

Десятидневное меню МБДОУ
"Детский сад № 8"

Сезон: Холодное время

Возрастная категория: Сад 3-7 лет

| Приём пищи / наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|---|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|
| | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша пшеничная. | 230 | 7,942 | 9,778 | 27,657 | 232,204 | 2,6 | 25 |
| 2. Печенье. | 25 | 2,08 | 1,04 | 15,36 | 91,6 | 0 | 44 |
| 3. Какао на молоке. | 170 | 4,95 | 3,99 | 12,925 | 110,8 | 1,95 | 59 |
| Всего: | 425 | 14,972 | 14,808 | 55,942 | 434,604 | 4,55 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Икра кабачковая | 50 | 1,197 | 5,387 | 5,111 | 73,711 | 4,19 | |
| 2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной. | 250 | 11,032 | 7,537 | 13,274 | 167,436 | 12,018 | |
| 3. Плов с мясом свинины | 180 | 15,038 | 21,433 | 52,684 | 459,758 | 2,93 | |
| 4. Компот из чернослива. | 180 | 0,258 | 0,078 | 21,438 | 88,5 | 12 | 62 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |
| Всего: | 710 | 30,925 | 34,884 | 115,407 | 899,405 | 31,138 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и растит. маслом | 55 | 1,461 | 3,075 | 2,589 | 43,872 | 3,9 | 63 |
| 2. Пирожок печеный с картофелем и репчатым луком. | 110 | 12,049 | 13,512 | 65,202 | 429,016 | 15,78 | 49 |
| 3. Конфета(желейная) | 20 | 0,042 | 0,246 | 2,082 | 10,78 | 0 | 55 |
| 4. Чай с лимоном. | 180 | 0,045 | 0,05 | 15,12 | 61,35 | 2 | 43 |
| Всего: | 365 | 13,597 | 16,883 | 84,993 | 545,018 | 21,68 | |
| Всего за 1й день: | | 59,494 | 66,575 | 266,341 | 1919,027 | 59,368 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша гречневая молочная. | 230 | 8,784 | 9,942 | 29,86 | 246,213 | 2,6 | 11 |
| 2. Масло (порциями5) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | |
| 3. Сыр (порциями16) | 16 | 3,459 | 4,362 | 0 | 54,445 | 0 | 23 |
| 4. Чай с сахаром. | 170 | 0 | 0 | 12,974 | 51,74 | 0 | 49 |
| 5. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 521 | 16,228 | 19,803 | 70,099 | 528,947 | 2,6 | |

| Приём пищи / наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|----------------|-------------|
| | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Салат из квашенной капусты. | 60 | 0,756 | 3,039 | 6,25 | 56,53 | 12 | 36 |
| 2. Суп сборный с мясом говядины | 250 | 9,88 | 6,93 | 15,208 | 164,469 | 31,57 | 010Сбор |
| 3. Котлета рыбная. | 90 | 18,756 | 11,84 | 12,897 | 182,88 | 0,84 | 67 |
| 4. Пюре картофельное. | 150 | 5,24 | 6,96 | 33,383 | 209,7 | 27,25 | 30 |
| 5. Компот из кураги. | 180 | 0,78 | 0,045 | 22,62 | 94,5 | 0,45 | 31 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |
| Всего: | 780 | 38,812 | 29,264 | 113,258 | 818,079 | 72,11 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р. м. | 45 | 1,28 | 3,317 | 11,44 | 80,73 | 3,84 | 95 |
| 2. Сырники из творога(запеченные) | 120 | 15,98 | 10,65 | 37,63 | 210,003 | 0 | 32 |
| 3. Соус из свежемороженых ягод. | 30 | 0,16 | 0,03 | 14,015 | 57,3 | 0 | 33 |
| 4. Биокефир. | 180 | 5,58 | 4,65 | 10,434 | 104,94 | 1,302 | 68 |
| 5. Апельсин свежий | 100 | 1,206 | 0,268 | 10,854 | 53,6 | 80,4 | 716/Пр.2002 |
| Всего: | 475 | 24,206 | 18,915 | 84,373 | 506,573 | 85,542 | |
| Всего за 2й день: | | 79,246 | 67,982 | 277,73 | 1893,599 | 162,252 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша пшеничная. | 200 | 7,942 | 9,382 | 26,984 | 224,68 | 2,6 | 35 |
| 2. Масло (порция5) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | |
| 3. Кофе с молоком. | 170 | 4,47 | 3,942 | 12,085 | 112,88 | 1,95 | 6 |
| 4. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 475 | 16,397 | 18,824 | 66,334 | 514,11 | 4,55 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Салат из вареной моркови с зеленым горошком и раст. маслом. | 60 | 1,302 | 6,094 | 6,234 | 85,86 | 4,975 | 52 |
| 2. Суп картофельный с фрикадельками. | 250 | 10,78 | 6,697 | 14,982 | 164,191 | 13,06 | 57 |
| 3. Бефстроганов из мяса в сметанном соусе. | 100 | 14,267 | 13,677 | 6,013 | 211,192 | 1,695 | |
| 4. Макароны отварные. | 150 | 5,537 | 4,708 | 36,981 | 216,01 | 0 | 87 |
| 5. Кисель из свежемороженых ягод. | 180 | 0,07 | 0 | 32,47 | 128,3 | 0,75 | 40 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |

| Приём пищи / наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|---------------------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|
| | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Всего: | 790 | 35,356 | 31,626 | 119,58 | 915,552 | 20,48 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Рагу овощное. | 180 | 4,134 | 6,686 | 23,853 | 168,89 | 57,6 | 59 |
| 2. Яйцо вареное. | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,4 | 0 | |
| 3. Чай с лимоном. | 180 | 0,045 | 0,05 | 15,12 | 61,35 | 2 | 43 |
| 4. Пастила | 40 | 0,2 | 0 | 32 | 128 | 0 | |
| 5. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 520 | 10,879 | 10,411 | 98,338 | 528,79 | 59,6 | |
| Всего за 3й день: | | 62,632 | 60,861 | 294,251 | 1998,452 | 86,63 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Вермишель молочная. | 225 | 6,865 | 9,245 | 23,13 | 204,1 | 2,6 | 56 |
| 2. Масло (порциями5) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | |
| 3. Сыр (порциями16) | 16 | 3,459 | 4,362 | 0 | 54,445 | 0 | 23 |
| 4. Чай с сахаром. | 170 | 0 | 0 | 12,974 | 51,74 | 0 | 49 |
| 5. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 516 | 14,309 | 19,107 | 63,369 | 486,835 | 2,6 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Кусочек соленого огурца. | 50 | 1,008 | 0 | 0,216 | 4,896 | 0 | 80 |
| 2. Суп рыбный "Полевой"(с пшеном) | 250 | 12,575 | 4,08 | 19,558 | 164,092 | 9,04 | |
| 3. Жаркое по-домашнему с 01.03 | 230 | 33,182 | 21,054 | 34,464 | 466,21 | 30,352 | 258/2008 |
| 4. Компот из изюма. | 180 | 0,353 | 0 | 27,906 | 111,052 | 0 | 18 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |
| Всего: | 760 | 50,518 | 25,584 | 105,044 | 856,25 | 39,392 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Салат из вареной свеклы. | 65 | 1,013 | 6,062 | 6,143 | 82,29 | 6,75 | 77 |
| 2. Омлет с сосисками | 135 | 11,696 | 17,764 | 3,596 | 221,172 | 0,798 | |
| 3. Чай с сахаром. | 170 | 0 | 0 | 12,974 | 51,74 | 0 | 49 |
| 4. Вафли. | 20 | 1,35 | 7,175 | 14,775 | 129 | 0 | 45 |
| 5. Хлеб пшеничный. | 35 | 2,88 | 1 | 19,8 | 101,2 | 0 | к/к |
| 6. Яблоко свежее | 80 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 51 | 12,5 | 752/Пр.2002 |
| Всего: | 505 | 17,438 | 32,501 | 69,538 | 636,402 | 20,048 | |
| Всего за 4й день: | | 82,265 | 77,192 | 247,951 | 2019,486 | 64,04 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша "дружба". | 230 | 7,627 | 9,514 | 29,982 | 235,677 | 2,6 | 58 |
| 2. Яйцо вареное. | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,4 | 0 | |
| 3. Масло (порциями5) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | |

| Приём пищи / наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|
| | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 4. Кофе с молоком. | 170 | 4,47 | 3,942 | 12,085 | 112,88 | 1,95 | 6 |
| 5. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 525 | 18,622 | 21,256 | 69,472 | 556,507 | 4,55 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Борщ московский из мяса говядины со сметаной. | 250 | 10,282 | 11,876 | 14,692 | 207,561 | 25,645 | 81 |
| 2. Кнели из мяса говядины в сметанном соусе | 90 | 15,426 | 13,65 | 9,797 | 231,033 | 1,023 | 38 |
| 3. Греча рассыпчатая. | 130 | 6,267 | 6,584 | 30,788 | 210,705 | 0 | 65 |
| 4. Компот из свежемороженых ягод. | 180 | 0,15 | 0,03 | 16,065 | 65,4 | 0 | 53 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |
| Всего: | 700 | 35,525 | 32,589 | 94,241 | 824,699 | 26,668 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Запеканка творожно-морковная | 150 | 17,191 | 10,605 | 19,548 | 136,44 | 1,89 | 19 |
| 2. Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 1,746 | 2,061 | 13,459 | 79,37 | 0,243 | |
| 3. Йогурт фруктовый. | 170 | 5,04 | 4,5 | 16,2 | 154,8 | 1,08 | 57 |
| 4. Банан свежий | 100 | 1,17 | 0,078 | 16,38 | 69,42 | 7,8 | 716/Пр.2002 |
| 5. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 550 | 29,107 | 18,619 | 92,812 | 579,18 | 11,013 | |
| Всего за 5й день: | | 83,254 | 72,465 | 266,525 | 2000,386 | 44,231 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша ячневая. | 230 | 7,537 | 9,359 | 26,424 | 165,64 | 2,6 | 46 |
| 2. Печенье. | 25 | 2,08 | 1,04 | 15,36 | 91,6 | 0 | 44 |
| 3. Какао на молоке. | 170 | 4,95 | 3,99 | 12,925 | 110,8 | 1,95 | 59 |
| Всего: | 425 | 14,567 | 14,389 | 54,709 | 368,04 | 4,55 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Салат из вареной свеклы. | 65 | 1,013 | 6,062 | 6,143 | 82,29 | 6,75 | 77 |
| 2. Суп геркулесовый с мясом говядины. | 250 | 10,123 | 6,006 | 20,202 | 175,927 | 12,06 | |
| 3. Голубцы ленивые из мяса говядины со сметаной. | 210 | 17,428 | 13,077 | 19,154 | 270,098 | 82,94 | 54 |
| 4. Компот из чернослива. | 180 | 0,258 | 0,078 | 21,438 | 88,5 | 12 | 62 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |
| Всего: | 755 | 32,222 | 25,672 | 89,836 | 726,815 | 113,75 | |
| Полдник | | | | | | | |

| Приём пищи / наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|---|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|----------------|-------------|
| | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1. Салат из отварной моркови и кураги с р.м. | 60 | 1,855 | 3,125 | 14,246 | 94,145 | 4,279 | 91 |
| 2. Ватрушка с творогом | 130 | 12,816 | 12,082 | 57,994 | 367,57 | 0,39 | 20 |
| 3. Чай сладкий с молоком. | 170 | 4,23 | 3,75 | 12,085 | 99,4 | 1,95 | 26 |
| 4. Яблоко свежее | 75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 40,8 | 10 | 752/Пр.2002 |
| Всего: | 435 | 19,301 | 19,357 | 94,125 | 601,915 | 16,619 | |
| Всего за бй день: | | 66,089 | 59,418 | 248,67 | 1736,77 | 136,919 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша геркулесовая молочная. | 230 | 7,615 | 10,025 | 24,09 | 217,15 | 2,6 | 48 |
| 2. Масло (порциями5) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | |
| 3. Сыр (порциями16) | 16 | 3,459 | 4,362 | 0 | 54,445 | 0 | 23 |
| 4. Чай с сахаром. | 170 | 0 | 0 | 12,974 | 51,74 | 0 | 49 |
| 5. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 521 | 15,059 | 19,887 | 64,329 | 499,885 | 2,6 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Салат из квашенной капусты. | 60 | 0,756 | 3,039 | 6,25 | 56,53 | 12 | 36 |
| 2. Щи из свежей капусты с мясом говядины и со сметаной. | 250 | 9,571 | 6,585 | 13,452 | 153,496 | 33,518 | 60 |
| 3. Рыба, тушеная под овощами(треска) | 50/50 | 15,65 | 13,704 | 3,486 | 154,168 | 3,18 | 29 |
| 4. Картофель отварной с 01.03. | 150 | 4,03 | 5,75 | 32,648 | 190,48 | 40 | 333/2008 |
| 5. Компот из свежемороженых ягод. | 180 | 0,15 | 0,03 | 16,065 | 65,4 | 0 | 53 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |
| Всего: | 785 | 33,557 | 29,558 | 94,801 | 730,074 | 88,698 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Салат из свеклы с яблоками (м.р.) | 60 | 0,884 | 3,745 | 10,124 | 76,146 | 7,65 | |
| 2. Палочки творожные-запеченные. | 120 | 17,13 | 11,28 | 41,215 | 234,8 | 0 | 50 |
| 3. Повидло. | 20 | 0,1 | 0 | 16,325 | 62,5 | 0,125 | 56 |
| 4. Ряженка | 165 | 5,16 | 7,372 | 7,741 | 123,481 | 0,037 | 34 |
| 5. Яблоко свежее | 80 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 51 | 12,5 | 752/Пр.2002 |
| Всего: | 445 | 23,774 | 22,897 | 87,654 | 547,927 | 20,312 | |
| Всего за 7й день: | | 72,39 | 72,341 | 256,784 | 1817,886 | 113,61 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша кукурузная. | 230 | 5,685 | 9,125 | 30,13 | 228,7 | 2,6 | 47 |

| Приём пищи / наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|----------------|-------------|
| | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 2. Молоко кипяченое. | 180 | 5,358 | 4,75 | 8,987 | 100,7 | 2,47 | 68 |
| 3. Повидло. | 20 | 0,1 | 0 | 16,325 | 62,5 | 0,125 | 56 |
| 4. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 530 | 15,103 | 15,25 | 82,667 | 531,05 | 5,195 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Свекла тушеная в сметане. | 60 | 1,4 | 4,05 | 7,209 | 70,14 | 7,51 | 70 |
| 2. Суп гороховый. | 250 | 13,761 | 5,622 | 24,486 | 207,606 | 10,66 | 10 |
| 3. Гуляш (мясо гов.) | 28/28 | 16,511 | 12,889 | 3,075 | 202,309 | 1,308 | 259/2008 |
| 4. Макароны отварные. | 150 | 5,537 | 4,708 | 36,981 | 216,01 | 0 | 87 |
| 5. Кисель из свежезамороженных ягод. | 180 | 0,07 | 0 | 32,47 | 128,3 | 0,75 | 40 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |
| Всего: | 741 | 40,68 | 27,719 | 127,121 | 934,365 | 20,228 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Капуста тушеная с сосисками. | 120 | 8,223 | 15,081 | 10,213 | 210,744 | 81,84 | 42 |
| 2. Чай с лимоном. | 180 | 0,045 | 0,05 | 15,12 | 61,35 | 2 | 43 |
| 3. Вафли. | 20 | 1,35 | 7,175 | 14,775 | 129 | 0 | 45 |
| 4. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 420 | 13,578 | 23,681 | 67,333 | 540,244 | 83,84 | |
| Всего за 8й день: | | 69,36 | 66,65 | 287,121 | 2045,659 | 111,263 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша манная. | 230 | 7,107 | 9,265 | 23,968 | 209,22 | 2,6 | 79 |
| 2. Масло (порциями5) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | |
| 3. Сыр (порциями16) | 16 | 3,459 | 4,362 | 0 | 54,445 | 0 | 23 |
| 4. Чай с сахаром. | 170 | 0 | 0 | 12,974 | 51,74 | 0 | 49 |
| 5. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 521 | 14,551 | 19,127 | 64,207 | 491,955 | 2,6 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Сок (100гр) | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Кусочек соленого огурца. | 50 | 1,008 | 0 | 0,216 | 4,896 | 0 | 80 |
| 2. Рассольник рыбный со сметаной. | 250/38/ | 11,842 | 3,783 | 11,797 | 126,332 | 10,45 | 50 |
| 3. Шницель мясной. | 80 | 15,323 | 13,291 | 12,278 | 237,044 | 0,84 | 58 |
| 4. Сложный гарнир(картофельное пюре и тушеная капуста) | 200 | 7,813 | 9,911 | 41,089 | 279,798 | 97,97 | 51 |
| 5. Компот из изюма. | 180 | 0,353 | 0 | 27,906 | 111,052 | 0 | 18 |

| Приём пищи / наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|---|----------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|-------------|
| | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 3,4 | 0,45 | 22,9 | 110 | 0 | к/к |
| Всего: | 848 | 39,738 | 27,435 | 116,186 | 869,122 | 109,26 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Салат из отварной моркови и кураги с р.м. | 60 | 1,855 | 3,125 | 14,246 | 94,145 | 4,279 | 91 |
| 2. Булочка домашняя | 80 | 7,633 | 6,244 | 64,873 | 348,645 | 0 | 467/2008 |
| 3. Апельсин свежий | 100 | 1,206 | 0,268 | 10,854 | 53,6 | 80,4 | 716/Пр.2002 |
| 4. Чай сладкий с молоком. | 170 | 4,23 | 3,75 | 12,085 | 99,4 | 1,95 | 26 |
| 5. Хлеб пшеничный. | 100 | 3,96 | 1,375 | 27,225 | 139,15 | 0 | к/к |
| Всего: | 510 | 18,884 | 14,762 | 129,284 | 734,94 | 86,629 | |
| Всего за 9й день: | | 73,173 | 61,323 | 319,677 | 2136,017 | 200,489 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. Каша кукурузная молочная | 200 | 6,388 | 7,992 | 24,992 | 199,19 | 5,54 | |
| 2. Масло (порциями5) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | |
| 3. Какао на молоке | 170 | 4,684 | 4,102 | 12,645 | 106,794 | 1,95 | 59 |
| 4. Хлеб пшеничный. | 55 | 3,6 | 1,25 | 24,6 | 126,5 | 0,22 | к/к |
| Всего: | 430 | 14,697 | 17,469 | 62,277 | 469,884 | 7,71 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | |
| 1. Йогурт, Сок 0,2 | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | 15 |
| Всего: | 100 | 0 | 0 | 10 | 40 | 2 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной | 200 | 8,87 | 6,808 | 9,322 | 133,592 | 22,415 | 3 |
| 2. Печень по-строгановски | 135 | 13,389 | 6,65 | 7,281 | 143,425 | 24,552 | 256/2008 |
| 3. Греча рассыпчатая | 130 | 6,267 | 6,584 | 30,788 | 210,705 | 0 | 65 |
| 4. Компот из изюма | 180 | 0,194 | | 21,087 | 84,104 | 0 | |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,05 | 0,55 | 21,05 | 101,5 | 0 | к/к |
| Всего: | 695 | 31,77 | 20,592 | 89,528 | 673,326 | 46,967 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1. Пудинг творожный | 150 | 15,301 | 9,575 | 32,043 | 170,94 | 10,39 | 55 |
| 2. Варенье | 35 | 0,104 | 0,069 | 24,255 | 86,625 | | |
| 3. Чай с сахаром | 170 | | | 14,97 | 59,85 | | |
| 4. Банан свежий | 100 | 1,17 | 0,078 | 16,38 | 69,42 | 7,8 | 716/Пр.2002 |
| 5. Апельсин свежий | 100 | 0,603 | 0,134 | 5,427 | 26,8 | 40,2 | |
| Всего: | 555 | 17,178 | 9,856 | 93,075 | 413,635 | 58,39 | |
| Всего за 10й день: | | 82,046 | 71,788 | 309,681 | 2154,269 | 70,221 | |
| Всего за 10 дней: | | 727,949 | 676,595 | 2614,731 | 19721,551 | 1049,023 | |

| Приём пищи / наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|---|----------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|-----------|-------------|
| | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности: | | 14,8 | 30,9 | 56,3 | | | |