	6,7	0,19	0,22	5,19	23,72	0	152
<b>Ужин:</b>	Ячневая каша рассыпчатая	200	3	0,39	19,62	293,9	0	131
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Бутерброд с сыром	10/ 8,2	2,73	0,7	8,6	61,15	0,03	3
<b>Итого за шестой день:</b>		1545,2	32,1	28,36	176,09	1254,93	41,56	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная рассыпчатая.	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,68	129
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом	10/5	0,09	0,37	0,53	5,87	0	1
	Фрукты свежие: апельсин	90,3	0,19	0,86	7,7	40,87	57,03	145
<b>Обед:</b>	Борщ с курицей со сметаной	150	2,31	1,3	4,06	48,8	7,48	17
	Котлеты рыбные любительские.	70	15,65	2,17	4,17	95,64	0,44	88
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	58
	Салат витаминный с растительным маслом.	50	0,57	3,57	3,9	50,45	9,5	7
	Хлеб пшеничный	47	2,88	1	19,7	100,8	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,82	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	126
<b>Полдник:</b>	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Печенье	6,7	1,4	0,8	4,42	31,5	0	151
<b>Ужин:</b>	Вареники ленивые	200/15	32,49	9,82	33,22	351,22	0,46	79
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
<b>Итого за седьмой день:</b>		1582	74,4	39,24	190,1 9	1438,55	81,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,12	4,59	14,8	117,06	0	30
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом, сыр	10/5/8,2	2,44	3,9	8,04	77,65	0,01	2
	Фрукты свежие: банан	90,3	0,47	1,36	18,96	16,68	9,03	156
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с фасолью.	150	3,08	1,42	8,19	73,83	0	67
	Курица отварная	70	15,58	9,94	0	162,72	0,94	110
	Капуста тушённая	100	2,11	4,47	4,65	79,8	11,3	50
	Хлеб пшеничный	37	2,27	0,79	15,48	79,3	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,22	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Бутерброд с повидлом	10/6,7	0,47	1,45	6,4	40,19	0,03	4
<b>Ужин:</b>	Сырники творожные с морковью, запечённые. Сгущённое молоко.	100/20	11,77 /1,7	4,81 /1,44	18,61 /28	164,83 /160,25	0,11/0	91
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
<b>Итого за восьмой день:</b>		1535,2	57,5	46,18	199,22	1435,48	34,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.	150	5	8,25	16,98	162,33	0,68	69
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом	10/5	0,09	0,37	0,53	5,87	0	1
	Фрукты свежие: яблоко	90,3	0,36	0,36	8,85	42,44	9,03	144
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с крупой.	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	80
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	150	12,73	12,52	10,91	227,9	6,52	97
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом.	50	0,49	3,56	1,9	47,15	7,1	21
	Хлеб пшеничный	37	2,27	0,79	15,48	79,3	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,22	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	126
<b>Полдник:</b>	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	0,42	21,44	0	147
<b>Ужин:</b>	Блины	150/6,7	8,29	8,62	46,52	287,28	3,76	164
	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97	120
<b>Итого за девятый день:</b>		1527	45,66	48,9	187,53	1398,81	35,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой.	150	3,7	4,55	13,97	111,4	0	29
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,08	0	10,35	40,5	0,84	196
	Бутерброд с маслом	10/5	0,09	0,37	0,53	5,87	0	1
	Фрукты свежие: апельсин	90,3	0,19	0,86	7,7	40,87	57,03	145
<b>Обед:</b>	Суп клёцки с курицей.	150	3,82	1,29	12,67	85,68	3,18	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,63	3,48	3,08	70,02	3,02	90
	Каша ячневая рассыпчатая.	100	1,5	0,19	9,8	146,95	0	131
	Салат из свеклы с луком и зелёным горошком	50	0,62	5,04	3,87	63,4	11,04	14
	Хлеб пшеничный	27	1,65	0,57	11,29	57,89	0	147
	Хлеб ржаной	38	2,28	0,38	16,85	71,22	0	148
	Сок фруктовый или овощной	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	134
<b>Полдник:</b>	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Печенье	6,7	1,4	0,8	4,42	31,5	0	151
<b>Ужин:</b>	Яйцо куриное отварное.	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	5
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,22	4,18	21,44	0	147
	Кофейный напиток на молоке.	180	4,12	4,53	19,35	130,8	6,62	130
	Бутерброд с сыром	10/ 8,2	2,73	0,7	8,6	61,15	0,03	3
<b>Итого за десятый день:</b>		1525,2	39,71	37,31	160,67	1246,89	91,16	
<b>Итого за весь период:</b>		15424,6	494,42	443,14	1944,48	13945,26	598,26	
<b>Среднее значение за период:</b>		1542,46	49,44	44,31	194,45	1394,53	59,83	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>			12	30	55			

