



Подписано цифровой  
подписью: Коблова Елена  
Павловна, заведующий  
МДОУ детский сад  
"Солнышко" р.п. Дергачи  
Саратовской области  
Дата: 2023.11.07 14:20:03  
+04'00'



*Утверждаю:*  
*Заведующий МДОУ*  
*детский сад «Солнышко» р.п. Дергачи*  
*Е. П. Коблова*  
*Приказ № 49*  
*«30» августа 2023г.*

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

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецепт уры
<b>День 1 Завтрак:</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	150/200	5,27/6,24	4,86/5,28	20,94/27,90	146/184	0,9/1,2	
	Крупа пшеничная	20/25						
	Молоко	80/130						
	Сахар	10/13						
	Масло сливочное	5/6						
	Соль	0,5/0,5						
	<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>Печенье</b>	20/20	1,8/1,8	2,1/2,1	4,2/4,2	88,9/88,9		
<b>Итого:</b>			<b>7,17/8,14</b>	<b>6,96/7,38</b>	<b>36,14/45,9</b>	<b>277,90/326,90</b>	<b>3/3,35</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>Салат из свёклы</b>	40/60	0,77/0,85	2,43/3,65	3,34/5,19	37,56/56,34	3,8/5,7	
	Свёкла	51/75						
	Масло растительное	2,4/3,6						
	<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	9/10						
	Сахар	10/13						
	<b>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/7		0/40	
	Сухая смесь напитка	0/20						
	<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>19,47/23,27</b>	<b>18,21/23,13</b>	<b>92,78/122,73</b>	<b>611,8/784,65</b>	<b>61,65/111,3</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Яйцо отварное</b>	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0/0	
	<b>Батон со сливочным маслом и сыром</b>	20/4/9// 30/5/10	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	0,06/0,1	
	Батон	20/30						
	Сливочное масло	4/5						
	Сыр	9,5/10,6						
	<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>7,91/11,55</b>	<b>9,09/11,87</b>	<b>20,26/30,05</b>	<b>193,3/268,25</b>	<b>0,33/0,41</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>35,3/43,71</b>	<b>34,26/42,38</b>	<b>168,23/217,73</b>	<b>1162/1458,8</b>	<b>70,98/121,06</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецепт уры
<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	10/13						
	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>4,52/6,52</b>	<b>0,74/1,06</b>	<b>51,38/85,9</b>	<b>231,12/286,5</b>	<b>0/0</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 свежей капусты</b>	40/60	0,64/0,94	3,01/4,01	2,5/3,6	39,17/53,58	12,64/18,86	
	Капуста	30/45						
	Морковь	15/20						
	Лук репчатый	5/7						
	Масло растительное	3/4						
	<b>Суп рыбный с пшеном</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>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>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>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>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/7		0/40	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
<b>Итого:</b>			<b>53,71/65,24</b>	<b>16,93/21,88</b>	<b>165,16/180,92</b>	<b>926,45/1161,9</b>	<b>18,64/66,89</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Пудинг творожно-маннанный</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 сахаром</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						
<b>Итого:</b>			<b>20,52/24,07</b>	<b>20,78/ 25,68</b>	<b>42,90/ 55,7</b>	<b>507,05/528,05</b>	<b>1,13/1,42</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>79,15/96,23</b>	<b>38,85/49,02</b>	<b>269,24/332,32</b>	<b>1711,62/2023,45</b>	<b>29,77/108,08</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецепт уры
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша ячневая молочная</b>	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	1,46/1,95	
	Ячневая крупа	19/25						
	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>6,53/8,66</b>	<b>5,99/7,99</b>	<b>48,38/79,93</b>	<b>278/340,5</b>	<b>3,56/4,1</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 луковый</b>	25/30	0,34/0,38	1,98/2,97	2,18/2,46	27,82/38,04	0,24/0,27	
	Лук репчатый	30/35						
	Масло растительное	2/3						
	<b>Суп картофельный с вермишелью 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	
	Вермишель	10/12						
	Картофель	75/100						
	Морковь	12,6/15,8						
	Лук	8,6/12						
	Мясо отварное	30/40						
	Масло растительное	4/5						
Соль	0,5/0,5							
<b>Картофельное пюре</b>	120/150	2,44/3,06	3,84/4,8	16,34/20,43	110,4/138	0,038/0,04		
Картофель	157/196							
Молоко	19/24							
Масло сливочное	4/5							
Соль	0,25/0,25							
<b>Сосиска отварная</b>	55/55	8,69/8,69	22,84/22,84	1,80/1,80	247,15/247,15			
Сосиска молочная	50/50							
<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>20,04/22,8</b>	<b>34,16/37,59</b>	<b>72,56/88,7</b>	<b>671,49/804,57</b>	<b>79,928/96,12</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>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>8,97/9,37</b>	<b>10,5/11</b>	<b>53,93/57,63</b>	<b>341,99/360,99</b>	<b>1,24/1,74</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>36,29/41,58</b>	<b>50,65/56,58</b>	<b>193,92/245,31</b>	<b>1370,48/1585,06</b>	<b>90,728/107,96</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецепт уры
День 4								
<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</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 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>7,18/8,9</b>	<b>12,49/15,65</b>	<b>53,25/69,04</b>	<b>350,4/457,26</b>	<b>3,63/4,07</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 морковный</b>	40/60	0,47/0,73	3,01/4,01	5,02/7,7	46,69/66,22	1,8/2,8	
	Морковь	45/68						
	Сахар	2/3						
	Масло растительное	3/4						
	<b>Борщ 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						
	Масло растительное	8/12						
	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>	150/200	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>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>20,46/33,41</b>	<b>10,23/13,64</b>	<b>94,78/129,95</b>	<b>561,31/770,1</b>	<b>10,75/57,13</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>	150/180	4,35/5,22	4,8/5,76	6/7,2	88,5/106,2	1,05/1,26	
<b>Итого:</b>			<b>8,88/12,01</b>	<b>10,91/14,92</b>	<b>33,8/48,9</b>	<b>285,66/349,75</b>	<b>1,07/1,29</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>36,92/54,72</b>	<b>34,03/47,61</b>	<b>191,63/257,69</b>	<b>1244,37/1624,11</b>	<b>25,45/72,49</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецепт уры
<b>День 5</b>								
	<b>Суп молочный с крупой</b>	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	0,25/0,25						
	<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>Печенье</b>	20/20	1,8/1,8	2,1/2,1	4,2/4,2	88,9/88,9		
<b>Итого:</b>			<b>6,25/7,69</b>	<b>6,21/7,58</b>	<b>29,13/36,57</b>	<b>242/289,7</b>	<b>2,78/3,06</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 зеленого горошка и лука с растительным маслом</b>	40/60	1,16/1,75	3,04/4,07	2,55/3,81	42,2/58,8	8,78/13,29	
	Зелёный горошек консервированный	35/50						
	Лук репчатый	4/10						
	Масло растительное	3/4						
	<b>Суп «Лапша домашняя» на мясном 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 отварное	30/35						
	Масло сливочное	2/3						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Лапша домашняя</b>							
	Мука	15/20						
	Яйцо	5/5						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Каша гречневая</b>	100/150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175/263	0,035/0,042	
	Крупа гречневая	30/35						
	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	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	0,6/0,8	
	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>17,82/24,19</b>	<b>16,86/23,1</b>	<b>93,53/123,36</b>	<b>639,32/893,68</b>	<b>11,815/17,332</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Сдоба обыкновенная</b>	60/60	4/6	5,8/8,7	14,3/21,45	123,7/185,55	0,05/0,08	
	Мука	44,8/44,8						
	Яйцо	10/10						
	Молоко	19/19						
	Масло сливочное	3,1/3,1						
	Масло растительное	3,1/3,1						
	Сахар	4,4/4,4						
	<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>Итого:</b>			<b>4/6</b>	<b>5,8/8,7</b>	<b>27,8/39,45</b>	<b>170,2/245,55</b>	<b>0,05/0,08</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>28,82/38,63</b>	<b>28,87/39,38</b>	<b>169,51/218,43</b>	<b>1130,52/1507,93</b>	<b>20,645/26,472</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецептуры
<b>День 6</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	15/20						
	Сахар	8/10						
	Масло сливочное	5/6						
	Соль	0,25/0,255						
	<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>7,65/ 9,92</b>	<b>7,7/10,4</b>	<b>60,68/97,2</b>	<b>343,9/429,7</b>	<b>1,38/1,84</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 зеленого горошка и лука с растительным маслом</b>	40/60	1,16/1,75	3,04/4,07	2,55/3,81	42,2/58,8	8,78/13,29	
	Зелёный горошек консервированный	35/50						
	Лук репчатый	4/10						
	Масло растительное	3/4						
	<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		
Вермишель	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>	150/0	1,8/0	0,1/0	31,0/0	128/0	0,60/0		
<b>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/7		0/40		
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>19,77/23,52</b>	<b>15,75/20,58</b>	<b>116,48/87,38</b>	<b>641,32/682,35</b>	<b>14,24/59,77</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>Йогурт</b>	150/180	4,35/5,22	4,8/5,76	6/7,2	88,5/106,2	1,05/1,26	
<b>Итого:</b>			<b>8,45/10,02</b>	<b>12,2/14,36</b>	<b>48/56,1</b>	<b>328,5/387,2</b>	<b>1,44/1,73</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>36,62/44,21</b>	<b>35,65/45,34</b>	<b>244,21/259,73</b>	<b>1392,72/1578,25</b>	<b>23,06/69,34</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецепт уры	
<b>День 7</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		
	Вермишель	12/16							
	Молоко	120/160							
	Сахар	10/12							
	Масло сливочное	5/5							
	Соль	0,25/0,25							
	<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15		
	Чай	0,2/0,2							
	Сахар	10/13							
	<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>6,03/8,25</b>	<b>7,82/10,17</b>	<b>35,74/48,41</b>	<b>237/317</b>	<b>2,85/3,15</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 свёклы</b>	40/60	0,77/0,85	2,43/3,65	3,34/5,19	37,56/56,34	3,8/5,7		
	Свёкла	51/75							
	Масло растительное	2,4/3,6							
	<b>Щи на мясокостном бульоне</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							
	<b>Плов с мясом</b>	150/200	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264/359	0,38/0,96		
	Мясо говядина	81/107							
	Томатная паста	3/4							
	Морковь	14/16							
Лук	7/11								
	Масло сливочное	6/8							
	Масло растительное	6/8							
	Рис	41/54							
	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>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/7		0/0,4		
	<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>21,75/29,02</b>	<b>18,4/21,32</b>	<b>88,92/211,6</b>	<b>579,58/795,2</b>	<b>4,78/7,86</b>		
	<b>Полдник:</b>	<b>Сдоба обыкновенная с творогом</b>	60/60	7,9/10,5	4,69/6,26	25/33,3	173/230	0,03/0,4	
		Мука пшеничная	32,6						
		Дрожжи	0,004						
Сахар		7							
Масло сливочное		1,3							
Яйцо		20							
Творог		27,5							
Ванилин		0,005							
Соль		0,5							
Масло растительное		0,2							
<b>Кофейный напиток с сахаром</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								
<b>Итого:</b>		<b>9,6/12,5</b>	<b>6,61/8,56</b>	<b>39,2/50,3</b>	<b>258/332</b>	<b>0,38/0,75</b>			
<b>Итого за 7 день</b>			<b>37,78/50,17</b>	<b>33,23/40,45</b>	<b>173,66/320,11</b>	<b>1121,58/1491,2</b>	<b>18,01/21,76</b>		



<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С (мг)</i>	<i>№рецепт уры</i>
<b>День 8</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	1,38/1,84	
	Молоко	80/130						
	Пшено	7/10						
	Рис	12/12						
	Сахар	4/5						
	Масло сливочное	5/6						
	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>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>5,85/7,72</b>	<b>7/8</b>	<b>46,96/78,88</b>	<b>271,4/325,5</b>	<b>1,65/2,15</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 луковый</b>	25/30	0,34/0,38	1,98/2,97	2,18/2,46	27,82/38,04	0,24/0,27	
	Лук репчатый	30/35						
	Масло растительное	2/3						
	<b>Суп картофельный на мясокостном бульоне с гречками</b>	150/200	1,4/2,34	1,69/2,82	9,8/16,71	61/101	7,2/12	
	Масса отварного мяса	20/30						
	Картофель	90/150						
	Морковь	7,5/12,5						
	Лук	7,2/12						
	Масло растительное	1,5/2,5						
	Хлеб	20/30						
	Соль	0,7/1,1						
	<b>Капуста тушеная</b>	130/150	3/3,6	4,57/5,48	9,02/10,82	102,33/122,8	48,62/59,20	
	Капуста	198/238						
	Томатная паста	12/14						
	Морковь	7,6/10						
	Лук	10/12						
	Масло сливочное	8/10						
	Мука пшеничная	1,7/2						
	Сахар	4/6						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Тефтеля мясная</b>	50/70	6,41/8,98	6,78/9,49	5,22/7,31	107,54/150,5	0,56/0,79	
	Мяса говядина	44/62						
	Лук	15/21						
	Масло растительное	3/4						
	Мука	3/4						
	Яйцо	2/3						
	Рис	4/6						
	Соль	0,5/0,5						
	<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>14,7/18,51</b>	<b>16,24/22,39</b>	<b>65,55/85,17</b>	<b>478,21/660,42</b>	<b>131,62/162,26</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Оладьи с повидлом</b>	100/130	7,02/9,12	6,25/8,12	42,69/57,01	255,38/332	0,37/0,48	
	Мука	50/60						
	Яйцо	0,1/0,125						
	Сахар	8/12						
	Повидло	20/25						
	Молоко	50/60						
	Дрожжи	1/1						
	Соль	0,25/0,25						
	<b>Кисель</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>9,12/11,62</b>	<b>8,65/11,02</b>	<b>61,19/79,21</b>	<b>355,38/451</b>	<b>1,37/1,98</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>30,42/38,6</b>	<b>31,89/41,41</b>	<b>192,75/262,31</b>	<b>1183,99/1515,92</b>	<b>140,64/172,39</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецепт уры
<b>День 9</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	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	<b>Батон с повидлом</b>	20/30	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/28	82/82,53		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
<b>Итого:</b>			<b>6,35/9,18</b>	<b>8,6/9,8</b>	<b>48,58/70,6</b>	<b>297/364,93</b>	<b>3,3/3,69</b>	
<b>2-й завтрак:</b>								
<b>Обед:</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>Кабачковая икра</b>	40/60	0,54/0,75	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,80	4,32/5,76	
	<b>Рассольник «Ленинградский»</b>	150/200	0,97/2,62	3,0/5,06	6,56/10,93	62/104	4,52/7,54	
	Бульон	112,5/147,5						
	Мясо отварное	20/30						
	Картофель	60/100						
	Морковь	10/12						
	Огурцы соленые	10/16,7						
	Лук	7,2/12						
	Перловка	4/6						
	Масло растительное	3/5						
	Соль	0,7/1,1						
	<b>Жаркое по - домашнему</b>	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,132/8,1	
	Мясо говядина	83/111						
	Картофель	90/120						
	Морковь	23/30						
	Лук	10/13						
	Томатная паста	2/3						
	Масло растительное	3/4						
	Соль	0,5/0,5						
	<b>Напиток «ВИТОШКА»</b>	0/200			0/7		0/40	
	<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>12,85/18,21</b>	<b>10,21/14,67</b>	<b>77,13/107,82</b>	<b>500,07/697,15</b>	<b>15,572/62,2</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>22,67/32,39</b>	<b>19,65/25,53</b>	<b>161,1/225,11</b>	<b>956,79/1276,08</b>	<b>29,142/76,2</b>	



<b>Итого за весь период</b>			<b>404,64/ 514,39</b>	<b>338,29/ 427,68</b>	<b>1991,88/ 2615,51</b>	<b>12734,43/ 15893,72</b>	<b>473,035/ 808,652</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>40,46/ 51,44</b>	<b>33,83/ 42,77</b>	<b>199,19/ 261,55</b>	<b>1273,4/ 1589,37</b>	<b>47,30/ 80,86</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12,7/12,8</b>	<b>22,2/22,6</b>	<b>65/65,6</b>	<b>1255/1623</b>		