

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Рыбка»**

**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ детский сад «Рыбка»

\_\_\_\_\_ Н.Н. Старикович

28.02.2022г.

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте с 3-х до 7-ми лет**

<b>1-ый день</b>	<b>2-ой день</b>	<b>3-ий день</b>	<b>4-ый день</b>	<b>5-ый день</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Суп рисовый молочный	Суп пшенный молочный	Суп молочный с вермиш	Каша манная с изюмом	Суп геркулес . молочный
Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с сыром
Кофейный н-ок с молоком	Какао с молоком	Коф. н-ок со сгущ. молоком	Чай с молоком	Какао с молоком
10 час Яблоко	10 час Груши	10 час Бананы свеж.	10 час Сок яблочный	10 час Сок
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
с/т из свежих огурцов	Рассольник	с/т из сол. огурцов с луком	с/т из картофеля согурцами	Суп гороховый с картофелем
Щи из св. капусты	Котлеты рубленые из птицы	Суп вегетарианский	Борщ с фасолью и картоф.	Суфле мясное с рисом
Биточки из говядины	Рагу овощное с кабачками	Рыба , запеченная в см. соус	Тефтели из печени с рисом	картоф. пюре
макароны отварные	к/т из св. яблок	рис с маслом	к/т из сухофруктов	морковн. пюре
		к/т из груш свежих		к/т из черной смородины
к/т из сухофруктов				
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Винегрет овощной	Запеканка из творога	с/т из св помид. и огурцов	Сырники из творога	Яблоки печеные с сах пудрой
Рыба, запеченная с картофелем, хлеб	Чай с лимоном	Запеканка катр. С печенью	соус клюквенный	Булочка обогащенная
Чай с повидлом	с/т из моркови с сахаром	Чай с сахаром	кефир	Молоко кипяченое
			груши	
<b>6-ой день</b>	<b>7-ой день</b>	<b>8-ой день</b>	<b>9-ый день</b>	<b>10-ый день</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Яйцо	Суп молочный кукурузный	Каша пшенная с фруктами	Суп с ячневой крупой	Каша рисовая с изюмом
макароны с сыром	Хлеб с маслом	Бутерброд с сыром	бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Чай с сахаром	Коф. н-ок с молоком	Коф. н-ок с молоком	Какао с молоком	Коф. н-ок с молоком
Хлеб с маслом				
10 час Сок /абрикосов/	10 час Бананы	10 час Яблоко	10 час Яблоко	10 час Яблоко
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Рассольник домашний	с/т из сол.огурцов с луком	с/т из св. помидоров и огур	с/т из свеклы с зел. горошк.	с/т из св. помидоров и огур
Гуляш из отв.говядины	Суп- лапша домашняя	Суп картоф. с рисом	Щи по-уральски /с крупой/	Суп с мясными фрикадельками
каша гречн рассыпчатая	Котлета, запеченная	Тефтели рыбные тушеные	Жаркое по домашнему	Птица, тушенная в соусе с
к/т из груш	с молочным соусом	картоф., запеченный	к/т из сухофруктов	овощаами
	капуста тушеная	к/т из св.яблок		к/т из вишни
	к/т из сухофруктов			
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Пудинг из творога	Блинчики с повидлом	Макароны, запеч. с яйцом	с/т из моркови с яблоками	Суфле из рыбы
Чай с вареньем	молоко кипяченое	Ряженка	Запеканка из макарон с	с/т из картофеля с соленым
Яблоко	мандарины с сахаром	зефир	творогом	огурцом
			Кисель из клюквы	хлеб
				Чай с сахаром

## 1-ый день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Суп рисовый молочный	101	180	4,32	4,56	15,14	119,16	0,81	0,17	0,27	142,93	0,18
Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	0,05	0,05	9,61	0,71
Кофейный н-ок с молоком	414	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,1
<b>всего в завтрак</b>		405	11,9	14,15	44,06	349,16	2,05	0,26	0,46	265,74	0,99
<b>2-ой завтрак</b>											
Яблоко	386	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,032	16	2,20
<b>Обед</b>											
с/т из свежих огурцов	13	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	0,01	0,022	13,11	0,34
Щи из свежей капусты с картофелем	73	180	1,25	3,51	6,10	61,02	13,29	0,036	0,027	31,19	0,56
Биточки мясные	299	80	11,92	8,8	11,64	173	0	0,07	0,11	14	1,18
макароны отварные с маслом	335	130	4,78	3,91	22,91	145,99	0	0,04	0,02	4,21	0,95
к/т из сухофруктов	394	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	0,00	0,005	28,63	1,12
хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	0,03	0,02	6	0,51
хлеб ржаной	1	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0	0,045	0,039	8,7	0,6
<b>всего в обед</b>		680	21,96	20,45	89,84	633,59	19,35	0,15	0,18	91,14	4,15
<b>Полдник /уплотненный</b>											
Винегрет овощной с репчат. луком	46	60	0,81	3,70	5,06	56,88	6,15	0,03	0,02	13,92	0,51
Рыба, запеченная с картофелем /треска/	264	80	6,37	4,40	8,01	97	2,28	0,06	0,07	45,0	0,50
хлеб	1	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	0,03	0,02	6	0,51
Чай с повидлом	411	180/20	0,12	0,02	9,76	40	0,11	0,00	0,01	5,00	0,44
<b>Всего в полдник</b>		370	9,43	8,45	36,75	262,58	8,54	0,12	0,12	69,92	1,96
печенье											
<b>всего в день</b>		1575	43,69	43,45	180,07	1289,33	39,94	0,56	0,79	442,28	9,30

## 2-ой день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Суп пшеничный молочный	101	180	5,21	4,93	16,71	132,12	0,81	0,10	0,17	145,72	0,48
Бутерброд с маслом	3	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62
Какао с молоком	416	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43
<b>всего в завтрак</b>		400	11,33	15,67	47,15	372,12	2,24	0,20	0,37	292,02	1,47
<b>2-ой завтрак</b>											
Груши	386	100	0,4	0,3	10,3	46	5	0,03	0,03	19	2,30
<b>Обед</b>											
Рассольник	80	180	2,01	2,36	9,21	66,24	4,94	0,06	0,04	24,85	0,56
Котлеты рубленые из птицы	322	80	12,35	11,34	12,60	202	0,59	0,09	0,10	14,20	1,28
Рагу из овощей с кабачками	360	150	2,85	6,47	13,45	123,35	10,25	0,08	0,08	42,97	1,04
к/т из свежих яблок	390	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	0,00	0,00	13,03	0,84
<b>всего в обед</b>											
хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	0,03	0,02	6	0,51
хлеб ржаной	1	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0	0,045	0,039	8,7	0,6
<b>всего в обед</b>		640	20,52	20,88	79,53	590,93	17,32	0,30	0,27	109,75	4,83
<b>Полдник /уплотненный</b>											
с/т из моркови с сахаром	42	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	0,03	0,04	15,64	0,41
Коржики молочные	492	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05	0,08	0,05	19,2	0,85
Молоко кипяченое	419	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	0,08	0,28	22,68	0,19
<b>всего в полдник</b>		315	11,11	13,36	62,51	414,38	5,39	0,19	0,37	57,52	1,45
<b>всего в день</b>		1455	43,36	50,21	199,49	1423,43	29,95	0,72	1,04	478,29	10,05

### 3-ий день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Суп молочный с вермишелью	100	180	5,17	4,69	16,95	130,68	0,81	0,07	0,18	145,45	0,45
Бутерброд с маслом	3	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62
Кофейный н-ок с молоком сгущенным	415	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	0,02	0,07	115,9	0,07
<b>всего в завтрак</b>		400	10,27	14,03	50,4	368,68	1,15	0,14	0,28	270,65	1,14
<b>2-ой завтрак</b>											
бананы свежие	386	100	1,50	0,50	21,00	96	10,0	0,04	0,05	8,0	0,60
<b>Обед</b>											
Суп вегетарианский	84	180	1,19	4,02	6,58	67,32	6,71	0,05	0,045	26,85	0,58
Рыба, запеченная в сметанном соусе	266	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16	0,03	0,05	47,1	0,40
рис с маслом	330	130	3,12	3,74	32,52	177,71	1,49	0,02	0,018	4,73	0,44
с/т из соленых огурцов с луком	20	50	0,42	2,55	1,30	29,9	2,77	0,01	0,009	11,64	0,30
к/т из груш	390	180	0,14	0,10	21,67	88,2	0,77	0,005	0,009	14,34	0,88
хлеб пшеничный	1	50	3,19	0,49	20,43	103	0	0,045	0,03	9	0,76
хлеб ржаной	1	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0	0,045	0,039	8,7	0,6
<b>всего в обед</b>		690	18,24	15,49	93,3	597,47	11,90	1,01	0,20	124,36	3,96
<b>Полдник /уплотненный</b>											
с/т из св. помидоров с луком репчат.	14	50	0,49	3,07	1,86	37,1	8,38	0,43	0,018	9,34	0,37
запеканка картоф. с печенью	164	150	11,60	7,27	23,57	206	26	0,24	0,9	25,5	4,18
хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	0,03	0,02	6	0,51
чай с сахаром	411	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	0,00	0,02	10	0,28
<b>всего в полдник</b>		410	14,28	10,69	49,34	351,8	34,41	0,70	0,95	50,84	5,34
<b>всего в день</b>		1580	44,29	40,71	214,04	1413,91	57,46	1,07	1,15	450,85	10,79

### 4-ый день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Каша манная с изюмом	190	200/5	7,38	6,65	51,76	296	0,87	0,10	0,15	129,7	1,25
Бутерброд с маслом	3	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62
Чай с молоком	413	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	0,04	0,14	112	0,28
<b>всего в завтрак</b>		395	12,48	16,53	77,69	509	2,06	0,19	0,32	251	2,15
<b>2-ой завтрак</b>											
сок яблочный	418	100	0,5	0	10,1	42,6	0,04	0,01	0,01	7	14
<b>Обед</b>											
Борщ с фасолью и картофелем	69	180	2,55	3,67	10,46	85,14	4,52	0,03	0,06	36,18	1,22
Тефтели из печени с рисом соус № 372	301	160	9,78	11,66	16,41	210	7,37	0,14	0,87	37,9	3,27
с/т из картофеля с огурцами	24	60	1,02	2,58	7,61	57,84	7,2	0,04	0,03	12,78	0,43
к/т из сухофруктов	394	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	0,00	0,005	28,63	1,12
хлеб пшеничный	1	50	3,19	0,49	20,43	103	0	0,045	0,03	9	0,76
хлеб ржаной	1	40	2,08	0,48	17,72	85,60	0	0,09	0,07	17,40	1,2
<b>всего в обед</b>		670	19,01	18,89	97,62	643,28	19,45	0,34	1,06	141,89	8,0
<b>Полдник /уплотненный</b>											
Сырники из творога	245	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	0,03	0,14	77,8	0,37
соус клюквенный	379	30	0,01	0,006	3,80	15,36	0,18	0,00	0,00	2,08	0,02
кефир	420	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	0,07	0,31	216	0,18
Груши	386	100	0,4	0,3	10,3	46	5	0,03	0,03	19	2,30
<b>всего в полдник</b>		360	14,93	11,13	26,68	267,36	6,57	0,13	0,48	296,7	2,87
<b>всего в день</b>		1485	46,92	46,55	212,09	1462,24	28,12	0,67	1,87	696,59	27,02

### 5-ый день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Суп молочный с хлопьями «Геркулес»	101	180	5,33	5,33	16,13	133,92	0,81	0,10	0,18	149,04	0,59
Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	0,05	0,05	9,61	0,71
Какао с молоком	416	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43
<b>всего в завтрак</b>		405	13,73	15,4	46,51	379,92	2,31	0,2	0,4	295,65	1,73
<b>2-ой завтрак</b>											
сок яблочный	418	100	0,5	0	10,1	42,6	0,04	0,01	0,01	7	14
<b>Обед</b>											
Суп гороховый с картофелем	87	180	3,95	3,79	1,75	97,02	4,18	0,16	0,05	27,41	1,45
Суфле мясное с рисом	295	80	15,56	11,39	16,7	232	0	0,03	0,1	22,7	1,12
Картофельное пюре	339	100	2,04	3,20	13,62	91,5	12,10	0,09	0,07	24,65	0,67
морковное пюре	341	50	0,82	0,33	4,01	22,35	1,67	0,02	0,04	22,60	0,25
к/т из черной смородины	393	180	0,27	0,10	19,93	81,72	23,22	0,007	0,009	17,26	0,40
хлеб пшеничный	1	50	3,19	0,49	20,43	103	0	0,045	0,03	9	0,76
хлеб ржаной	1	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0	0,045	0,039	8,7	0,6
<b>всего в обед</b>		640	26,87	19,54	85,30	670,39	41,17	0,38	0,32	129,32	3,89
<b>Полдник /уплотненный</b>											
Яблоки печеные	403	85	0,32	0,32	27,90	116	3,48	0,02	0,01	13,6	1,84
Булочка обогащенная	458	50	4,20	1,67	22,65	122	0	0,08	0,05	10	0,66
Молоко кипяченое	419	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	0,08	0,28	22,68	0,19
<b>всего в полдник</b>		315	10	6,87	59,62	340	5,94	0,18	0,34	46,28	34,52
<b>всего в день</b>		1480	51,1	41,81	201,53	1432,91	49,46	0,77	1,01	478,25	53,84

<b>6-ой день</b>											
<b>Завтрак</b>	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Макароны с сыром	220	100	6,19	6,67	15,14	145,33	0,09	0,03	0,04	70,93	0,76
Яйцо вареное	227	40	5,08	4,60	0,28	63	0	0,03	0,18	22,0	1,00
Чай с сахаром	411	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	0,00	0,02	10	0,28
Бутерброд с маслом	3	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62
<b>всего в завтрак</b>		370	13,78	18,84	40,03	384,33	0,12	0,11	0,27	112,23	0,90
<b>2-ой завтрак</b>											
сок абрикосовый	418	100	0,6	0	12,7	52,66	4	0,02	0,04	20	0,2
<b>Обед</b>											
Рассольник домашний	81	180	1,49	3,66	10,63	81,54	8,50	0,07	0,04	25,30	0,75
Гуляш из отварной говядины	293	120	15,42	12,41	3,96	189	0,60	0,04	0,11	29,2	1,15
каша гречневая рассыпчатая	330	130	7,45	5,28	33,48	211,2	0	0,18	0,09	12,84	3,95
к/т из груш	390	180	0,14	0,10	21,67	88,2	0,77	0,005	0,009	14,34	0,88
хлеб пшеничный	1	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	0,03	0,02	6	0,51
хлеб ржаной	1	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0	0,045	0,039	8,7	0,6
<b>всего в обед</b>		660	27,67	22,02	92,52	681,44	9,87	0,37	0,30	96,38	7,84
<b>Полдник /уплотненный</b>											
Пудинг из творога /запеченный/	249	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	0,06	0,23	129,9	0,97
Чай с вареньем	411	180/15	0,12	0,06	10,24	42	0,24	0,00	0,00	11,3	0,44
Яблоко	386	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,032	16	2,20
<b>всего в полдник</b>		380/15	15,66	11,22	44,37	341	10,43	0,09	0,26	157,2	3,61
<b>всего в день</b>		1525	57,71	51,68	189,62	1459,43	24,42	0,59	0,87	385,81	12,55

--



## 7-ой день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Суп молочный кукурузный	101	180	4,47	4,59	14,85	118,62	0,81	0,08	0,18	145,51	0,49
Бутерброд с маслом	3	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62
Кофейный н-ок с молоком	414	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,1
<b>всего в завтрак</b>		400	9,77	14,55	43,83	345,62	1,98	0,18	0,35	268,01	1,21
<b>2-ой завтрак</b>											
бананы	386	100	1,50	0,50	21,00	96	10,0	0,04	0,05	8,0	0,60
<b>Обед</b>											
Суп- лапша домашняя	94	180	1,59	3,64	8,58	73,62	0,36	0,03	0,01	14,18	0,42
Котлеты, запеченные с молоч. соусом	298	80	9,67	10,62	8,61	169	0,23	0,06	0,11	20,3	0,81
капуста тушеная	354	130	2,68	4,19	12,25	97,63	22,31	0,03	0,04	26,84	1,05
с/т из соленых огурцов с луком	20	50	0,42	2,55	1,30	29,9	2,77	0,01	0,009	11,64	0,30
к/т из сухофруктов	394	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	0,00	0,005	28,63	1,12
хлеб пшеничный	1	50	3,19	0,49	20,43	103	0	0,045	0,03	9	0,76
хлеб ржаной	1	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0	0,045	0,039	8,7	0,6
<b>всего в обед</b>		670	18,98	21,74	85,04	617,35	26,03	0,22	0,24	119,29	5,06
<b>Полдник /уплотненный</b>											
Блинчики с повидлом	430	115	5,18	2,76	36,07	190	0,03	0,11	0,07	22,7	1,20
молоко кипяченое	419	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	0,08	0,28	226,8	0,19
мандарины с сахаром	389	115	0,80	0,20	22,47	95	38	0,06	0,03	35,5	0,15
<b>пересчитать</b>											
<b>всего в полдник</b>		410	11,46	7,84	67,61	387	40,49	0,25	0,38	285	1,54
<b>всего в день</b>		1580	41,71	44,63	217,48	1446,27	76,01	0,69	0,66	680,3	8,41

--	--

## 8-ой день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Каша пшеничная с фруктами, с маслом	181	155	5,57	9,43	43,19	280	1,25	0,14	0,04	35,2	2,12
Хлеб	1	30	2,13	0,33	13,92	68,7					
Сыр	7	10	2,32	2,95	0	36	0,07	0,00	0,03	88	0,10
Кофейный н-ок с молоком	414	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,1
<b>всего в завтрак</b>		375	12,87	15,21	71,47	475,7	2,49	0,18	0,21	236,4	2,42
<b>2-ой завтрак</b>											
яблоко	386	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,032	16	2,20
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с рисом	86	180	1,42	1,85	10,49	65,34	5,94	0,08	0,002	16,59	0,63
Тефтели рыбные тушеные	277	80	9,86	3,47	0,65	113	0,38	0,08	0,08	42,5	0,63
соус	372	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,40	0	0	8,19	0,06
Картофель, запеченный в смет. соусе	163	130	3,13	5,29	16,91	127,4	3,75	0,10	0,07	41,99	0,71
с/т из св. помидоров и огурцов	15	60	0,59	3,69	2,26	44,52	10,05	0,02	0,02	11,2	0,44
к/т из свежих яблок	390	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	0,00	0,00	13,03	0,84
хлеб пшеничный	1	50	3,19	0,49	20,43	103	0	0,045	0,03	9	0,76
хлеб ржаной	1	40	2,08	0,48	17,72	85,60	0	0,09	0,07	17,40	1,2
<b>всего в обед</b>		710	20,83	16,9	91,71	648,93	22,06	0,41	0,27	159,9	4,43
<b>Полдник /уплотненный</b>											
Макаронные изделия, запеченные с яйцом	222	155	7,73	6,91	23,03	185	0,33	0,06	0,10	27,1	1,4
Ряженка	420	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	0,03	0,19	186	0,15
Зефир		20	0,16	0,02	15,96	65	0	0	0	5	0,28
<b>всего в полдник</b>		325	12,24	10,68	45,29	327	0,78	0,09	0,30	218,1	1,83
<b>всего в день</b>			46,34	43,19	218,27	1495,63	35,33	0,71	0,81	630,4	10,88

### 9-ый день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Суп с ячневой крупой	101	180	5,00	4,64	16,51	127,98	0,81	0,08	0,18	152,74	0,36
Бутерброд с маслом	3	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	9,3	0,62
Какао с молоком	416	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43
<b>всего в завтрак</b>		400	11,12	15,38	46,95	370,98	2,24	0,18	0,38	299,04	1,41
<b>2-ой завтрак</b>											
яблоко	386	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,032	16	2,20
<b>Обед</b>											
Щи по – уральски (с крупой)	78	180	1,37	3,47	5,29	57,96	8,53	0,02	0,01	32,16	0,57
Жаркое по- домашнему	292	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	0,17	0,26	24	3,05
с/т из свеклы с зеленым горошком	35	60	1,00	2,50	4,91	46,26	5,88	0,02	0,02	16,78	0,78
к/т из сухофруктов	394	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	0,00	0,005	28,63	1,12
хлеб пшеничный	1	50	3,19	0,49	20,43	103	0	0,045	0,03	9	0,76
хлеб ржаной	1	40	2,08	0,48	17,72	85,60	0	0,09	0,07	17,40	1,2
<b>всего в обед</b>		680	28,83	12,28	91,84	599,52	22,03	0,34	0,39	101,57	7,48
<b>Полдник /уплотненный</b>											
с/т из моркови с яблоками	45	50	0,52	2,57	4,56	43,55	2,87	0,025	0,03	11,75	0,48
Запеканка из макарон с творогом	225	155	10,49	10,35	27,95	247	0,34	0,07	0,16	105,0	1,11
кисель из клюквы	396	180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,64	0,00	0,00	9,68	0,13
<b>всего в полдник</b>		385	11,09	12,95	56,03	385,23	4,85	0,09	0,19	126,43	1,72
<b>всего в день</b>		1525	51,44	41,01	204,62	1399,73	39,12	0,64	0,99	543,04	12,81

## 10-ый день

Завтрак	№ т.к.	выход блюда	химический состав блюда								
			б	ж	углев	ккал	С	В1	В2	Са	Fe
Каша рисовая с изюмом	190	205	6,12	6,65	53,13	297	0,87	0,08	0,15	125,7	1,25
Кофейный н-ок с молоком	414	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,1
хлеб	1	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	0,03	0,02	6	0,51
масло слив	6	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	0	1,2	0,01
<b>всего в завтрак</b>		410	10,43	12,9	71,47	466,8	2,04	0,12	0,29	240,1	1,36
<b>2-ой завтрак</b>											
яблоко	386	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,032	16	2,20
<b>Обед</b>											
с/т из св. помидоров и огурцов	15	60	0,59	3,69	2,26	44,52	10,05	0,02	0,02	11,2	0,44
Суп с мясными фрикадельками	89	180	4,77	3,72	11,11	97,2	8,06	0,09	0,08	20,88	1,05
из говядины											
Птица, тушенная в соусе с овощами	319	230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	0,24	0,14	51,2	1,86
соус № 372											
к/т из вишни	390	180	0,28	0,07	21,78	88,92	2,32	0	0	20,82	0,23
хлеб пшеничный	1	50	3,19	0,49	20,43	103	0	0,045	0,03	9	0,76
хлеб ржаной	1	40	2,08	0,48	17,72	85,60	0	0,09	0,07	17,40	1,2
<b>всего в обед</b>			22,85	17,09	94,18	628,24	29,67	0,48	0,34	130,5	5,54
<b>Полдник /уплотненный</b>											
Суфле из рыбы	284	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26	0,06	0,1	39	0,64
с/т из картофеля с сол. огурцами	23	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2	0,04	0,03	12,78	0,43
хлеб	1	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	0,03	0,02	6	0,51
чай с сахаром	411	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	0,00	0,02	10	0,28
<b>всего в полдник</b>		360	15,81	9,88	32,34	282,66	7,49	0,13	0,17	67,78	1,86
<b>всего в день</b>											
			49,49	40,27	207,79	1421,70	49,2	0,76	0,83	454,38	10,96