



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №119»
 Е. В. Меликова

Десятидневное меню в зимне-весенний период рацион питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием в ДОУ

День 1
Завтрак 1

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|---------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|---------|-----------|
| Речневая каша рассыпчатая | 150,00 | 5,63 | 5,76 | 9,83 | 173,55 | 0,00 | 202 |
| Йогурт | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 213 |
| Чай с лимоном | 200,00 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 1,00 | 459 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Итого | | 13,91 | 16,70 | 37,87 | 420,97 | 1,00 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|
| Сок | 180,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 | 385 |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Салат из капусты | 50,00 | 0,80 | 3,05 | 4,35 | 48,00 | 9,85 | 1 |
| Суп рыбный пшеничный | 200,00 | 5,76 | 1,84 | 10,32 | 80,80 | 5,56 | 122 |
| Котлета | 70,00 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,00 | 0,00 | 282 |
| Картофельное пюре | 150,00 | 3,15 | 6,00 | 9,15 | 102,00 | 3,75 | 377 |
| Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 0,20 | 495 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 25,73 | 20,39 | 95,88 | 670,46 | 22,76 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Кефир | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 1,40 | 470 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Морковная запеканка | 150,00 | 5,90 | 4,00 | 29,90 | 279,00 | 1,40 | 188 |
| Соус сметанный | 50,00 | 0,74 | 4,67 | 1,21 | 49,85 | 0,05 | 408 |
| Ватрушка | 90,00 | 10,50 | 6,26 | 33,30 | 230,00 | 0,04 | 19 |
| Какао с молоком | 200,00 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,70 | 462 |
| Итого | | 29,08 | 23,27 | 104,37 | 845,10 | 3,59 | |
| Итого за день | | 68,72 | 60,36 | 238,12 | 1963,00 | 27,35 | |

День 2**Завтрак 1**

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|---------|-----------|
| Молочная каша «Дружба» | 200,00 | 5,24 | 6,68 | 27,62 | 191,60 | 1,32 | 226 |
| Кофе с молоком | 180,00 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,17 | 105 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Итого | | 10,96 | 15,33 | 60,24 | 427,02 | 2,49 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-----|
| Бублик | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 368 |
|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Салат из моркови | 50,00 | 0,72 | 3,66 | 6,72 | 62,40 | 1,86 | 21 |
| Борщ на м/бульоне со сметаной | 200,00 | 1,26 | 3,50 | 5,00 | 56,60 | 6,56 | 93 |
| Овощи тушеные | 150,00 | 2,85 | 6,70 | 14,08 | 127,50 | 9,00 | 177 |
| Запеканка из печени с рисом | 150,00 | 17,91 | 5,83 | 16,45 | 189,72 | 8,59 | 355 |
| Компот из шиповника | 180,00 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 19,00 | 90,00 | 398 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 26,35 | 20,94 | 92,86 | 605,88 | 126,01 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Ряженка | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,22 | 0,60 | 401 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| Творожно-гречневая запеканка | 150,00 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372,00 | 0,36 | 281 |
| Молочный соус сладкий | 50,00 | 1,26 | 2,41 | 4,46 | 44,60 | 0,24 | 406 |
| Сушки | 30,00 | 2,10 | 3,00 | 22,80 | 123,00 | 0,00 | |
| Кисель плодово-ягодный (из повидла) | 200,00 | 0,09 | 0,04 | 26,14 | 105,20 | 1,83 | 378 |
| Итого | | 37,82 | 28,48 | 104,86 | 828,15 | 2,97 | |
| Итого за день | | 75,13 | 64,75 | 257,96 | 1861,00 | 131,47 | |

День 3**Завтрак 1**

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|-----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------|
| Макароньы отварные с маслом | 150,00 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171,00 | 0,00 | 205 |
| Сакао с молоком | 200,00 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,70 | 462 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Итого | | 11,88 | 13,50 | 59,31 | 409,42 | 0,70 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|-------|--------|------|------|-------|-------|------|-----|
| Груши | 100,00 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 46,00 | 5,00 | 368 |
|-------|--------|------|------|-------|-------|------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 60,00 | 0,78 | 3,66 | 3,82 | 51,00 | 2,82 | 31 |
| Ци на м/б со сметаной | 200,00 | 1,38 | 3,56 | 3,60 | 52,00 | 11,14 | 103 |
| Картофельная запеканка с мясом | 200,00 | 21,00 | 15,90 | 17,90 | 301,00 | 11,60 | 334 |
| Соус овощной | 50,00 | 0,60 | 3,66 | 2,43 | 45,10 | 0,89 | 420 |
| Компот из замороженных ягод | 200,00 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98,00 | 0,86 | 372 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 26,92 | 27,80 | 84,27 | 699,76 | 32,31 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Снежок | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 1,40 | 470 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Рыбная котлета | 100,00 | 12,60 | 1,50 | 5,70 | 87,00 | 0,70 | 308 |
| Перловая каша | 150,00 | 3,24 | 4,74 | 22,58 | 145,95 | 0,00 | 207 |
| Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 0,20 | 495 |
| Итого | | 25,08 | 11,78 | 74,54 | 509,50 | 2,30 | |
| Итого за день | | 63,88 | 53,08 | 218,12 | 1618,68 | 35,31 | |

День 4

Завтрак 1

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------|
| Запеканка творожно-лимоновое | 150,00 | 22,11 | 14,16 | 29,88 | 336,00 | 0,30 | 263 |
| Молочный соус лимонный | 50,00 | 1,26 | 2,41 | 4,46 | 44,60 | 0,24 | 406 |
| Чай сладкий | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 457 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Сыр | 15,00 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,00 | 0,11 | 7 |
| Итого | | 30,37 | 26,81 | 61,90 | 614,02 | 0,54 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|
| Сок | 180,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 | 385 |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Салат из квашеной капусты | 60,00 | 0,96 | 3,66 | 4,98 | 56,40 | 10,68 | 9 |
| Суп вермишелевый на курице | 200,00 | 11,76 | 4,60 | 9,54 | 81,80 | 0,40 | 86 |
| Суфле из курицы | 80,00 | 14,60 | 15,20 | 3,20 | 208,00 | 0,90 | 368 |
| Картофельное пюре | 150,00 | 3,15 | 6,00 | 9,15 | 102,00 | 3,75 | 377 |
| Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 0,20 | 495 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 34,57 | 30,16 | 87,29 | 714,86 | 19,50 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Йогурт | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,22 | 0,60 | 401 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Овощной салат | 160,00 | 2,11 | 5,12 | 10,56 | 98,40 | 9,92 | 47 |
| Яйцо | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 213 |
| Компот из изюма | 200,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 0,20 | 495 |
| Булочка домашняя | 80,00 | 5,60 | 8,90 | 37,00 | 252,00 | 0,00 | 542 |
| Итого | | 22,03 | 24,16 | 94,50 | 691,17 | 10,72 | |
| Итого за день | | 86,97 | 81,13 | 243,39 | 2020,05 | 33,52 | |

День 5**Завтрак 1**

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|-------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|---------|-----------|
| Молочная пшеничная каша | 200,00 | 6,00 | 6,86 | 28,54 | 199,80 | 1,18 | 233 |
| Кофе с молоком | 200,00 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88,00 | 0,70 | 465 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Сыр | 15,00 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,00 | 0,11 | 7 |
| Итого | | 15,65 | 19,59 | 60,40 | 484,22 | 1,88 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|--------|--------|------|------|------|-------|------|-----|
| Яблоко | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,0 | 368 |
|--------|--------|------|------|------|-------|------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Салат из кукурузы | 50,00 | 1,44 | 9,27 | 4,02 | 49,65 | 4,65 | 12 |
| Рассольник ленинградский со сметаной на м/б | 200,00 | 1,58 | 4,08 | 10,72 | 86,00 | 5,66 | 100 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 100,00 | 20,50 | 17,50 | 3,10 | 216,00 | 0,30 | 326 |
| Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,00 | 317 |
| Компот из шиповника | 180,00 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 19,00 | 90,00 | 398 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 32,65 | 36,62 | 94,90 | 689,76 | 110,61 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Ряженка | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,22 | 0,60 | 401 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-----|
| Рыбное суфле | 100,00 | 14,20 | 4,80 | 3,00 | 112,00 | 0,50 | 303 |
| Картофельное пюре | 150,00 | 3,15 | 6,00 | 9,15 | 102,00 | 3,75 | 377 |
| Кисель из повидла | 200,00 | 0,09 | 0,00 | 22,26 | 89,40 | 0,07 | 383 |
| Итого | | 26,08 | 16,24 | 60,97 | 497,17 | 4,92 | |
| Итого за день | | 74,38 | 72,45 | 2165,71 | 1671,15 | 132,26 | |

День 6**Завтрак 1**

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|---------|-----------|
| Каша рисовая рассыпчатая с изюмом | 150,00 | 3,69 | 4,88 | 37,74 | 209,55 | 0,00 | 205 |
| Чай со сгущенным молоком | 200,00 | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 84,00 | 0,28 | 460 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Итого | | 9,24 | 12,91 | 74,84 | 437,97 | 0,28 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|
| Сок | 180,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 | 385 |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Салат из свеклы с изюмом | 60,00 | 0,86 | 3,67 | 8,12 | 69,24 | 4,63 | 32 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200,00 | 1,76 | 2,74 | 8,78 | 66,80 | 6,40 | 114 |
| Биточки | 70,00 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,00 | 0,00 | 282 |
| Капуста тушеная | 150,00 | 3,30 | 5,10 | 1,15 | 108,00 | 21,30 | 380 |
| Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 0,20 | 495 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,60 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 21,92 | 33,91 | 86,55 | 669,00 | 36,12 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Кефир | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 1,40 | 470 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Омлет | 95,00 | 8,18 | 9,20 | 2,00 | 124,20 | 0,29 | 268 |
| Салат из зеленого горошка | 60,00 | 1,78 | 3,10 | 3,75 | 50,16 | 6,60 | 10 |
| Пироги с повидлом | 90,00 | 5,09 | 3,40 | 50,42 | 253,00 | 0,09 | 458 |
| Какао с молоком | 200,00 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,70 | 462 |
| Итого | | 26,99 | 24,04 | 96,53 | 713,96 | 9,08 | |
| Итого за день | | 58,15 | 70,86 | 257,82 | 1820,93 | 45,48 | |

День 7**Завтрак 1**

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|----------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|---------|-----------|
| Молочная манная каша | 200,00 | 6,22 | 6,58 | 31,24 | 209,20 | 1,40 | 227 |
| Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88,00 | 0,70 | 465 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Итого | | 12,42 | 15,72 | 63,30 | 447,62 | 2,10 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-----|
| Бананы | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | 368 |
|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|
| Салат из капусты с кукурузой | 50,00 | 0,80 | 3,05 | 4,35 | 48,00 | 9,85 | 1 |
| Суп овощной на м/б со сметаной | 200,00 | 1,38 | 3,62 | 7,16 | 66,60 | 7,10 | 117 |
| Суфле из печени | 100,0 | 11,94 | 3,88 | 10,96 | 126,48 | 5,72 | 336 |
| Картофельно-морковное пюре | 160,00 | 3,05 | 4,93 | 19,22 | 133,44 | 16,80 | 322 |
| Компот из кураги с изюмом | 200,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 0,20 | 495 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 21,87 | 16,68 | 104,93 | 660,18 | 49,67 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Ряженка | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,22 | 0,60 | 401 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Творожный пудинг | 150,00 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372,00 | 0,36 | 235 |
| Молочный соус сладкий | 50,00 | 1,26 | 2,41 | 4,46 | 44,60 | 0,24 | 406 |
| Сухари | 20,00 | 1,40 | 2,00 | 15,20 | 82,00 | 0,00 | |
| Яйцо | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 213 |
| Кисель из повидла | 200,00 | 0,09 | 0,00 | 22,26 | 89,40 | 0,07 | 383 |
| Итого | | 42,78 | 32,54 | 94,50 | 844,77 | 1,27 | |
| Итого за день | | 77,07 | 64,94 | 262,73 | 1970,39 | 53,04 | |

День 8**Завтрак 1**

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|-------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------|
| Гречневая молочная каша | 200,00 | 5,54 | 6,88 | 32,62 | 214,60 | 1,54 | 234 |
| Чай с молоком | 200,00 | 1,60 | 1,30 | 11,50 | 64,00 | 0,30 | 460 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Итого | | 10,04 | 14,42 | 62,38 | 423,02 | 1,84 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|
| Сок | 180,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 | 385 |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Салат из моркови | 60,00 | 0,72 | 3,66 | 6,72 | 62,40 | 1,86 | 21 |
| Свекольник на м/б со сметаной | 200,00 | 1,64 | 3,80 | 8,58 | 75,00 | 6,50 | 98 |
| Зразы мясные с яйцом (Кнели с рисом) | 80,00 | 15,00 | 14,70 | 5,20 | 213,00 | 0,10 | 338 |
| Капуста тушеная | 150,00 | 3,30 | 5,10 | 1,15 | 108,00 | 21,30 | 380 |
| Компот из шиповника | 180,00 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,00 | 90,00 | 398 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 24,77 | 28,11 | 80,64 | 720,06 | 123,30 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Снежок | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 1,40 | 470 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| Рыба, запеченная в омлете | 100,00 | 12,60 | 4,70 | 7,70 | 124,00 | 0,60 | 300 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150,00 | 3,69 | 4,88 | 37,74 | 209,55 | 0,00 | 205 |
| Печенье | 30,00 | 2,10 | 3,00 | 22,80 | 123,00 | 0,00 | |
| Кофейный напиток | 180,00 | 1,26 | 1,08 | 10,26 | 56,70 | 0,27 | 464 |
| Итого | | 28,29 | 19,10 | 104,66 | 714,80 | 2,27 | |
| Итого за день | | 63,10 | 61,63 | 247,68 | 1857,88 | 127,41 | |

День 9

Завтрак 1

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|----------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|---------|-----------|
| Молочная геркулесовая каша | 200,00 | 6,46 | 8,12 | 25,64 | 201,60 | 1,54 | 232 |
| Чай с лимоном | 180,00 | 0,27 | 0,09 | 8,55 | 36,00 | 0,90 | 459 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Сыр | 15,00 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,00 | 0,11 | 7 |
| Итого | | 13,55 | 18,44 | 52,45 | 434,02 | 2,55 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-----|
| Яблоко | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 368 |
|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Салат «Свеколка» | 60,00 | 0,84 | 3,66 | 4,56 | 54,60 | 4,62 | 26 |
| Суп крестьянский на м/б со сметаной | 200,00 | 3,40 | 0,50 | 8,40 | 61,20 | 10,0 | 72 |
| Гуляш из курицы | 100,00 | 15,60 | 14,16 | 3,50 | 204,16 | 0,50 | 327 |
| Картофельное пюре | 150,00 | 3,15 | 6,00 | 9,15 | 102,00 | 3,75 | 377 |
| Компот из сухофруктов | 180,00 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,60 | 0,18 | 495 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 26,53 | 25,41 | 75,64 | 648,22 | 29,05 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Йогурт | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,22 | 0,60 | 401 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Творожно-морковная запеканка | 150,00 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 0,36 | 237 |
| Соус молочный сладкий | 50,00 | 1,26 | 2,41 | 4,46 | 44,60 | 0,24 | 406 |
| Булочка домашняя | 80,00 | 5,60 | 8,90 | 37,00 | 252,00 | 0,00 | 542 |
| Кисель плодово - ягодный | 180,00 | 1,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 | 21,96 | 378 |
| Итого | | 42,97 | 34,91 | 117,91 | 960,29 | 23,16 | |
| Итого за день | | 83,05 | 78,76 | 246,00 | 2042,53 | 54,76 | |

День 10**Завтрак 1**

| Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | витамин | Рецептура |
|-----------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|---------|-----------|
| Молочная рисовая каша | 200,00 | 5,54 | 6,88 | 32,62 | 214,60 | 1,54 | 234 |
| Какао с молоком | 180,00 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,60 | 0,63 | 462 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |
| Масло сливочное | 8,00 | 0,06 | 5,80 | 0,10 | 52,87 | 0,00 | 79 |
| Сыр | 15,00 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,00 | 0,11 | 7 |
| Итого | | 15,36 | 19,72 | 63,30 | 495,62 | 2,28 | |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|
| Сок | 180,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 | 385 |
|-----|--------|------|------|-------|-------|------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|
| Салат из моркови с яблоком | 60,00 | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | 3,75 | 38 |
| Суп гороховый на м/б | 200,00 | 5,98 | 2,94 | 12,96 | 102,20 | 0,40 | 128 |
| Голубцы ленивые с мясом | 150,00 | 13,50 | 12,90 | 6,30 | 193,50 | 6,60 | 333 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150,00 | 3,24 | 4,74 | 22,58 | 145,95 | 0,00 | 207 |
| Компот из замороженных ягод | 200,00 | 0,30 | 0,12 | 22,15 | 90,80 | 24,40 | 375 |
| Хлеб ржаной | 50,00 | 2,60 | 0,60 | 22,14 | 106,66 | 0,00 | 1 |
| Итого | | 27,17 | 21,41 | 109,48 | 739,35 | 38,75 | |

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

| | | | | | | | |
|------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|
| Ряженка | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,22 | 0,60 | 401 |
| Белый хлеб | 40,00 | 2,84 | 0,44 | 18,16 | 91,55 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Винегрет | 150,00 | 1,98 | 12,60 | 2,82 | 146,40 | 1,80 | 316 |
| Сельдь | 60,00 | 5,46 | 1,42 | 0,47 | 57,00 | 0,30 | 242 |
| Яйцо | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 213 |
| Кофейный напиток | 200,00 | 1,40 | 1,20 | 11,40 | 63,00 | 0,30 | 464 |
| Итого | | 22,56 | 25,26 | 41,53 | 523,17 | 3,00 | |
| Итого за день | | 65,09 | 66,39 | 214,31 | 1758,14 | 44,03 | |