

<b>Рассмотрено</b> на заседании Общего родительского собрания Протокол №4 от 20.05.2021 года	<b>Утверждено</b> Приказом № 4 от 21.05.2021 г. Заведующий МДОУ детский сад «Солнышко» р.п. Дергачи Е.П.Коблова
---	--



**Примерное  
10 – дневное меню  
для питания детей,  
посещающих МДОУ детский сад  
«Солнышко» р.п. Дергачи  
(зимний период)**

## р. п. Дергачи

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Норцеп туры
<b>День 1</b>	<b>Завтрак:</b>							
	Суп молочный с крупой	150/200	4,35/5,79	4,11/5,48	13,93/18,57	110,1/146,8	0,68/0,91	
	Молоко	105/140						
	Пшено	12/16						
	Сахар	8/10						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Лимон	6/8						
	<b>Батон со сливочным маслом</b>	20/30	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	
	Батон	20/30						
	Сливочное масло	4/5						
<b>Итого:</b>			<b>5,99/8,19</b>	<b>7,57/9,84</b>	<b>34,68/46,99</b>	<b>231,1/308,8</b>	<b>2,78/3,06</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Сок</b>	100/100	<b>0,75/0,75</b>	-	<b>19,05/19,05</b>	<b>79/79</b>	<b>6/6</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Зеленый горошек консервированный</b>	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	4,5/6,6	
	<b>Суп картофельный с рисом на мясокостном бульоне</b>	150/200	4,1/5,1	4,3/5,3	12,9/16,2	106,6/133,3	4,7/5,8	
	Рис	16,2/20,3						
	Картофель	53,4/66,8						
	Морковь	15/20						
	Лук	15/20						
	Масло растительное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	Мясо	45/51						
	Мясной бульон	100/120						
	<b>Рагу овощное с мясом</b>	150/200	8,89/9,98	10,37/12,7	20,44/23,74	235,12/275,93	52,55/59	
	Картофель	60/65						
	Капуста	60/65						
	Морковь	24/32						
	Лук	20/30						
	Масло сливочное	5/5						
	Масло растительное	6/8						
	Мясо	60/70						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,60/0,80	
	Сухофрукты	9/11						
	Сахар	15/20						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>20,95/25,42</b>	<b>15,87/19,6</b>	<b>93,18/115,52</b>	<b>598,99/761,31</b>	<b>62,35/72,2</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Блины</b>	80/80	6,87/6,87	8,10/8,10	35,43/35,43	241,99/241,99	0,24/0,24	
	Мука	35/35						
	Яйцо	8/8						
	Сахар	5/5						
	Масло сливочное	5/5						
	Молоко	40/40						
	Вода	20/20						
	Дрожжи	0,3/0,3						
	Соль	0,25/0,25						
	Масло растительное	2/2						
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
<b>Итого:</b>			<b>6,87/6,87</b>	<b>8,10/8,10</b>	<b>44,41/47,41</b>	<b>271,99/284,99</b>	<b>0,51/0,55</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>34,56/41,23</b>	<b>31,54/37,54</b>	<b>191,32/228,97</b>	<b>1181,08/1434,1</b>	<b>71,64/81,81</b>	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Нарцезтуры
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Отварные макароны с маслом и сахаром</b>	150/200	3,07/4,60	0,44/0,66	21,6/29,9	102,62/144		
	Макаронные изделия	30/35						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахар	5/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	<b>Батон с повидлом</b>	20/10//30/10	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/38	82/82,5		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
<b>Итого:</b>			<b>4,62/6,62</b>	<b>0,74/1,06</b>	<b>48,88/81,7</b>	<b>227,62/280,5</b>	<b>2,1/2,15</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Яблоко</b>	100/100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Кукуруза консервированная</b>	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	4,5/6,6	
	<b>Борщ со сметаной на мясокостном бульоне</b>	150/200	2,4/4	1,1/1,8	5,6/9,3	58,1/96,8	7,11/11,8	
	Масса отварного мяса	30/40						
	Капуста	50/67						
	Картофель	66/104						
	Морковь	18/24						
	Лук	18/24						
	Свекла	48/64						
	Томатная паста	6/10						
	Сметана	8/8						
	Масло растительное	8/12						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Гороховое пюре</b>	100/130	34,23/38,98	5,52/6,29	69,58/79,24	464,87/529,43	0	
	Горох	45/50						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Гуляш</b>	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	
	Масса тушеного мяса	30/40						
	Лук	18/24						
	Масло растительное	3/4						
	Мука	1/2						
	Томат	4/6						
	Морковь	18/24						
	Масса соуса	30/40						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/19	0/75	0/20	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150/0	1,8/0	0,1/0	31,0/0	128/0	0,60/0	
	Сухофрукты	9/10						
	Сахар	10/13						
	Шиповник	5/6						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>49,09 /56,92</b>	<b>13,52/17,29</b>	<b>136,87/144,19</b>	<b>903,84/1047,11</b>	<b>12,21/39,2</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Пудинг творожно-манный</b>	100/150	15,92/18,57	13,88/16,68	16,7/20,3	252,97/302,31	0,76/0,91	
	Творог	75/113						
	Крупа манная	8/11						
	Сахар	8/11						
	Яйцо	5/8						
	Масло сливочное	3/4						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Соус молочный сладкий</b>	25/35	1,6/2	4/5,5	5,8/10,9	90,47/100,74	0,1/0,2	
	Молоко	15/25						
	Масло сливочное	2/2						
	Сахар	5/5						
	Мука	2/2						
	Ванилин	0,05/0,05						
	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	150/200	3/3,5	2,9/3,5	20,4/24,5	104/125	0,27/0,31	
	Кофейный напиток	2/2,4						
	Сахар	10/13						
	Вода	120/170						
	Сгущенное молоко	29/35						
<b>Итого:</b>			<b>16,6/23,9</b>	<b>11,9/ 17</b>	<b>58/ 81,1</b>	<b>388,3/551,6</b>	<b>1,07/1,61</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>70,71/87,84</b>	<b>26,56/35,75</b>	<b>253,55/316,79</b>	<b>1566,76/1926,21</b>	<b>25,98/33,76</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Нарец-туры
День 3								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>	150/200	5,54/6,5	9,03/11,29	32,5/40,62	229,4/295,26	1,53/1,92	
	Рис	25/30						
	Молоко	88,5/118						
	Сахар	10/12						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Лимон	6/8						
	<b>Печенье</b>	20/20	1,8/1,8	2,1/2,1	4,2/4,2	88,9/88,9		
<b>Итого:</b>			<b>7,44/8,4</b>	<b>11,13/13,39</b>	<b>47,7/58,62</b>	<b>361,3/438,16</b>	<b>3,63/4,07</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Сок</b>	100/100	<b>0,75</b>	-	<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из лука с растительным маслом</b>	45/60	0,6/0,8	2,78/3,71	3,5/4,67	41,45/55,26	4,28/5,7	
	Масло растительное	2,7/3,6						
	Лук	42,8/57						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне</b>	150/200	4,15/5,12	4,28/5,35	12,91/16,14	106,6/133,3	4,65/5,81	
	Фасоль консервированная	16/20						
	Картофель	53,4/66,8						
	Морковь	12,6/15,8						
	Лук	8,6/12						
	Мясо отварное	30/40						
	Масло растительное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Каша гречневая</b>	100/150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175/263		
	Крупа гречневая	30/35						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Гуляш</b>	65/70	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	
	Масса тушеного мяса	30/40						
	Лук	15/20						
	Масло растительное	3/4						
	Мука	1/2						
	Томатная паста	4/6						
	Морковь	15/20						
	Масса соуса	30/40						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Напиток из шиповника</b>	150/200	0,51/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	75/100	75/90	
	Шиповник	15/18						
	Сахар	7/10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>17,96/21,97</b>	<b>18,25/24,54</b>	<b>72,19/93,05</b>	<b>679,17/864,44</b>	<b>84,53/102,31</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Омлет натуральный</b>	65/85	5,73/7,52	11,04/13,46	1,1/1,51	127/157	0,1/0,15	
	Яйцо	43/66						
	Молоко	16/23						
	Масло сливочное	8/9						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Какао с молоком</b>	150/200	2,1/2,5	2,4/2,9	18,5/22,2	100/119	1,0/1,5	
	Какао-порошок	2/4						
	Молоко	90/100						
	Сахар	10/13						
	<b>Батон со сливочным маслом и сыром</b>	20/5/7,5//30/7/11	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7	0,21/0,31	
	Батон	20/30						
	Сливочное масло	5/7						
	Сыр	8,1/12						
<b>Итого:</b>			<b>12,21/16,49</b>	<b>21,14/27,74</b>	<b>28,84/37,37</b>	<b>352,6/461,7</b>	<b>1,31/1,96</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>38,36/47,61</b>	<b>50,52/65,67</b>	<b>167,78/208,09</b>	<b>1472,07/1843,3</b>	<b>95,47/114,34</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Нарецен туры
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	150/200	4,8/7,16	8,3/9,4	21,3/28,8	172/228,4	1,2/1,54	
	Геркулес	18/20						
	Молоко	80/130						
	Сахар	4/5						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	<b>Батон с повидлом</b>	20/10//30/10	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/38	82/82,5		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
<b>Итого:</b>			<b>6,35/9,18</b>	<b>8,6/9,8</b>	<b>48,58/80,6</b>	<b>297/364,9</b>	<b>3,3/3,69</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Яблоко</b>	100/100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Кабачковая икра</b>	45/60	0,54/0,75	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,80	4,32/5,76	
	<b>Суп рыбный</b>	150/200	6,1/8,14	1,56/2,08	9,99/13,32	90,51/120,68	4,82/6,42	
	Консервы рыбные	24/32						
	Картофель	75/100						
	Морковь	15/20						
	Лук	15/20						
	Пшено	7/9						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Отварные макароны с томатным соусом</b>	120/150	4,4/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0/0	
	Макароны	30/35						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Соус томатный</b>	20/30	0,2/0,3	0,9/1,3	1,2/1,8	14/20	0,40/0,60	
	Бульон или вода	18/27						
	Масло сливочное	1/1						
	Мука пшеничная	1/1						
	Морковь	15/20						
	Лук	15/20						
	Сахар	1/1						
	Томатная паста	2/3						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Тефтели рыбные</b>	70/80	11,58/15,54	0,71/0,95	0,16/0,25	53/72	0,84/1,13	
	Рыба минтай	110/115						
	Хлеб пшеничный	12/14						
	Лук	6/7						
	Яйцо	9/10						
	Молоко	9/10						
	Масло растительное	5/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150/0	1,8/0	0,1/0	31,0/0	128/0	0,60/0	
	Сухофрукты	15/0						
	Сахар	10/0						
	<b>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/7		0/40	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>28,53/35,17</b>	<b>9,8/12,74</b>	<b>97,62/82,5</b>	<b>582,13/603,56</b>	<b>10,98/53,91</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Крендель сахарный</b>	60/90	4,53/6,79	6,11/9,16	27,8/41,7	197,16/295,75	0,02/0,03	
	Мука	60/70						
	Молоко	25/30						
	Яйцо	8/8						
	Масло сливочное	3/3						
	Масло растительное	3/3						
	Сахар	8/11						
	Дрожжи	0,3/0,3						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Йогурт</b>	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	175,5/234	1,05/1,4	
<b>Итого:</b>			<b>8,73/12,39</b>	<b>10,91/15,56</b>	<b>33,95/49,9</b>	<b>372,66/529,75</b>	<b>1,07/1,43</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>44,01/57,14</b>	<b>28,71/38,5</b>	<b>189,95/222,80</b>	<b>1298,79/1545,21</b>	<b>25,35/69,03</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Нарезки
День 5								
	<b>Каша гречневая молочная</b>	150/200	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,90	146/184	0,9/1,2	
	Гречка	30/35						
	Молоко	72/96						
	Сахар	4/5						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Лимон	6/8						
	<b>Печенье</b>	20/20	1,8/1,8	2,1/2,1	4,2/4,2	88,9/88,9		
<b>Итого:</b>			<b>6,57/9,01</b>	<b>6,96/8,43</b>	<b>36,14/48</b>	<b>277,9/371,35</b>	<b>3/3,35</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Сок</b>	100/100	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из капусты, свеклы и лука с растительным маслом</b>	45/60	0,54/0,60	2,58/3,47	3,45/4,81	38,38/51,78	13,90/15,10	
	Морковь	20/25						
	Капуста	40/50						
	Лук	8/10						
	Масло растительное	3/4						
	Сахар	2/3						
	<b>Суп «Лепша домашняя» на курином бульоне</b>	150/200	3,45/4,6	2,74/3,65	18,43/24,58	66/88	1,8/2,4	
	Картофель	75/100						
	Морковь	20/25						
	Лук	20/25						
	Мясо куриное отварное	30/35						
	Масло сливочное	2/3						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Лепша домашняя</b>							
	Мука	15/20						
	Яйцо	5/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Жаркое по - домашнему с куриным мясом</b>	150/200	5,3/7,5	3,98/5,3	11/14	170,45/227,27	6,13/8,17	
	Картофель	94/129						
	Масло растительное	3/4						
	Мясо куриное отварное	40/60						
	Морковь	17/23						
	Томатная паста	2/3						
	Лук	17/23						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,6/0,8	
	Сухофрукты	9/10						
	Сахар	10/13						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>15,0/20,04</b>	<b>10,41/13,9</b>	<b>88,98/113,99</b>	<b>507,35/686,13</b>	<b>22,43/26,47</b>	
<b>Полдник :</b>								
	<b>Гренка молочная с сахаром</b>	45/60	4/6	5,8/8,7	14,3/21,45	123,7/185,55	0,05/0,08	
	Яйцо	15/17						
	Молоко	12/16						
	Масло сливочное	4/5						
	Батон	35/40						
	Сахар	5/5						
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43		
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/12						
<b>Итого:</b>			<b>4/6</b>	<b>5,8/8,7</b>	<b>23,28/33,43</b>	<b>153,7/228,55</b>	<b>0,05/0,08</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>26,34/35,8</b>	<b>23,17/31,03</b>	<b>167,45/214,47</b>	<b>1017,95/1365,03</b>	<b>31,48/35,9</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Нарец туры
День 6								
Завтрак:	<b>Каша пшённая молочная</b>	150/200	5,24/7,24	6,68/8,08	29,39/35,3	222,2/281,38	1/1,5	
	Молоко	80/136						
	Пшено	30/40						
	Сахар	8/10						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Кисель фруктовый</b>	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	0/0	
	Кисель	18/24						
	Сахар	10/13						
	<b>Батон с повидлом</b>	20/10//30/10	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/38	82/82,5		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
<b>Итого:</b>			<b>6,95/ 9,22</b>	<b>7/9,4</b>	<b>55,08/89,7</b>	<b>312,5/387,5</b>	<b>0,16/0,21</b>	
2-й завтрак:	<b>Сок</b>	100/100	<b>0,75</b>	-	<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6</b>	
Обед:	<b>Кукуруза консервированная</b>	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	4,5/6,6	
	<b>Суп гороховый на мясокостном бульоне</b>	150/200	4,0/5,33	2,5/3,33	8,7/11,6	86,0/114,67	4,26/5,68	
	Горох	12/17						
	Картофель	75/100						
	Морковь	15/20						
	Лук	15/20						
	Масло сливочное	2/2						
	Мясной бульон	30/35						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Отварные макароны</b>	120/150	4,4/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0/0	
	Макароны	30/35						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Гуляш</b>	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	
	Масса тушеного мяса	60/65						
	Лук	15/20						
	Масло растительное	3/4						
	Мука	1/2						
	Томат	4/6						
	Морковь	15/20						
	Масса соуса	30/40						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,60/0,80	
	Сухофрукты	9/10						
	Сахар	10/13						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>20,76/27,17</b>	<b>12,8/16,73</b>	<b>97,09/122,95</b>	<b>623,87/827,55</b>	<b>9,96/13,88</b>	
Полдник:	<b>Сырники из творога со сгущённым молоком</b>	110/150	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/498,46	0,31/0,43	
	Творог	100/136						
	Мука	15/20						
	Яйцо	4/5						
	Сахар	11/15						
	Масло сливочное	3/5						
	Молоко сгущённое	15/20						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31	
	Чай	0,5/0,6						
	Сахар	10/13						
<b>Итого:</b>			<b>6,34/11,2</b>	<b>7,2/12,69</b>	<b>31,66/52,18</b>	<b>311,1/541,46</b>	<b>0,58/0,74</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>34,8/48,34</b>	<b>27,00/38,82</b>	<b>202,88/283,88</b>	<b>1326,47/1835,51</b>	<b>16,7/20,83</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Нарец туры



<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша манная молочная</b>	150/200	6,2/8,0	7,4/10,0	30,9/41,2	215,4/287,2	1,38/1,84	
	Молоко	80/130						
	Крупа манная	25/30						
	Сахар	10/12						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	0,25/0,255						
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Лимон	6/8						
	<b>Батон со сливочным маслом</b>	20/4//30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	
	Батон	20/30						
	Сливочное масло	4/5						
<b>Итого:</b>			<b>7,84/10,4</b>	<b>10,86/14,36</b>	<b>51,65/69,62</b>	<b>336,4/449,2</b>	<b>3,48/3,99</b>	
2-й завтрак	<b>Яблоко</b>	100/100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Горошек консервированный</b>	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	4,5/6,6	
	<b>Щи на мясокостном бульоне со сметаной</b>	150/200	1,1/1,5	2,9/3,9	4,4/5,9	45,5/60,6		
	Масса отварного мяса	30/40						
	Капуста	58/70						
	Картофель	62/70						
	Морковь	17/23						
	Лук	20/25						
	Масло растительное	3/4						
	Томатная паста	2/3						
	Мясной бульон	120/160						
	Соль	0,5/0,5						
	Сметана	5/7						
	<b>Рис отварной с овощами</b>	100/150	2,57/4,63	4,67/8,4	17/30,72	141,33/254,4	3,97/7,14	
	Крупа рисовая	30/35						
	Морковь	18/31						
	Лук	10/19						
	Томатная паста	5/10						
	Масло растительное	3/5						
	Масло сливочное	5/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Котлета из говядины</b>	60/80	7,03/9,84	5,73/8,02	5.11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	
	Мясо	85/100						
	Лук	5/7						
	Яйцо	3/4						
	Масло растительное	3/4						
	Хлеб пшеничный	6/9						
	Молоко	10/16						
	Масса полуфабриката	61/86						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/19		0/40	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150/0	1,8/0	0,1/0	31,0/0	128/0	0,60/0	
	Сухофрукты	9/0						
	Сахар	10/0						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>18,66/23,91</b>	<b>14,5/21,82</b>	<b>86,11/119,36</b>	<b>543,48/806,21</b>	<b>9,65/15,35</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Коржик молочный</b>	60/70	4,1/4,8	7,4/8,6	42/48,9	240/281	0,39/0,47	
	Мука пшеничная	30/37						
	Дрожжи	0,004/0,004						
	Сахар	17/20						
	Масло сливочное	7/9						
	Яйца	4/4						
	Молоко	6/7						
	Ванилин	0,005/0,005						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Кофейный напиток с молоком сгущённым</b>	150/200	1,7/2	1,92/2,3	14,2/17	85/102	0,35/0,35	
	Кофейный напиток	2/2,4						
	Сахар	10/13						
	Сгущенное молоко	29/35						
<b>Итого:</b>			<b>5,8/6,8</b>	<b>9,32/10,9</b>	<b>56,2/65,9</b>	<b>325/383</b>	<b>0,74/0,82</b>	
<b>Итого за 7 день</b>			<b>32,7/43,91</b>	<b>35,08/47,58</b>	<b>203,76/264,68</b>	<b>1251,88/1685,41</b>	<b>23,87/30,16</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Нре центуры
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша овсяная молочная</b>	150/200	4,8/7,16	8,3/9,4	21,3/28,8	172/228,4	1,2/1,54	
	Крупа овсяная	18/20						
	Молоко	80/130						
	Сахар	10/12						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31	
	Чай	0,5/0,6						
	Сахар	10/13						
	<b>Печенье</b>	20/20	1,8/1,8	2,1/2,1	4,2/4,2	88,9/88,9		
<b>Итого:</b>			<b>6,6/8,96</b>	<b>10,4/11,5</b>	<b>34,48/44,98</b>	<b>290,9/360,3</b>	<b>1,47/1,85</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Сок</b>	100/100	<b>0,75</b>	-	<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6</b>	
	<b>Салат из капусты, свеклы и лука с растительным маслом</b>	45/60	0,54/0,60	2,58/3,47	3,45/4,81	38,38/51,78	13,90/15,10	
	Морковь	20/25						
	Капуста	40/50						
	Лук	8/10						
	Масло растительное	3/4						
	Сахар	2/3						
	Соль	0,11/0,16						
<b>Обед:</b>	<b>Суп «Харчо» на мясокостном бульоне</b>	150/200	3,33/4,16	4,64/5,8	15,7/19,69	115,15/143,8	67/89,3	
	Масса отварного мяса	20/40						
	Картофель	75/100						
	Морковь	17/23						
	Лук	20/25						
	Масло сливочное	5/5						
	Рис	12/15						
	Томатная паста	5/6						
	Сметана	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Мясо отварное тушеное с картофелем</b>	150/200	15,69/18,58	14,23/16,85	16,51/19,55	266,14/315,16	7,49/8,87	
	Картофель	75/100						
	Масса отварного мяса	40/60						
	Масло сливочное	5,7/6,8						
	Морковь	22,8/27						
	Лук	9,5/11,3						
	Томатная паста	8/9						
	Соль	0,4/0,45						
	<b>Напиток из шиповника</b>	150/200	0,51/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	75/100	75/90	
	Шиповник	15/18						
	Сахар	7/10						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>25,27/30,68</b>	<b>22,56/27,6</b>	<b>91,76/114,65</b>	<b>652,19/829,82</b>	<b>88,99/114,07</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Яйцо варёное</b>	20/40	2,54/5,08	2,3/4,6	0,14/0,28	31,5/63	0/0	
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Батон со сливочным маслом и сыром</b>	20/5/7,5//25/5/11	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7	0,21/0,31	
	Батон	20/30						
	Сливочное масло	4/5						
	Сыр	8,1/12						
	<b>Какао с молоком</b>	150/200	2,1/2,5	2,4/2,9	18,5/22,2	100/119	1,0/1,5	
	Какао-порошок	2/4						
	Молоко	90/ 100						
	Сахар	10/13						
<b>Итого:</b>			<b>9,02/14,05</b>	<b>12,4/18,88</b>	<b>27,88/36,14</b>	<b>257,1/367,7</b>	<b>1,21/1,81</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>41,64/54,44</b>	<b>45,36/57,98</b>	<b>173,17/214,82</b>	<b>1279,19/1636,82</b>	<b>97,67/123,73</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Лецитины
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша «Дружба» молочная</b>	150/200	4,4/5,8	6,7/7,6	21,7/28,9	159,4/200		
	Молоко	80/130						
	Пшено	9/10						
	Рис	9/10						
	Сахар	10/12						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Лимон	6/8						
	<b>Батон с повидлом</b>	20/30	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/28	82/82,53		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
<b>Итого:</b>			<b>5,95/7,82</b>	<b>7/8</b>	<b>48,98/70,7</b>	<b>284,4/336,53</b>	<b>2,1/2,15</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Яблоко</b>	100/100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из лука с растительным маслом</b>	45/60	0,6/0,8	2,78/3,71	3,5/4,67	41,45/55,26	4,28/5,7	
	Масло растительное	5/5						
	Лук	45/60						
	Соль	0,11/0,16						
	<b>Суп - уха</b>	150/200	6,1/8,14	1,56/2,08	9,99/13,32	90,51/120,68	4,82/6,42	
	Консервы рыбные	24/32						
	Картофель	75/100						
	Морковь	17/23						
	Лук	10/12						
	Перловка	7/9						
	Масло сливочное	3/4						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Капуста тушеная</b>	150/180	2,12/3,18	4,48/6,72	4,65/6,97	94/141	11,3/16,95	
	Капуста	150/180						
	Масло сливочное	3/5						
	Морковь	18/22,5						
	Лук	18/24						
	Масло растительное	2/3						
	Томатная паста	2/3						
	Мука	2/3						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Котлеты рыбные</b>	60/80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37/0,42	
	Минтай	110/115						
	Хлеб пшеничный	12/14						
	Лук	5/6						
	Яйца	9/10						
	Молоко	10/11						
	Масло растительное	3,5/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/7		0/40	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150/0	1,8/0	0,1/0	31,0/0	128/0	0,60/0	
	Сухофрукты	9/0						
	Сахар	10/0						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>21,36/27,26</b>	<b>13,74/18,34</b>	<b>99,04/123,86</b>	<b>558,23/750,02</b>	<b>21,37/30,29</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Отварные макароны с маслом и сахаром</b>	150/200	3,07/4,6	0,44/0,66	16,61/24,91	82,72/124		
	Макаронные изделия	30/35						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахар	5/5						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
<b>Итого:</b>			<b>3,07/4,6</b>	<b>0,44/0,66</b>	<b>25,59/36,89</b>	<b>112,72/167</b>	<b>0,27/0,31</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>30,78/40,08</b>	<b>21,58/27,4</b>	<b>183,41/241,25</b>	<b>1061,13/1300,55</b>	<b>33,74/42,75</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецептуры	
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак:</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116/155	0,75/1		
	Макароны	12/16							
	Молоко	120/160							
	Сахар	10/12							
	Масло сливочное	5/5							
	Соль	0,25/0,25							
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31		
	Чай	0,2/0,2							
	Сахар	10/13							
	<b>Батон с повидлом</b>	20/10//30/10	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/38	82/82,5	0		
Батон	20/30								
Повидло	10/10								
<b>Итого:</b>			<b>5,84/7,77</b>	<b>4,66/6,21</b>	<b>40,25/69,97</b>	<b>228/280,5</b>	<b>1,02/1,31</b>		
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Сок</b>	100/100	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6</b>		
<b>Обед:</b>	<b>Кабачковая икра</b>	45/60	0,54/0,75	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,80	4,32/5,76		
	<b>Суп картофельный с клёцками на курином бульоне</b>	150/200	3,8/5,1	1,29/1,72	12,7/16,9	26,4/35,2	3,18/4,24		
	Мука	15/20							
	Яйцо	3/4							
	Картофель	75/108							
	Морковь	12/16							
	Лук	12/16							
	Масло сливочное	5/5							
	Масса отварного мяса	20/40							
	Куриный бульон	30/40							
	Соль	0,5/0,5							
	<b>Плов с куриным мясом</b>	160/200	15,3/18,6	18,2/22,1	28,4/39,3	341/433	0,52/0,77		
	Рис	30/35							
	Мясо куриное	56/60							
	Масло сливочное	5/6							
	Лук	15/20							
	Масло растительное	5/7							
	Морковь	15/20							
	Бульон	69/86							
	Соль	0,5/0,5							
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,60/0,80		
	Сухофрукты	9/10							
	Сахар	10/13							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0		
	<b>Хлеб ржаной</b>	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0		
	<b>Итого:</b>			<b>25,35/31,79</b>	<b>22,72/28,13</b>	<b>100,67/131,43</b>	<b>608,62/834,08</b>	<b>8,62/11,57</b>	
	<b>Полдник:</b>	<b>Пончики</b>	60/80	1,63/1,93	3,63/4,84	4,14/5,52	102,7/136,93	0	
Мука пшеничная		43/58							
Сахар		10/12							
Яйцо		3/4							
Масло сливочное		3/5							
Дрожжи		0,004/0,004							
Ванилин		0,0005/0,0005							
Масло растительное		3/4							
Сгущенное молоко		3/3							
<b>Чай с сахаром</b>		150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31		
Чай		0,5/0,6							
Сахар		10/13							
<b>Итого:</b>				<b>1,63/1,93</b>	<b>3,63/4,84</b>	<b>13,08/17,5</b>	<b>132,7/179,93</b>	<b>0,27 /0,31</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>33,57/42,24</b>	<b>31,01/39,18</b>	<b>173,05/237,95</b>	<b>1048,32/1373,51</b>	<b>15,91/19,19</b>		

<b>Итого за весь период</b>			<b>387,47/ 505,22</b>	<b>320,39/ 421,90</b>	<b>1923,13/ 2516,93</b>	<b>12503,64/ 16283,65</b>	<b>363,41/ 434,13</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>38,75/ 50,52</b>	<b>32,04/ 42,19</b>	<b>192,31/ 251,69</b>	<b>1250,4/ 1628,4</b>	<b>36,34/ 43,41</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12,7/12,7</b>	<b>24,3/24,3</b>	<b>63/63</b>	<b>1143,69/ 1470,41</b>	<b>13/14,2</b>	