Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида № 40
(МБДОУ ДСКВ №40)

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ДСКВ №40
от 31.05.2023 №140

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
(01 июня-30 сентября)
летнее

День: понедельник
Неделя: первая

	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	витамины													
			Б	Ж	У		В1	С	В2	А	Д	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	фтор	Номера рецептур
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День первый																				
Завтрак	Каша жидкая(манная)	200	8,3	9,0	32,0	122,4	0,98	0	0	50	5	50	50	0	0	100	0	0	0,5	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	5	0	50	5	45	50	0	0	150	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	10	0	10	0	0	0	1
Итого:		**420**	**13,85**	**19,65**	**63,72**	**361,58**	**1,64**	**19,89**	**0,06**	**47,0**	**1**	**160**	**160**	**80**	**0**	**60**	**0**	**0**	**0**	
\																				
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,0**	**3,0**	**2,2**	**0**	**20,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,79	3,79	3,23	51,6	0,3	5,25	0,01	30,0	1,0	50	50	0	0,5	0	0	0	0	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	25,0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	67
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	2,2	10,0	200,0	18,2	0	0	0	0	0	0	50	5	100	0	0	0,5	313
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	3,26	0,3	20,0	2,0	50	40	20	5,0	50	0	0	0	278
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	3,24	0	15,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	2,2	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**690**	**17,27**	**18,18**	**62,11**	**690,2**	**30,06**	**18,5**	**0,53**	**115**	**3,0**	**220**	**300**	**20**	**5,5**	**50**	**0**	**0**	**0**	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	2,02	0	20,0	0,2	100	50	20	0	50	0	0	0	401
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	2,18	0	15,0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30,0	4,0	100	10	0	3	20	0	0	0	368
Итого:		**300**	**8,62**	**8,8**	**48,22**	**236,8**	**10,54**	**6,5**	**0**	**65,0**	**4,2**	**220**	**70**	**20**	**3**	**70**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	1,34	0	150	0	100	100	0	0	20	0	0	0	320
	Рыба, запеченная в омлете	120	10,1	6,74	4,1	150,0	0,34	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,2	0,02	1,9	249
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		**490**	**14,06**	**10,86**	**29,89**	**312,1**	**42,64**	**2,6**	**0,7**	**256**	**1,9**	**200**	**290**	**10**	**8,5**	**70**	**0,2**	**0**	**0**	
			54,25	**57,79**	**228,39**	**1702,68**	**0,25**	**50**	**1,09**	**500**	**10**	**800**	**700**	**150**	**10**	**250**	**0,2**	**0,02**	**1,9**	

День шестой																				
Завтрак	Каша жидкая «Дружба»	200	8,75	10,75	30,5	190,0	0,125	0	0	50	0	150	200	50	0,1	100	0	0	0	185/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,5	0	0	50	0	50	150	0	0,4	50	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		**420**	**14,87**	**21,49**	**57,78**	**415,0**	**1,625**	**0**	**0**	**100**	**0**	**235**	**350**	**50**	**0,5**	**150**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	10	0,2	0	0	50	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**		**15,15**	**64,0**	**3,0**	**10**	**0**	**0**	**0**	**50**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из кабачков	60	0,3	3,1	3,0	41,7	2,88	0	0,25	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	27
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,7	4,0	11,8	90,6	9,45	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,0	0,7	27,0	134,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	205
	Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	0	0	0	10	100	200	50	5	100	0,1	0	0	10/90
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	10	0	50	0	50	50	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**690**	**17,28**	**16,99**	**85,58**	**653,5**	**18,3**	**20**	**0,25**	**50**	**10**	**150**	**250**	**100**	**5**	**100**	**0,1**	**0,01**	**0**	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,6	90,0	1,26	0	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	0	401/1
	Печенье	20	0,4	0	40,0	196,0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	10	0	50	5	50	50	50	4,5	50	0	0	1,5	368
Итого:		**300**	**6,02**	**4,9**	**67,52**	**309,5**	**11,26**	**10**	**0**	**0**	**5**	**100**	**50**	**100**	**4,5**	**100**	**0**	0	0	
Ужин	Рагу из овощей	150	6,7	5,0	14,4	176,3	0,1	8,4	0,05	0	0	100	100	0	0	55	0,1	0	0	137
	Отварная птица	80	10,88	10,88	-	185,0	-	0	0	30	0	100	100	50	0	95	0	0	0	300
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		**440**	**19,54**	**16,10**	**32,39**	**460,2**	**0,1**	**10**	**0,05**	**30**	**0**	**300**	**300**	**50**	**0**	**150**	**0,1**	**0**	**0**	
			58,46	**59,48**	**258,4**	**1902,2**	**0,8**	**50**	**0,5**	**300**	**15**	**1000**	**950**	**250**	**15**	**500**	**0,2**	**0,01**	**1,5**	

День седьмой																				
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	8,0	28,3	100,0	1,12	10	0,02	50	0	150	100	50	0	100	0	0	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,10	103,2	0,5	0	0,02	30	0	50	50	0	0	50	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0,11	0	0,02	50	0	100	20	0	0	0	0	0	0	3
Итого:		**456**	**18,65**	**19,12**	**64,79**	**341,2**	**1,73**	**10**	**0,06**	**130**	**0**	**300**	**170**	**50**	**0**	**150**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	8	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**0,3**	**15,15**	**64,0**	**3,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	0,79	3,79	3,23	51,6	5,93	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	15
	Суп- пюре гороховый	200	2,86	0,24	8,06	90,0	8,47	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0,1	0,01	0,5	17/137
	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Перец фаршированный с мясом и рисом	160	10,38	7,49	12,46	167,0	8,97	0	0	0	7	50	100	50	0	100	0	0	0	299
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	20	0	0	0	20	0	0	0	50	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**690**	**20,62**	**13,87**	**81,23**	**562,5**	**36,36**	**20**	**0**	**0**	**0**	**70**	**200**	**50**	**0**	**150**	**0,1**	**0,01**	**0,5**	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,38	91,0	1,44	0	0	100	0	150	150	0	0	50	0	0	0	401
	Пудинг из творога	100	7,14	2,76	9,33	255,0	0,19	10	0	150	0	150	250	0	0	150	0	0	0,5	235
Итого:		**280**	**12,36**	**7,26**	**16,71**	**346,0**	**1,63**	**10**	**0**	**0**	**0**	**0**	**400**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,5**	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	0	0	100	0	30	50	0	0	0	0	0	0	320
	Драчена	80	7,5	10,7	5,0	160,0	0,3	10	0,94	280	0	100	120	0	0	100	0	0	0,5	228
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/3
Итого:		**550**	**11,86**	**15,12**	**41,09**	**368,1**	**0,1**	**10**	**0,94**	**380**	**0**	**130**	**170**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0,5**	
			64,24	**55,67**	**218,97**	**1681,8**	**0,7**	**50**	**1**	**650**	**17**	**800**	**1000**	**100**	**8**	**600**	**0,1**	**0,01**	**2**	

День второй																				
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	12,7	28,3	100,0	1,12	5	0,5	50	0	100	50	0,25	0	140	0	0	0,5	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	100	50	0,25	0	50	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0,11	0	0	100	0	50	20	50	0	0	0	0	0	3
Итого:		**436**	**18,65**	**23,82**	**64,79**	**341,2**	**1,78**	**5**	**0,5**	**200**	**0**	**250**	**120**	**50,5**	**0**	**190**	**0**	**0**	**0,5**	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,0**	**3,0**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из витаминный	60	0,8	3,0	5,4	52,3	19,4	0	0	25	0	50	0	10	0	10	0	0	0	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	0	0	25	0	0	50	10	0	20	0	0	0	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,6	4,1	17,7	43,6	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Запеканка картофельная из печени	160	10,13	9,5	25,7	237,0	18,2	3,8	0	20	0	0	20	0	0	0	0,01	0	0	291
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	2,5	0	20	0	50	20	15	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	35	0	0	15	14	0	20	0	0	0	6
Итого:		**700**	**21,72**	**22,83**	**97,44**	**640**	**57,0**	**5**	**0**	**175**	**0,5**	**200**	**125**	**69**	**7**	**100**	**0,01**	**0,06**	**1,0**	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	10	0	0	0	50	50	10	0	100	0	0	0	401/1
	Зефир	20	2,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	20	0	0	25	0	0	0	0	0	0	7
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	10	0	0	0	100	75	15	0	50	0	0	0	368/3
Итого:		**300**	**7,62**	**13,6**	**36,30**	**250,0**	**6,26**	**20**	**0**	**20**	**0**	**150**	**150**	**25**	**0**	**150**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,8	0,2	8,2	35,0	2,88	10,5	0,5	100	0,2	100	25	50	0	50	0	0	0,5	40
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	2,88	0	0,5	50	0	0	25	25	0	20	0	0	0	4
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	9	0,5	150	0,2	200	200	50	5	70	0	0	0,5	231
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0,5	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		**450**	**19,32**	**22,16**	**49,77**	**533,8**	**6,19**	**20**	**1,5**	**350**	**0,4**	**300**	**250**	**125**	**5**	**140**	**0**	**0**	**1,0**	
			67,76	**82,71**	**272,75**	**1867**	**0,35**	**50**	**2**	**700**	**0,9**	**900**	**650**	**250**	**10**	**550**	**0,01**	**0,06**	**2,5**	

День восьмой																				
Завтрак	Каша жидкая(пшенная)	200	10,45	13,02	35,3	141,17	1,12	0	0,5	50	2,5	50	50	50	5	50	0	0	0	185/2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	100	2,5	150	100	45	5	150	0	0	0	397
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	213
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		**460**	**16,0**	**23,67**	**67,02**	**380,3**	**1,62**	**0**	**0,5**	**150**	**5**	**200**	**150**	**95**	**10**	**200**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	**3,0**	**0**	**0**	**0**	**10**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,6	1,4	40,3	5,7	0	0	50	0	50	25	25	0	50	0	0	0	13
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,5	1,02	7,5	100,75	8,85	0	0,5	50	0	0	0	0	0	25	02	0	0	11/96
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0	10,0	50	5	60	50	20	3	50	0	0	0,01	0	313
	Тефтели мясные	70	8,8	8,0	8,9	124,2	0,7	10	0	45	0	60	0	50	0	50	0	0	0	286
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	1,5	25	0	50	0	50	20	0	0	20	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,60	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**720**	**21,99**	**17,92**	**86,94**	**674,35**	**8,96**	**25**	**0,5**	**400**	**0**	**120**	**400**	**50**	**0**	**120**	**0,01**	**0,01**	**1**	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	0	0	20	0	150	100	45	0	100	0	0	0	400
	Пряник	30	2,7	4,4	43,2	100,0	-	0	0	80	0	30	0	0	0	0	0	0	0	368/1
Итого:		**230**	**8,18**	**9,28**	**52,27**	**202,0**	**2,46**	**0**	**0**	**0**	**0**	**180**	**100**	**45**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Икра овощная	60	0,8	2,5	4,3	42,5	5,7	20	0	0	0	50	0	10	0	25	0	0	0	55
	Зразы картофельные с мясом	100	6,31	6,55	14,2	140,99	0,02	0	0	0	0	50	100	0	0	50	0,01	0	1,5	3/36
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,5	5	0	0	0	50	100	0	0	100	0	0	0	368/2
Итого:		**480**	**10,63**	**9,77**	**57,7**	**378,39**	**0,5**	**25**	**0**	**0**	**0**	**150**	**100**	**0**	**0**	**230**	**0,01**	**0**	**1,5**	
			56,8	**60,64**	**279,08**	**1699,04**	**1,5**	**50**	**1**	**550**	**15**	**800**	**900**	**190**	**10**	**700**	**0,02**	**0,01**	**2,5**	

День третий																				
Завтрак	Каша жидкая(пшенная)	200	10,45	13,02	35,30	141,17	1,12	0	0	50	0	150	200	50	0	120	0	0	0	185/5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	4,34	0	12	0	100	100	50	0	50	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,11	0	0	25	10	0	5	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		**420**	**16,57**	**23,76**	**62,58**	**366,17**	**2,43**	**5**	**0**	**125**	**10,0**	**100**	**100**	**50**	**0**	**250**	**0**	**0**	**0,5**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/1
Итого:		**200**	**1,65**	**0,2**	**38,22**	**162,0**	**3,0**	**35,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,4	12,2	5,5	0,3	0	0	25	25	0	0	0	0	0	0	14
	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,0	9,5	81,2	0,4	0	0	0,05	0	0	0	0	0	25	0	0	0	86
	Кабачки, тушенные в сметане	130	1,2	5,8	7,9	89,0	5,3	0	0	0	0	0	0	50	5	100	0	0	0,5	341
	Курица отварная, запеченная с овощами	100	6,64	15,46	15,03	130,82	0,62	0	0	50	0	100	0	0	0	50	0,01	0,04	0	14/119
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	0	0	0,05	0	50	0	0	0	50	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**720**	**13,88**	**29,58**	**76,63**	**535,62**	**7,55**	**5,5**	**0,3**	**50,1**	**0**	**175**	**25**	**50**	**5**	**225**	**0,01**	**0,04**	**0,5**	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	0	0	20	0	100	100	50	0	50	0	0	0	401/2
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0,08	0	0	0,5	0	50	150	50	0	50	0	0	0	459
Итого:		**250**	**11,66**	**8,10**	**45,67**	**277,0**	**2,54**	**0**	**0**	**20,5**	**0**	**150**	**250**	**100**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Картофель отварной	150	2,5	3,7	19,92	127,1	9,2	10	0	202	0	200	200	50	0	25	0	0	0	318
	Тефтели мясные	80	5,6	6,2	5,9	108,0	34	9	0	206	0	175	125	50	5	15	0	0	0,7	287
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		**450**	**10,06**	**10,12**	**43,81**	**334,0**	**0,25**	**19**	**0**	**408**	**0**	**375**	**375**	**100**	**5**	**65**	**0**	**0**	**0,7**	
			53,82	**71,76**	**266,91**	**1674,79**	**0,45**	**60**	**0,3**	**500**	**10**	**800**	**750**	**300**	**10**	**800**	**0,01**	**0,04**	**1,8**	

День девятый																				
	Суп молочный (вермишель)	200	12,45	13,02	35,3	121,17	0,4	0	0	100	0	250	100	20	1	25	0	0	0	185/6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,5	0	0,5	50	0	150	100	20	1	25	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0	0	0	25	0	100	50	0	0	0	0	0	0	3
Итого:		**456**	**23,27**	**24,23**	**67,35**	**348,17**	**1,62**	**0**	**0,5**	**175**	**0**	**500**	**250**	**40**	**2**	**50**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	20	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	3,0	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**20**	**5**	**0**	**0**	**0**	0	
																		0	0	
Обед	Салат из кабачков	60	0,3	3,1	3,0	41,7	2,88	20	0	0	0	50	50	0	80	0	0	0	0	27
	Бульон из кур с яйцом	200	4,05	4,98	8,92	70,2	-	0	0,5	50	0	0	100	25	0	0	0,01	0,01	0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Рис отварной	130	2,7	0,54	4,6	95,0	0,73	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	315
	Котлеты рубленные из филе птицы	70	1,66	2,75	5,98	200,0	0,1	0	0	100	0	20	100	0	0	50	0	0	1	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	20	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**700**	**14,81**	**12,29**	**79,0**	**537,7**	**23,62**	**60**	**0,5**	**160**	**5**	**175**	**50**	**80**	**3**	**150**	**0,2**	**0,01**	**0**	
Полдник	Ряженка	180	4,8	4,0	7,62	90,0	0	0	0	0	0	50	100	10	0	0	0	0	0	401/2
	Зефир	20	1,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	7
	Груши	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	0	0	25	50	10	0	0	0	0	0	368/3
Итого:		**300**	**6,2**	**13,2**	**36,22**	**248,2**	**10,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**170**	**20**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Салат летний	60	0,7	3,1	3,8	46,0	0,5	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	16
	Рыба, тушенная с овощами	180	6,13	8,89	8,90	250,0	0	0	0,5	15	0	150	50	20	0	50	0	0	0	267
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	1,5	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
		480	**8,79**	**12,21**	**30,69**	**394,9**	**0,5**	**0**	**0,5**	**15**	**0**	**0**	**130**	**20**	**0**	**50**	**0**	**0**	**1,5**	
Итого:			**53,82**	**61,93**	**228,41**	**1592,97**	**1,6**	**60**	**1,5**	**350**	**10**	**900**	**600**	**180**	**10**	**250**	**0,2**	**0,01**	**1,5**	

День четвертый																				
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	7,14	7,36	39,4	124,0	6,25	0,01	50	25	150	0	10	10	20	120	0	0	0	4/39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,5	0	0	50	0	50	150	0	0	105	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		**400**	**13,26**	**18,10**	**66,68**	**349,0**	**7,75**	**0**	**0**	**100**	**0**	**235**	**350**	**50**	**0**	**245**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	0,9	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	**3,0**	**0**	**0**	**0**	**0,9**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0,2**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,6	1,4	40,3	5,7	0,3	0	50	0	25	10	0	0	50	0	0	0	13
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,0	1,28	5,35	140,92	1,99	0	0	50	0	20	0,5	0	0	20	0	0	0	10/89
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,5	0	0	0,3	25	0	10	0	0	0	60	0,01	0,02	1	315
	Котлеты рубленные, запеченные	80	9,67	10,62	8,61	169,0	0,23	0	0	50	5	50	150	20	0	20	0,25	0	0,5	281
	Соус молочный	30	0,8	2,7	2,9	40,0	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	352
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	67,8	1,5	0	0	25	0	0	0	0	0	100	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**750**	**19,51**	**23,64**	**77,76**	**724,02**	**37,11**	**0,3**	**0,3**	**150**	**0**	**80**	**10,5**	**0**	**0**	**230**	**0**	**0,02**	**1**	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	0	0	70	0	100	100	50	0,1	100	0	0	1	400
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	8
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	0	0	20	0	200	90,5	150	0	150	0	0	0	368/2
Итого:		**320**	**9,98**	**9,28**	**60,87**	**297,8**	**12,46**	**0**	**0**	**90**	**0**	**300**	**190,5**	**200**	**0,1**	**270**	**0**	**0**	**1**	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	0,2	0,3	75	0	0	0	0	50	0	0	0	0	320
	Омлет натуральный	90	7,52	3,46	1,51	207,0	0,15	0	0	75	0	315	100	0	0	104	0	0	0	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
Итого:		**460**	**11,48**	**7,58**	**27,30**	**375,9**	**3,08**	**0,2**	**0,3**	**150**	**0**	**315**	**100**	**0**	**0**	**104**	**0,01**	**0**	**0**	
			54,98	**58,60**	**247,76**	**1829,89**	**60**	**0,5**	**0,6**	**400**	**0,9**	**950**	**650**	**250**	**0,5**	**900**	**0,01**	**0,02**	**2**	

День десятый																				
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	200	7,25	12,25	38,87	138,75	0,27	0	0	150	0	150	100	20	2	0	0	0	0	185/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	100	0	150	100	20	2	50	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	50	0	100	50	10	2	0	0	0	0,5	1
Итого:		**420**	**12,8**	**22,9**	**70,59**	**377,95**	**0,77**	**0**	**0**	**300**	**0**	**400**	**250**	**50**	**6**	**50**	**0**	**0**	**0,5**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	**3.0**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,4	9,2	12,2	0,02	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	14
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,9	5,27	7,72	150,0	15,62	20	1	0	0	0	50	20	0	0	0,25	0	0	63
	Картофель отварной	150	2,5	3,7	19,92	127,1	9,2	0	0,05	20	0	100	100	10	0	0	0	0	0	318
	Котлеты рубленные мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	0	0	50	5	50	150	20	0	20	0,25	0	0,5	282
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	20	0,03	30	0	50	20	0	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	6
Итого:		**710**	**20,97**	**22,07**	**75,30**	**700,0**	**44,62**	**40**	**1,01**	**100**	**5**	**200**	**340**	**50**	**0**	**20**	**0,5**	**0,01**	**0,5**	
Полдник	Снежок	180	4,80	4,0	7,62	90,0	0,54	0	0	0	0	50	10	10	0	0	0	0	0	401
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	459
Итого:		**250**	**10,98**	**7,22**	**62,94**	**265,0**	**0,54**	**0**	**0**	**0**	**0**	**50**	**10**	**10**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Салат из моркови	60	0,76	0,06	7,0	31,7	2,9	20	0,5	25	0	50	50	40	0	30	0	0	0,5	41
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	0	0,5	25	0	45	25	40	0	50	0	0	0,5	231
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	0,25	0	0	0	0	45	25	0	0	0	0	0	0	4
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,02	0	0	0	0	100	100	0	0	100	0	0	0	368/2
Итого:		**530**	**18,94**	**22,32**	**61,78**	**567,6**	**0,25**	**20**	**1**	**50**	**0**	**240**	**200**	**80**	**0**	**180**	**0**	**0**	**1**	
			64,44	**74,51**	**285,76**	**1974,5**	**1,7**	**60**	**2**	**450**	**10**	**900**	**800**	**200**	**15**	**250**	**0,05**	**0,01**	**2**	

День пятый																				
Завтрак	Каша жидкая(гречневая)	200	8,4	17,4	30,0	116,4	0,1	0	0	50	1,5	150	200	50	0,1	120	0	0	0	185/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	50	150	0		102	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0,3	10	0	0	0	3
Итого:		**436**	**18,65**	**28,52**	**66,49**	**357,6**	**0,6**	**0**	**0**	**100**	**1,5**	**235**	**350**	**50**	**0,4**	**222**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399/1
Итого:		**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,0**	**3,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	07	0,2	4,3	21,3	6,1	15	0,15	50	0	10	0	0	0,2	100	0	0	0	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,3	108,0	9	0	0	20	0,3	20	0	0	0,5	200	0	0,04	0	83
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,8	15,7	0	0	20	0	20	0	0	0	100	0	0		321
	Котлеты рыбные любительские	70	11,95	3,01	7,0	103,0	0,36	0	0	30	0,2	90	150	100	0	200	0,2	0	1,5	257
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	67,8	1,5	15	0	35	0	50	0	0	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**690**	**23,89**	**12,15**	**69,0**	**503,4**	**11,98**	**15**	**0,15**	**155**	**0,5**	**180**	**150**	**100**	**0,7**	**600**	**0,2**	**0**	**1,5**	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	91,0	1,44	0	0	50	0	50	0	0	0	0	0	0	0	401/3
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные)	90	3,5	3,85	28,87	164,0	0,03	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	454
Итого:		**270**	**8,72**	**8,35**	**36,25**	**255,0**	**1,47**	**0**	**0**	**0**	**0**	**70**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Соус сметанный	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	50	0	20	20	0	0	0	0	0	0	354
	Пудинг из творога	100	7,14	2,76	9,33	255,0	0,19	0	0	100	5	135	140	50	0	200	0	0	0	235
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	55	0	1,05	0	0	0	0	0	5
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	0	5	100	140	0	8,8	0	0	0	0	368
Итого:		**450**	**10,05**	**4,81**	**38,21**	**422,0**	**13,04**	**0**	**0**	**150**	**10**	**255**	**300**	**50**	**8,8**	**200**	**0**	**0**	**0**	
			61,76	**54,13**	**234,4**	**1640,0**	**0,9**	**30**	**0,15**	**500**	**12**	**850**	**850**	**200**	**10**	**1000**	**0,2**	**0,04**	**1,5**	