

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с №44
С.Н.Воробьева
Приказ № 2977-Д от 28.10.2024г.



**Примерное 10-ти дневное
меню
с 1,5 до 3 лет
с 3 до 7 лет
с 12 часовым пребыванием
МБДОУ д/с №44**

Примерное десятидневное меню от 1,5 до 3 лет

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая (№236)			150	4,9	7,8	20,2	186
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			55/4	3,75	4,35	25,75	156,44
Какао с молоком(№462)			180	3,8	4,7	13,3	109,6
							452,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (№113)			180	2,9/4,6/	3,6/3,6/	24,8/0,11/	134,1/50,1/
Мясо отварное (№318)							
Гренки из пшеничного хлеба (143)			24	1,7	0,18	10,9	52,7
Бигус (овощи тушеные с мясом) №329			180	17,8	11,9	28,4	298,6
Икра кабачковая(№150)			40	0,76	3,5	3	47,2
Хлеб ржаной(574)			34	2,7	0,5	13,6	70
Компот из смеси сухофруктов(№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
							679,5
ПОЛДНИК							
Ватрушка с повидлом(№530)			60	3,5	1,4	34,8	166
Овощи консервированные (кукуруза сладкая) №157			45	1,3	1,6	2,2	28,7
Молоко (№460)			180	5,2	4,8	8,2	96,3
							291,0
Итого							1489,04

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая(№230)			150	4,5	4,8	22,8	152,9
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			50/4	3,75	4,35	25,75	156,44
Чай с сахаром (№457)			180	0,18	0,09	8,3	34,2
							343,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Суп с рыбными консервами (№122)			180	6,7	8,2	7,2	129,6
Макаронные изделия отварные(№256)			120	4,4	3,9	23,6	147,6
Гуляш из отварной свинины(№327)			65	12	11,7	2	154,8
Компот из смеси сухофруктов (№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
Хлеб ржаной(№574)			34	2,7	0,5	13,6	70
							576,6
ПОЛДНИК							
Запеканка из творога (№279) со сгущенным молоком (№471)			150/30	23,8/2,1	11,5/2,5	22,5/16,6	291/68,1
Кисель из повидло и джема (№483))			180	0,18	0	24,8	99
							458,1
							1443,74

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая (№232)			150	5,4	4,8	26,5	171,6
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			45/4	3,37	4,2	23,2	143,9
Кофейный напиток с молоком (№465)			180	2,5	2,25	12,2	79
							426
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (№82)			165	0,5	0,5	12,7	57,2
ОБЕД							
Суп «Харчо» (№109)			180	5,6	6,7	8,7	119
Пюре картофельное (№377)			120	4	6,3	27	144,5
Биточки рубленые (№365)			70	15,2	11,3	7,6	204,78
Овощи консервированные (огурец соленый) №149			45	0,9	0,04	2,7	14
Хлеб ржаной (№574)			34	2,7	0,5	13,6	70
Компот из смеси сухофруктов (№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
							704,68
ПОЛДНИК							
Винегрет овощной (№47)			150	2,4	9,3	9,9	132
Хлеб пшеничный (№576)			30	2,25	0,8	15,4	78,3
Чай с сахаром (№457)			180	0,18	0,09	8,3	34,2
							244,5
Итого							1447,78

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая (№ 235/)			150	5,4	5,4	26,1	175,3
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			50/4	3,75	4,35	25,75	156,44
Какао на молоке (462)			180	2,9	2,6	12,4	84,6
							447,84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (№82)			160	0,6	0,6	15,7	70,4
ОБЕД							
Суп из овощей с фасолью (№117) Кура отварная (№366) Сметана (№433)			180	8,9/3,56/ 0,33	4,1/2,64/ 2,1	6,64/0,06/ 0,45	130,02/ 38,3/22,05
Голубцы ленивые (№333)			60	6,6	7,4	2,4	103,8
Картофель тушеный с луком и томатом (№171)			120	4	1,9	16,8	100
Хлеб ржаной (№574)			34	2,7	0,5	13,6	70
Компот из сухофруктов (№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
							539,77
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный (№268)			130	3,0	13,3	3,8	172,7
Булочка домашняя (№542)			60	4,2	6,7	27,8	189
Чай с молоком (№460)			180	1,44	1,17	10,35	57,6
							399,5
Итого							1457,51

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» (№229)			150	3,8	4,8	20,2	139,4
Хлеб пшеничный (№576) с маслом(№79)			45/4	3,37	4,2	23,2	143,9
Чай с сахаром (№457)			180	0,18	0,09	8,3	34,2
							332,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15.15	64,5
ОБЕД							
Суп молочный с макаронными изделиями (№139)			180	6,1	9	21,5	188,1
Плов из свинины (№330)			150	12,2	13,5	25,9	276
Икра кабачковая (№150)			35	0,6	3,1	2,7	41,3
Компот из семи сухофруктов (№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
Хлеб ржаной (№574)			34	2,7	0,5	13,6	70
							651,0
ПОЛДНИК							
Рагу из птицы (№376)			150	15,75	14,25	11,9	239,25
Хлеб ржаной (№574)			36	2,9	0,5	14,4	74,1
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
							377,85
Итого							1425,95

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая (№234)			150	4,9	7,7	20,2	186
Хлеб пшеничный (№576) с сыром(№75)			50/19,5	8,2	7,2	25,7	202,5
Кофейный напиток с молоком (№465)			180	2,5	2,25	12,2	79
							467,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (№82)			160	0,5	4,8	22,8	152,9
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем (№104) Кура отварная (№366) Сметана (433)			180	1,9/3,56/ 0,33	3,0/2,64/ 2,1	10,6/0,06/ 0,45	79,6/38,3/ 22,05
Пюре картофельное (№377)			120	4	6,3	27	144,5
Котлета рыбная (№307)			70	13,5	4,4	7,7	127,5
Салат из свеклы отварной (№26)			60	0,8	3,6	4,5	54,6
Хлеб ржаной (№574)			34	2,7	0,5	13,6	70
Компот из смеси сухофруктов (№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
							612,15
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный (№268)			130	11,2	17	2,8	208
Овощи консервированные(№157) горошек зеленый (консервированный)			45	1,3	1,6	2,2	28,7
Чай с сахаром (№457)			180	0,18	0,09	8,3	34,2
							270,9
							1420,95

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая (№230)			150	4,5	4,8	22,8	152,9
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			46/4	3,48	4,2	23,7	146,5
Какао с молоком (№462)			180	2,9	2,6	12,4	84,6
							403,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Рассольник «Ленинградский»(№100) Птица отварная (№366) Сметана (№433)			180	1,89/3,56/ 0,33	3,67/2,64/ 2,1	9,54/0,06/ 0,45	78,84/38,3 /22,05
Рис отварной (№385)			120	3	4,3	31	175,44
Гуляш из отварной свинины (№327)			60	12	11,7	2	154,8
Хлеб ржаной (№574)			34	2,7	0,5	13,6	70
Компот из смеси сухофруктов (№595)			180	0,5	0,09	18	75,6
							615,03
ПОЛДНИК							
Пирог с картошкой: Тесто для пирогов (№529) Фарш картофельный с луком (№556)			80	7,83	6,5	48,3	283
Фрукт свежий (№82)			155	0,6	0,6	15,2	68,2
Чай с молоком (№460)			180	1,44	1,17	10,35	57,6
							403,2
Итого							1486,53

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия отварные (№256)			100	3,7	3,3	19,7	123
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			50/4	3,75	4,35	25,75	156,44
Кофейный напиток с молоком (№465)			180	2,5	2,25	12,2	79
							374,84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (№82)			155	0,6	0,6	15,2	68,2
ОБЕД							
Свекольник (№ 98) Птица отварная (366) Сметана (№433)			180	3,7/3,5/ 0,35	4,2/2,6/ 2,25	19,9/0,06/ 0,48	133,9/38,3 /23,6
Жаркое по-домашнему(№328)			180	16,9	12,8	23,1	276,2
Овощи консервированные (огурец соленый) №149			45	0,36	0,04	0,7	4,95
Хлеб ржаной (№574)			36	2,9	0,5	14,4	74,1
Компот из смеси сухофруктов (№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
							549,85
ПОЛДНИК							
Сырники из творога запеченные (№286) со сгущенным молоком (№471)			150/30	25,8	10,5	43,5	371,1
Кисель из повидло, джема (№483)			180	0,18	0	24,8	99
							470,1
Итого							1462,99

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая (№236)			150	3,7	4,7	23,5	152,2
Хлеб пшеничный (№576) с сыром (№75)			50/19,5	8,2	7,2	25,7	202,5
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Какао с молоком (№492)			180	2,9	2,6	12,4	84,6
							470,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (№82)			155	0,6	0,6	15,2	68,2
ОБЕД							
Суп крестьянский с крупой (№118)			180	3,5/3,56	3,7/2,64	24,6/0,06	156,9/38,3
Птица отварная (№366)							
Капуста тушеная (№380)			120	4,5	6,8	13,9	134,1
Биточки рубленные (№365)			70	12	6,3	7,6	136
Хлеб ржаной (№574)			34	2,7	0,5	13,6	70
Компот из смеси сухофруктов (№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
							610,9
ПОЛДНИК							
Рыба запеченная в омлете (№300)			120	21,6	2,6	7,6	184
Хлеб ржаной (№574)			16	1,3	0,24	6,4	32,9
Чай с сахаром (№457)			180	1,44	1,17	10,35	57,6
							274,5
Итого							1424,4

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая (№234)			150	5,2	6,2	21,3	162,1
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			50/4	3,75	4,34	25,75	156,44
Кофейный напиток с молоком (№465)			180	2,5	2,25	12,2	79
							429,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем (№95) Птица отварная (№366), сметана (№433)			180	3,0/3,56/0,33	4,2/2,64/0,45	17,6/0,06/2,1	122,4/38,3/22,05
Пюре картофельное (№377)			120	4	6,3	27	144,5
Котлета рыбная любительская (№308)			60	7,5	0,9	3,0	50,4
Хлеб ржаной (№574)			34	2,7	0,5	13,6	70
Компот из смеси сухофруктов (№495)			180	0,5	0,09	18	75,6
							523,25
ПОЛДНИК							
Салат из свеклы отварной (№26)			60	0,8	3,6	4,5	54,6
Пирог с капустой и яйцом: Тесто для пирогов (№529) Фарш из свежей капусты (№551)			80	8,85	8,0	42,5	277,4
Кисель из повидло и джема (№483)			180	0,18	0	24,8	99
							436,6
Итоги							1453,39

Примерное десятидневное меню с 3 до 7 лет

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов			Химический состав				Энерг. цен- ность (ккал)
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая (№236)			180	4,0	4,1	26,5	207,8
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			65/5	4,87	5,5	33,4	202,6
Какао с молоком(№462)			200	4,4	2,4	16,8	112,6
							523
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (№113)			200	3,2/5,2	4,5/4,1	28,3/0	226,1/56,7
Мясо отварное (№318)							
Гренки из пшеничного хлеба (143)			33	2,5	1,0	16,1	86,8
Бигус (овощи тушеные с мясом) №329			200	19,4	14,8	33,2	341,8
Икра кабачковая(№150)			50	0,95	4,45	3,85	59
Хлеб ржаной(574)			45	3,6	0,6	18	92,7
Компот из смеси сухофруктов(№495)			200	0,6	0,1	20,1	84
							804,1
ПОЛДНИК							
Ватрушка с повидлом(№530)			60	3,5	1,4	34,8	287,9
Овощи консервированные (кукуруза сладкая) №157			60	1,7	2,1	3	38,3
Молоко кипяченое(№469)			200	5,8	5,3	9,1	107
							433,2
Итого							1824,8

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая(№230)			180	6,8	6,5	21,5	154,3
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			65,5	4,87	5,5	33,4	202,6
Чай с сахаром (№45)			200	0,2	0,1	9,3	38
							394,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Суп с рыбными консервами (№122)			200	13,7	3,4	17,1	172,5
Макаронные изделия отварные(№256)			150	5,6	5,3	38,3	214,2
Гуляш из отварной свинины(№327)			80	16	15,6	2,6	206,4
Компот из смеси сухофруктов (№495)			200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржаной(№574)			45	3,6	0,6	18	92,7
							769,8
ПОЛДНИК							
Запеканка из творога (№279) со сгущенным молоком (№471)			236/36	31,8/2,6	15,4/3	30,0/19,9	388/117,7
Кисель из повидло и джема (№483) 7)			200	0,2	0	27,6	110
							615,7
Итого:							1844,9

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая (№232)			180	7,2	6,4	44,1	234,4
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			65/5	4,87	5,5	33,4	202,6
Кофейный напиток с молоком (№465)			200	4,5	5,6	15,0	127,6
							596,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (№82)			175	0,56	0,56	13,7	61,6
ОБЕД							
Суп «Харчо» (№109)			200	6,3	7,5	9,7	132,1
Пюре картофельное (№377)			150	4,9	7,7	33,4	226,3
Биточки рубленные (№365)			70	15,2	11,3	7,6	204,78
Овощи консервированные (огурец соленый) №149			60	1,2	0,06	3,6	18,76
Хлеб ржаной (№574)			45	3,6	0,6	18	92,7
Компот из сухофруктов (3495)			200	0,6	0,1	20,1	84
							861,3
ПОЛДНИК							
Винегрет овощной (№47)			180	4,5	10,3	24,5	210,9
Хлеб пшеничный (№576)			35	2,6	1	18	91,3
Чай с сахаром (№457)			200	0,2	0,1	9,3	38
							340,3
Итого							1874,7

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая (№ 235/)			180	6,5	6,5	31,3	210,4
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			65/5	4,87	5,5	33,4	202,6
Какао с молоком (462)			200	4,4	2,4	16,8	112,6
							557,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (82)			170	0,7	0,7	16,7	74,8
ОБЕД							
Суп из овощей с фасолью (№117) Кура отварная (№366) Сметана (№433)			200	3,2/3,89/ 0,39	3,94/2,88/ 2,55	7,38/0,007/ 0,54	149,2/41,7/ 26,7
Голубцы ленивые (№333)			80	6,1	6,9	2,2	97,7
Картофель тушеный с луком и томатом(№171)			150	5,3	10,3	37,5	226,4
Хлеб ржаной (№574)			41	3,3	0,5	16,4	84,4
Компот из смеси сухофруктов (№495)			200	0,6	0,1	20,1	84
							706,1
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный с маслом(№268)			150	12,9	19,6	3,2	240
Булочка домашняя (№542)			60	4,2	6,7	27,8	189
Чай с молоком (№460)			200	3,9	4,9	14,9	121
							464,3
Итого							1802,3

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» (№229)			180	4,5	5,8	24,2	167,3
Хлеб пшеничный (№576) с маслом(№79)			65/5	4,87	5,5	33,4	202,6
Чай с сахаром (№457)			200	0,2	0,1	9,3	38
							444,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (82)			170	0,7	0,7	16,7	74,8
ОБЕД							
Суп молочный с макаронными изделиями (№139)			200	8,3	9,5	26,5	226,6
Плов из свинины (№330)			170	17,6	20,3	33,4	434,5
Икра кабачковая (№150)			40	1,4	0	4,3	22,4
Компот из сухофруктов (№495)			200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржаной (№574)			41	3,3	0,5	16,4	84,4
							851,9
ПОЛДНИК							
Рагу из птицы (№376)			180	18,9	17,1	14,3	287,1
Хлеб ржаной (№574)			45	3,6	0,6	18	92,7
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
							444,3
Итого							1815,3

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая (№234)			180	5,9	10	29,6	265,4
Хлеб пшеничный (№576) с сыром(№75)			65/29	11,6	10,4	33,4	273,4
Кофейный напиток с молоком (№465)			200	4,5	5,6	15,0	127,6
							666,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем (№104) Кура отварная (№366) Сметана (№433)			200	2,4/3,89/ 0,42	3,0/2,88/ 2,7	10,6/0,007/ 0,58	100,1/41,7/ 28,3
Пюре картофельное (№377)			150	4,9	7,7	33,4	226,3
Котлета рыбная (№307)			70	13,5	4,4	7,7	127,5
Салат из свеклы отварной (№26)			80	1,12	4,9	6,08	72,8
Хлеб ржаной (№574)			41	3,3	0,5	16,4	84,4
Компот из смеси сухофруктов (№495)			200	0,6	0,1	20,1	84
							765,1
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный (№268)			150	12,9	19,6	3,2	240
Овощи консервированные(№157) горошек зеленый (консервированный)			60	1,7	2,1	3	38,3
Чай с сахаром (№457)			200	0,2	0,1	9,3	38
							316,3
Итого							1822,6

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая (№230)			180	6,8	6,5	21,5	154,3
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			65/5	4,87	5,5	33,4	202,6
Какао с молоком (№462)			200	4,4	2,4	16,8	112,6
							555,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Рассольник «Ленинградский» (№100) Птица отварная (№366) Сметана(433)			200	2,1/3,89/0, 39	4,08/7,88/ 2,55	10,6/0,007 /0,54	87,6/41,7/ 26,7
Рис отварной (№385)			130	3,2	4,7	33,6	190
Гуляш из отварной свинины (№327)			80	1,6	15,6	2,6	206,4
Хлеб ржаной (№574)			41	3,3	0,5	16,4	84,4
Компот из сухофруктов (№595)			200	0,6	0,1	20,1	84
							720,86
ПОЛДНИК							
Пирог с картошкой: Тесто для пирогов (№529) Фарш картофельный с луком (№556)			80	7,83	6,5	48,3	283
Фрукт свежий (№82)			160	0,5	0,5	13,2	59,4
Чай с молоком (№460)			200	3,9	4,9	14,9	121
							468,8
Итого							1809,76

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия отварные (№256)			140	5,18	4,6	27,5	172,2
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			65/5	4,87	5,5	33,4	202,6
Кофейный напиток с молоком (№465)			200	4,5	5,6	15,0	127,6
							497,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (№82)			160	0,6	0,6	15,7	70,4
ОБЕД							
Свекольник (№ 98) Птица отварная (366) Сметана (433)			200	2,3/6,15/ 0,42	4,7/4,56/ 2,7	10,3/0,11/ 0,58	159,5/47,1 /28,3
Жаркое по-домашнему(№328)			200	22,2	18,6	25,7	407
Овощи консервированные (огурец соленый) №149			60	0,48	0,06	1,02	6,6
Хлеб ржаной (№574)			45	3,6	0,6	18	92,7
Компот из смеси сухофруктов (№495)			200	0,6	0,1	20,1	84
							722,4
ПОЛДНИК							
Сырники из творога запеченные (№286) со сгущенным молоком (№471)			180/36	31	12,6	52,2	444,7
Кисель из повидло, джема (№483)			200	0,2	0	27,6	110
							554,7
Итого							1845

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая (№236)			180	4,0	4,1	26,5	207,8
Хлеб пшеничный (№576) с сыром (№75)			65/29	11,6	10,4	33,4	273,4
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Какао с молоком (№492)			200	3,3	2,9	13,8	94
							613,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт свежий (№82)			160	0,5	0,5	13,2	59,4
ОБЕД							
Суп крестьянский с крупой (№118)			200	4/0,39	4,8/0,54	27,7/2,55	182,5/41,7
Птица отварная (№366)							
Капуста тушеная (№380)			150	6	7,7	17,8	180,8
Биточки рубленные (№365)			70	17,2	17,3	8,9	258,9
Хлеб ржаной (№574)			41	3,3	0,5	16,4	84,4
Компот из сухофруктов (№495)			200	0,6	0,1	20,1	84
							832,3
ПОЛДНИК							
Рыба запеченная в омлете (№300)			140	23,1	3,7	10,2	224,8
Хлеб ржаной (№574)			20	1,6	0,3	8	41,2
Чай с сахаром (№457)			200	1,6	1,3	11,5	64
							327
Итого							1843,6

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов			Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле- воды(г)	Энерг. цен- ность (ккал)
ЗАВТРАК							
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая (№234)			180	5,9	10	29,6	265,4
Яйцо вареное (№267)			1/2	2,55	2,3	0,15	31,5
Хлеб пшеничный (№576) с маслом (№79)			65/5	4,87	5,5	33,4	202,6
Кофейный напиток с молоком (№465)			200	4,5	5,6	15,0	127,6
							627,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый (№501)			150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем (№95) Птица отварная (№366), сметана (№433)			200	3,5/3,89/0,39	4,2/2,88/0,54	17,6/0,007/2,55	141/41,7/26,7
Пюре картофельное (№377)			150	4,9	7,7	33,4	226,3
Котлета рыбная любительская (№308)			80	10,0	1,2	4,1	67,2
Хлеб ржаной (№574)			41	3,3	0,5	16,4	84,4
Компот из смеси сухофруктов (№495)			200	0,6	0,1	21	84
							671,3
ПОЛДНИК							
Салат из свеклы отварной (№26)			80	1,12	4,9	6,08	72,8
Пирог с капустой и яйцом: Тесто для пирогов (№529) Фарш из свежей капусты (№551)			80	8,85	8,0	42,5	277,4
Кисель из повидло и джема (№483)			200	0,2	0	27.6	110
							465,8
Итоги							1828,7