

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с «Теремок»  
г. Цимлянска  
О.Г. Кулик  
« 10 » 01. 20 25. г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
МБДОУ д/с «Теремок»  
г. Цимлянска  
(сад)**

Неделя: первая

Сезон: Зимний период

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Утверждаю

заведующий МБДОУ д/с "Теремок" г. Цимлянск

г. Цимлянск

МБДОУ д/с "Теремок"

О.Г.Кулик



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Sa	Fe
<b>I - День</b>												
<b>Завтрак</b>												
18	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	152	0,14	0,27	1,13	332,32	1,41	
87	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78	
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,1	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>13,19</b>	<b>18,63</b>	<b>53,73</b>	<b>411</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>2,33</b>	<b>483,04</b>	<b>2,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
82/2	Сок фруктовый	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>0,43</b>	<b>0,05</b>	<b>22,7</b>	<b>93</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>11,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>												
80	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,13	104,5	0,1	0,06	8,25	25,9	1,01	
44	Каша рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	0	14,82	4,56	
20	Гуляш из отварного мяса	140	17,99	14,48	4,62	220,5	0,05	0,13	0,7	34,07	1,34	
41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,9	31,5	0,03	0,045	3	15,6	0,45	
51	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12	
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>33,71</b>	<b>24,05</b>	<b>108,95</b>	<b>805,33</b>	<b>0,482</b>	<b>0,385</b>	<b>12,31</b>	<b>136,45</b>	<b>10,43</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
31	Рыба запеченая в омлете	120	19,6	6,3	0,84	150	0,12	0,24	0,26	60,6	1,48	
124	Кукуруза консервированная	60	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	0,05	9,3	18,66	0,66	
79/1	Кофейный напиток	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	129,2	0,07	
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>500</b>	<b>28,69</b>	<b>15,07</b>	<b>56,83</b>	<b>489,3</b>	<b>0,33</b>	<b>0,14</b>	<b>19,9</b>	<b>233,66</b>	<b>4,55</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>76,02</b>	<b>57,8</b>	<b>242,21</b>	<b>1798,63</b>	<b>1,0565</b>	<b>0,985</b>	<b>35,36</b>	<b>864,95</b>	<b>17,84</b>	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>2- День</b>												
<b>Завтрак</b>												
18	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	152	0,14	0,27	1,13	332,32	1,41	
87	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	
75	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>10,03</b>	<b>10,8</b>	<b>60,22</b>	<b>353</b>	<b>0,19</b>	<b>0,27</b>	<b>1,16</b>	<b>350,52</b>	<b>1,69</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
82/2	Сок фруктовый	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>0,43</b>	<b>0,05</b>	<b>22,7</b>	<b>93</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>11,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>												
9	Борщ с капустой и картофелем	250	1,72	4,9	12,12	102,5	0,05	0,04	10,3	41,98	1,19	
23	Котлеты, биточки, шницели	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,20	
55	Рубленые	200	4,08	6,38	27,17	182,5	0,18	0,14	24,15	49,21	1,34	
60	Пюре картофельное											
60	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,75	50,1	0,06	0,03	6,6	12,8	0,4	
379	Кисель из сухофруктов	180	0,2	0,012	31,8	128	0,0018	0,004	0,13	10,8	0,61	
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>23,54</b>	<b>24,232</b>	<b>104,1</b>	<b>733,1</b>	<b>0,4618</b>	<b>0,384</b>	<b>41,3</b>	<b>167,29</b>	<b>6,69</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
31	Макароны отварные с маслом сливочным с сахаром	155	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03	0	5	1,14	
85	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43	
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
89	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,31	181,2	0,08	0,05	0	16,27	0,88	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>535</b>	<b>17,59</b>	<b>12,02</b>	<b>104,5</b>	<b>597,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>11,43</b>	<b>241,17</b>	<b>5,45</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,59</b>	<b>47,102</b>	<b>291,52</b>	<b>1776,3</b>	<b>0,9363</b>	<b>0,904</b>	<b>54,71</b>	<b>770,78</b>	<b>14,13</b>	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	

3- День  
Завтрак

34	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,16	0,02	0	28	1,4
87	Булерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
75	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>9,67</b>	<b>17,79</b>	<b>63,36</b>	<b>451,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>47,32</b>	<b>2,46</b>

Второй завтрак

83	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
138	Кондитерское изделие	40	2,92	4,72	29,8	166,8	0,07	0,04	0	11,3	0,73
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>190</b>	<b>7,27</b>	<b>8,47</b>	<b>35,8</b>	<b>241,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,05</b>	<b>191,3</b>	<b>0,88</b>

Обед

11	Суп лапша на курином бульоне	250	2,91	2,83	17,13	104,75	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
25	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,1	6,77	20,11	184	0,12	0,13	9	50,4	1,83
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,87	3,6	4,2	52,5	0,018	0,021	5,1	18,15	0,63
51	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>18,57</b>	<b>13,82</b>	<b>83,1</b>	<b>546,33</b>	<b>0,34</b>	<b>0,251</b>	<b>22,71</b>	<b>139,21</b>	<b>6,61</b>

Уплотненный полдник

91	Пудинг из творога с яблоками	150	20,41	16	21,94	313,5	0,07	0,34	1,99	174,7	1,78
63	Соус молочный (сладкий)	50	0,96	2,24	6,59	50,55	0,02	0,03	0,15	31,22	0,08
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
84	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12

Итого за уплотненный полдник:

	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>520</b>	<b>27,78</b>	<b>21,45</b>	<b>72,01</b>	<b>593,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>13,85</b>	<b>362,82</b>	<b>4,98</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,29</b>	<b>61,53</b>	<b>254,27</b>	<b>1832,29</b>	<b>0,91</b>	<b>0,801</b>	<b>37,64</b>	<b>740,65</b>	<b>14,93</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>4- День</b>												
<b>Завтрак</b>												
18	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	152	0,14	0,27	1,13		332,32	1,41
87	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48		10,5	0,69
75	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83		19,2	0,32
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>10,09</b>	<b>10,8</b>	<b>60,43</b>	<b>354</b>	<b>0,19</b>	<b>0,27</b>	<b>3,96</b>		<b>362,02</b>	<b>1,73</b>
<b>Второй завтрак</b>												
82/2	Сок фруктовый	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82		11,8	0,3
138	Кондитерское изделие	40	2,92	4,72	29,8	166,8	0,07	0,04	0		11,3	0,73
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>190</b>	<b>3,35</b>	<b>4,77</b>	<b>52,5</b>	<b>259,8</b>	<b>0,0745</b>	<b>0,05</b>	<b>0,82</b>		<b>23,1</b>	<b>1,03</b>
<b>Обед</b>												
76	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	16,6	120,7	0,1	0,06	7,53		26,45	0,97
22	Жаркое по-домашнему	210	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,98		31,1	4,03
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,17	51,5	0,15	0,022	21		26,8	0,33
51	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36		28,56	1,12
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0		17,5	1,95
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>34,16</b>	<b>16,23</b>	<b>85,38</b>	<b>642,28</b>	<b>0,552</b>	<b>0,462</b>	<b>37,87</b>		<b>130,41</b>	<b>8,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
94	Сырники из творога	120	66,7	15,2	13,68	280,8	0,08	0,32	0,3		187	0,92
64/2	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,49	2,92	36,9	0,02	0,02	0,02		13,6	0,1
85	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43		194,7	0,43
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0		9,2	0,8
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10		16	2,2
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>490</b>	<b>74,63</b>	<b>21,68</b>	<b>61,54</b>	<b>562,7</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>11,75</b>		<b>420,5</b>	<b>4,45</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>122,23</b>	<b>53,48</b>	<b>259,85</b>	<b>1818,78</b>	<b>1,0565</b>	<b>0,972</b>	<b>54,4</b>		<b>936,03</b>	<b>15,61</b>

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	

5- День

Завтрак

35	Каша молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,15	0,061	0	43,82	3,38
87	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78
75	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>10,56</b>	<b>17,53</b>	<b>63,55</b>	<b>453,92</b>	<b>0,21</b>	<b>0,101</b>	<b>0,03</b>	<b>63,14</b>	<b>4,44</b>

Второй завтрак

82/2	Сок фруктовый	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,43</b>	<b>0,05</b>	<b>22,7</b>	<b>93</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>11,8</b>	<b>0,3</b>

Обед

80	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,13	104,5	0,1	0,06	8,25	25,9	1,01
22	Печень по-строгановски	70	20,03	19,7	3,4	271,02	0,7	0,11	0,14	20,72	2,46
43	Макаронные отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03	0	5	1,14
13	Огурец соленый	60	0,45	3,6	1,4	40,3	0,018	0,022	5,7	13,11	0,33
51	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>32,53</b>	<b>31,08</b>	<b>90,84</b>	<b>791,9</b>	<b>0,97</b>	<b>0,262</b>	<b>14,45</b>	<b>110,79</b>	<b>8,01</b>

Уплотненный полдник

94	Тфтели рыбные	115	6,8	5,48	12,16	125,14	0,04	0,03	0,87	18,83	0,41
11	Рагу овощное	200	3,75	8,13	18,97	164	0,11	0,11	13,54	53	1,53
84	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>635</b>	<b>16,96</b>	<b>16,82</b>	<b>74,61</b>	<b>518,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>26,12</b>	<b>228,73</b>	<b>5,06</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>60,48</b>	<b>65,48</b>	<b>251,7</b>	<b>1856,96</b>	<b>1,4645</b>	<b>0,533</b>	<b>41,42</b>	<b>414,46</b>	<b>17,81</b>	

Неделя: вторая  
 Сезон: Зимний период  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>6 - День</b>												
<b>Завтрак</b>												
40	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	22,8	181,5	0,11	0,25	1,13	202	0,63	
87	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78	
75	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>10,3</b>	<b>15,97</b>	<b>51,07</b>	<b>391,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>1,16</b>	<b>221,32</b>	<b>1,69</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
82/2	Сок фруктовый	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>0,43</b>	<b>0,05</b>	<b>22,7</b>	<b>93</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>11,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>												
104	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	5,5	5,28	16,33	134,75	0,11	0,07	8,25	24	0,97	
97	Голубцы ленивые	160	14,12	0,04	20,29	219	0,08	0,15	20,03	60	29,00	
65	Соус томатный	50	0,58	2,09	3,96	37,1	0,02	0,02	1,18	7,9	0,23	
101	Салат из свеклы	60	0,86	3,6	5	56,4	0,015	0,022	5,7	21,8	0,8	
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
51	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>24,75</b>	<b>11,63</b>	<b>87,24</b>	<b>652,33</b>	<b>0,317</b>	<b>0,302</b>	<b>35,52</b>	<b>159,76</b>	<b>33,27</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
50	Омлет натуральный	105	9,4	16,83	1,9	196,25	0,06	0,38	0,19	78,5	1,9	
121	Икра кабачковая	60	0,9	4,05	97,00	97	0,09	0,02	3,15	18,45	3,15	
85	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43	
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
138	Кондитерское изделие	40	2,92	4,72	29,8	166,8	0,07	0,04	0	11,3	0,73	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>525</b>	<b>20,45</b>	<b>29,59</b>	<b>173,64</b>	<b>705,05</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>14,77</b>	<b>328,15</b>	<b>9,21</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,93</b>	<b>57,24</b>	<b>334,65</b>	<b>1841,88</b>	<b>0,8515</b>	<b>0,832</b>	<b>52,27</b>	<b>721,03</b>	<b>44,47</b>	

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>7 - День</b>												
<b>Завтрак</b>												
18	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	152	0,14	0,27	1,13	332,32	1,41	
87	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,62	0,78	
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,1	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>13,19</b>	<b>18,63</b>	<b>53,73</b>	<b>411</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>2,33</b>	<b>483,04</b>	<b>2,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
82/2	Сок фруктовый	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>0,43</b>	<b>0,05</b>	<b>22,7</b>	<b>93</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>11,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>												
126	Суп картофельный с клёсками	250	2,53	3,21	9,72	77,9	0,07	0,04	2,9	11,9	0,72	
21	Запеканка рисовая (вермишелевая) с отварным мясом	200	15,16	11,88	32,13	296,25	0,21	0,2	4,75	31	2,28	
62	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,5	39,88	0,02	0,02	0,66	14,56	0,2	
104	Винегрет овощной	60	0,84	3,69	4,6	55	0,03	0,03	7,95	20,1	0,52	
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
379	Кисель из сухофруктов	180	0,2	0,012	31,8	128	0,0018	0,004	0,13	10,8	0,61	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>22,88</b>	<b>21,882</b>	<b>98,45</b>	<b>684,03</b>	<b>0,4218</b>	<b>0,334</b>	<b>16,39</b>	<b>105,86</b>	<b>6,28</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
29	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,08	0,34	42,7	0,59	
69	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	0,04	0,055	25,74	83,18	1,21	
84	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12	
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
138	Кондитерское изделие	40	2,92	4,72	29,8	166,8	0,07	0,04	0	11,3	0,73	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>590</b>	<b>23,07</b>	<b>16,59</b>	<b>95,09</b>	<b>615,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,2</b>	<b>37,79</b>	<b>294,08</b>	<b>5,65</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,57</b>	<b>57,152</b>	<b>269,97</b>	<b>1803,48</b>	<b>0,9363</b>	<b>0,994</b>	<b>57,33</b>	<b>894,78</b>	<b>14,79</b>	



№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>8- День</b>												
<b>Завтрак</b>												
74	Каша вязкая (сладкая)	150	4,58	5	20,52	145,5	0,12	0,06	0	8,44	2,42	
86	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,1	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>13,93</b>	<b>15,79</b>	<b>54,01</b>	<b>414,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>1,31</b>	<b>289,94</b>	<b>3,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
83	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	
<b>Обед</b>												
2	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,52	120	0,09	0,05	6,29	50,25	1,7	
26	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45	
13	Огурец солёный	60	0,45	3,6	1,4	40,3	0,018	0,022	5,7	13,11	0,33	
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
51	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,69</b>	<b>24,1</b>	<b>84,34</b>	<b>669,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,192</b>	<b>12,76</b>	<b>139,62</b>	<b>6,55</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
119	Ленивые вареники с маслом и сахаром	145	66,7	15,2	13,68	280,8	0,08	0,32	0,3	187	0,92	
85	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43	
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
92	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,34	159,6	0,06	0,04	0,02	11,64	0,82	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>525</b>	<b>77,38</b>	<b>20,59</b>	<b>91,96</b>	<b>685,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>11,73</b>	<b>418,54</b>	<b>4,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>119,35</b>	<b>64,23</b>	<b>236,31</b>	<b>1844,28</b>	<b>0,85</b>	<b>0,922</b>	<b>26,85</b>	<b>1028,1</b>	<b>14,7</b>	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	

9- День

Завтрак

42	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,07	0,14	104,6	1,14
87	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,1	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>385</b>	<b>14,47</b>	<b>16,28</b>	<b>65,69</b>	<b>468</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>1,34</b>	<b>254,2</b>	<b>1,51</b>

Второй завтрак

396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>

Обед

6	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,15	9,13	45,3	1,27
21	Запеканка картофельная с печенью	200	15,16	11,88	32,13	296,25	0,21	0,2	4,75	31	2,28
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,87	3,6	4,2	52,5	0,018	0,021	5,1	18,15	0,63
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
82	Кисель из сока натурального	180	0,52	0,06	27,1	111,6	0,005	0,012	1	14,2	0,36
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>28,45</b>	<b>24,54</b>	<b>94,46</b>	<b>714,6</b>	<b>0,423</b>	<b>0,423</b>	<b>19,98</b>	<b>126,15</b>	<b>6,49</b>

Уплотненный полдник

97	Запеканка из творога	150	26,31	18,1	25,72	370,5	0,08	0,4	0,36	221	1,03
63	Соус молочный (сладкий)	50	0,96	2,24	6,59	50,55	0,02	0,03	0,15	31,22	0,08
84	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>420</b>	<b>33,28</b>	<b>23,15</b>	<b>65,99</b>	<b>606,05</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>2,22</b>	<b>393,12</b>	<b>2,03</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>76,6</b>	<b>64,37</b>	<b>235,94</b>	<b>1832,65</b>	<b>0,793</b>	<b>0,793</b>	<b>33,54</b>	<b>789,47</b>	<b>12,23</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	

10- День

Завтрак

18	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	152	0,14	0,27	1,13	332,32	1,41
86	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
75	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>14,2</b>	<b>15,32</b>	<b>50,73</b>	<b>372</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>1,27</b>	<b>482,42</b>	<b>2,65</b>

Второй завтрак

82/2	Сок фруктовый	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3
138	Кондитерское изделие	40	2,92	4,72	29,8	166,8	0,07	0,04	0	11,3	0,73
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>190</b>	<b>3,35</b>	<b>4,77</b>	<b>52,5</b>	<b>259,8</b>	<b>0,0745</b>	<b>0,05</b>	<b>0,82</b>	<b>23,1</b>	<b>1,03</b>

Обед

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,91	2,83	17,13	104,75	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
30	Рыба тушеная с овощами	140	14	8	3,51	142,7	0,12	0,1	2,64	43,5	0,93
55	Пюре картофельное	200	4,08	6,38	27,17	182,5	0,18	0,14	24,15	49,21	1,34
13	Огурец солёный	60	0,45	3,6	1,4	40,3	0,018	0,022	5,7	13,11	0,33
701	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
51	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,002	0,006	0,36	28,56	1,12
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,13</b>	<b>21,43</b>	<b>90,87</b>	<b>675,33</b>	<b>0,52</b>	<b>0,362</b>	<b>41,1</b>	<b>176,48</b>	<b>6,75</b>

Уплотненный полдник

231	Блины дрожжевые со ступенным молоком/повидлом	120	66,7	15,2	13,68	280,8	0,08	0,32	0,3	187	0,92
79/1	Кофейный напиток	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	129,2	0,07
700	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,024	0	9,2	0,8
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>440</b>	<b>72,91</b>	<b>17,79</b>	<b>61,63</b>	<b>520,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>10,64</b>	<b>341,4</b>	<b>3,99</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>115,59</b>	<b>59,31</b>	<b>255,73</b>	<b>1827,93</b>	<b>0,9145</b>	<b>0,852</b>	<b>53,83</b>	<b>1023,4</b>	<b>14,42</b>