

**Утверждаю:**

**Заведующий МДОУ «Харловский детский сад»**

\_\_\_\_\_ **Е.А. Палицына**

**от «09» января 2023 года № 11-ОД**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Харловский детский сад»**

**Примерное циклическое меню (10- дневное)**

**Примерное циклическое меню (10-дневное)**

Прием пищи	Наименование блюда День 1	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).		Витамины (мг) С		№ рец.
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1														
	Яйцо вареное	20	40	2,66	5,32	2,33	4,666	0,15	0,3	31,4	62,8	-	-	213
	Каша гречневая вязкая	150	200	6,4	8,0	8,0	9,7	23,8	30,6	192,6	242,0	-	-	168
	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,12	-	-	10	10	43,5	52,2	0,8	1	628
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>11,71</b>	<b>16,84</b>	<b>10,81</b>	<b>15,0</b>	<b>45,05</b>	<b>55,7</b>	<b>326,4</b>	<b>435,6</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399г
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Суп крестьянский со сметаной	150	250	6,1	7,2	3,0	4,09	15,0	16,5	101	133	5,7	9,6	134
	Рагу из овощей	100	150	1,8	2,7	4,5	6,8	11	16,5	92	115	7,8	11,8	137
	Котлета из говядины	50	70	8,4	11,78	11,1	15,5	5,75	8,05	156,6	219,3	0,05	0,07	324
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,15	0,18	-	-	17,5	21	68,1	81,7	0,03	0,04	376
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>495</b>	<b>708</b>	<b>19,65</b>	<b>26,06</b>	<b>19,2</b>	<b>27,16</b>	<b>64,95</b>	<b>82,35</b>	<b>499,1</b>	<b>654,1</b>	<b>13,58</b>	<b>21,51</b>	
Полдник														
	Вафли	10	30	0,3	0,9	0,2	0,8	8	24,03	36	108	-	-	1
	Чай с сахаром	150	180	0,42	0,51	0,06	0,07	9,67	11,61	41,2	49,5	6,57	7,88	435
	<b>Всего в полдник</b>	<b>160</b>	<b>210</b>	<b>0,72</b>	<b>1,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,87</b>	<b>17,67</b>	<b>35,64</b>	<b>44,2</b>	<b>157,5</b>	<b>6,57</b>	<b>7,88</b>	
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1105</b>	<b>1478</b>	<b>32,48</b>	<b>44,71</b>	<b>30,27</b>	<b>43,03</b>	<b>138,97</b>	<b>184,99</b>	<b>916,7</b>	<b>1294,2</b>	<b>22,95</b>	<b>32,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда День 2	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).		Витамины (мг) С		№ рец.
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1														
	Запеканка из творога	100	130	12,3	21,2	9,8	16,9	11	18,8	197,5	312,8	0,28	0,36	237
	со сгущенным молоком	10	15	0,7	1	0,8	1,2	5,5	8,3	32,8	49,2	0,1	0,15	141
	Какао на молоке	150	180	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	133,5	160,2	0,51	0,61	397
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>290</b>	<b>365</b>	<b>19,55</b>	<b>30</b>	<b>15,48</b>	<b>23,54</b>	<b>46,1</b>	<b>65,3</b>	<b>422,7</b>	<b>601</b>	<b>0,89</b>	<b>1,12</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399г
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Суп с вермишелью	150	250	3,63	6,05	4,79	7,98	6,55	10,92	68,51	114,1	-	-	151
	Плов с мясом	150	200	15,6	21,1	9,0	11,6	35,0	47,0	232	310	1,4	1,9	642
	Кисель из концентрата	150	180	-	-	-	-	20,2	24,3	81	97,2	-	-	437
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>495</b>	<b>688</b>	<b>22,4</b>	<b>31,3</b>	<b>13,7</b>	<b>20,3</b>	<b>77,4</b>	<b>101,9</b>	<b>462,9</b>	<b>626,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	
Полдник														
	Пирожки с капустой	50	70	2,1	3	2,8	4,2	20,6	29,2	118	167	0,02	0,03	335
	Чай с молоком	150	180	2,6	3,1	2,9	3,5	10,1	10,2	99	121	0,31	0,37	197
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>6,1</b>	<b>5,7</b>	<b>7,7</b>	<b>30,7</b>	<b>39,4</b>	<b>217</b>	<b>288</b>	<b>0,33</b>	<b>0,4</b>	
	<b>Итого за второй день</b>	<b>1085</b>	<b>1403</b>	<b>47,05</b>	<b>67,8</b>	<b>34,88</b>	<b>51,54</b>	<b>165,5</b>	<b>217,9</b>	<b>1149,6</b>	<b>1562,4</b>	<b>4,62</b>	<b>5,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда День 3	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).		Витамины (мг) С		№ рец.
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1														
	Каша манная	150	200	5,17	6,2	7,4	8,9	20,2	25,6	168	206	0,26	0,35	416
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,64	3,9	4,1	4,5	18	22	112	116	0,19	0,23	395
	Сыр (порциями)	6	10	1,5	2,6	1,59	2,65	-	-	21	34,3	0,16	0,28	7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>336</b>	<b>430</b>	<b>12,86</b>	<b>16,1</b>	<b>13,57</b>	<b>16,69</b>	<b>49,4</b>	<b>62</b>	<b>360</b>	<b>435</b>	<b>0,61</b>	<b>0,86</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399г
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Борщ со сметаной	150	250	1,23	1,78	4,24	5,2	9,61	13,6	76	101	5,6	9,39	56
	Рыба под омлетом	150	200	16,8	24,1	7,2	9,5	4,0	8,0	145,9	212,0	-	-	348
	Компот из кураги	150	180	0,7	0,9	-	-	23,98	28,78	99	119	0,55	0,66	280
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	66	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>495</b>	<b>688</b>	<b>21,93</b>	<b>31</b>	<b>12,06</b>	<b>15,47</b>	<b>53,29</b>	<b>70,68</b>	<b>402,3</b>	<b>537,3</b>	<b>6,15</b>	<b>10,05</b>	
Полдник														
	Печенье	10	30	0,3	0,9	0,2	0,8	8	24,03	36	108	-	-	3
	Напиток «Снежок»	150	180	4	5	4,6	5,5	6	7,1	100	120	1	1,2	401
	<b>Всего в полдник</b>	<b>160</b>	<b>210</b>	<b>4,3</b>	<b>5,9</b>	<b>4,8</b>	<b>6,3</b>	<b>14</b>	<b>31,13</b>	<b>136,3</b>	<b>228,3</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1091</b>	<b>1428</b>	<b>39,49</b>	<b>53,4</b>	<b>29,63</b>	<b>38,46</b>	<b>127,99</b>	<b>175,11</b>	<b>945,6</b>	<b>1247,6</b>	<b>9,76</b>	<b>14,11</b>	

Прием пищи	Наименование блюда День 4	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).	Витамины (мг) С		№ рец.	
				Б		Ж		У			1-3	3-7		
Завтрак 1		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
	Каша рисовая	150	200	3,55	4,76	4,9	6,5	21,33	28,44	143	191	0,4	0,54	415
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,64	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	112	115,8	0,19	0,23	395
	Масло шоколадное (порциями)	7	7	0,05	0,05	5,4	5,4	0,07	0,07	50	50	-	-	6
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>337</b>	<b>427</b>	<b>9,79</b>	<b>12,11</b>	<b>14,88</b>	<b>17,04</b>	<b>50,5</b>	<b>64,91</b>	<b>363,9</b>	<b>435,4</b>	<b>1,84</b>	<b>2,12</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399г
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Суп-пюре с гречками	150	250	5,1	6,1	5,3	6,18	29,6	34,8	101	114	-	-	132
	Капуста тушеная	100	150	2	3	2,8	4,2	10,4	15,6	76	114	14,3	21,4	17
	Кура отварная	50	70	10,7	15	10,57	14,79	0,06	0,08	138	193	0,8	1,13	67
	Компот из изюма	150	180	0,41	0,49	-	-	24,63	29,55	100	120	-	-	280
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>495</b>	<b>708</b>	<b>20,94</b>	<b>28,34</b>	<b>16,37</b>	<b>22,16</b>	<b>66,14</b>	<b>81,06</b>	<b>410,1</b>	<b>532,8</b>	<b>35,4</b>	<b>45,7</b>	
Полдник														
	Булочка домашняя	50	70	2,5	3,5	2	2,9	15,9	22,3	92	130	-	-	31
	Молоко кипяченое	150	180	3,86	4,63	3,6	4,3	7	8,4	76	91	0,78	0,93	469
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,36</b>	<b>8,13</b>	<b>5,6</b>	<b>7,2</b>	<b>22,9</b>	<b>30,7</b>	<b>168</b>	<b>221</b>	<b>0,78</b>	<b>0,93</b>	
	<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1132</b>	<b>1485</b>	<b>37,49</b>	<b>48,98</b>	<b>36,85</b>	<b>46,4</b>	<b>150,84</b>	<b>264,18</b>	<b>989</b>	<b>1236,2</b>	<b>40,02</b>	<b>50,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда День 5	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).		Витамины (мг) С		№ рец.
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1														
	Каша геркулесовая	150	200	5,3	6,4	8,2	10	18	22	165	202	0,4	0,54	413
	Чай с молоком	150	180	2,6	3,1	2,9	3,5	10,1	10,2	99	121	0,31	0,37	197
	Сыр	6	10	1,5	2,6	1,59	2,65	-	-	21	34,3	0,16	0,28	7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>336</b>	<b>430</b>	<b>11,95</b>	<b>15,5</b>	<b>13,17</b>	<b>16,79</b>	<b>39,2</b>	<b>47</b>	<b>343</b>	<b>436</b>	<b>0,87</b>	<b>1,19</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Суп из овощей	150	150	1,5	2,5	3,8	6,3	7,54	12,5	70	116	5,1	8,52	217
	Картофельная запеканка с мясом	150	200	3,1	4,2	3,65	4,87	22,67	30,23	135	181	10,92	14,56	207
	Соус сметанный	30	30	0,4	0,4	3,16	3,16	0,91	0,91	33,9	33,9	0,01	0,01	354
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,18	-	-	17,5	21,0	68,1	81,7	0,03	0,04	376
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>525</b>	<b>718</b>	<b>9,07</b>	<b>12,48</b>	<b>13,23</b>	<b>19,06</b>	<b>68,62</b>	<b>90,24</b>	<b>442,8</b>	<b>599,3</b>	<b>31,36</b>	<b>46,39</b>	
Полдник														
	Пирожки с повидлом	50	70	3,5	4,9	2,7	3,91	18,7	26,2	114,8	114,8	0,04	0,05	454
	Чай с сахаром	150	180	0,03	0,04	0,001	0,009	10,2	12,26	41,2	49,5	0,001	0,009	435
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,53</b>	<b>4,94</b>	<b>2,7</b>	<b>3,91</b>	<b>28,9</b>	<b>38,46</b>	<b>156</b>	<b>198,3</b>	<b>0,041</b>	<b>0,059</b>	
	<b>Итого за десятый день</b>	<b>1161</b>	<b>1498</b>	<b>24,85</b>	<b>33,32</b>	<b>29,4</b>	<b>40,16</b>	<b>144,5</b>	<b>185,5</b>	<b>973,8</b>	<b>1277</b>	<b>160,2</b>	<b>212,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда День 6	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).	Витамины (мг) С		№ рец.	
				Б		Ж		У			1-3	3-7		
Завтрак 1		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
	Омлет натуральный	100	130	6,4	6,4	8,5	8,5	2,68	2,68	113	113	0,74	0,74	215
	Сыр	6	10	1,5	2,6	1,59	2,65	-	-	21	34,3	0,16	0,28	7
	Чай с молоком	150	180	2,6	3,1	2,9	3,5	1,0	2,0	99	121	0,31	0,37	197
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>286</b>	<b>360</b>	<b>13,05</b>	<b>15,5</b>	<b>13,47</b>	<b>15,3</b>	<b>24,0</b>	<b>28,0</b>	<b>292</b>	<b>347</b>	<b>1,21</b>	<b>1,39</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Уха рыбацкая с яйцом	150	250	6,1	7,2	3,0	4,09	15,0	16,5	101	133	5,7	9,6	134
	Жаркое по- домашнему	150	200	9,65	12,8	10	13,3	20,8	27,7	211	282	7,0	9,34	631
	Компот из кураги	150	180	0,7	0,9	-	-	23,98	28,78	99	119	0,55	0,66	280
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>495</b>	<b>688</b>	<b>14,63</b>	<b>19,74</b>	<b>13,57</b>	<b>26,65</b>	<b>58,6</b>	<b>74,14</b>	<b>501,8</b>	<b>685,8</b>	<b>14,0</b>	<b>20,4</b>	
Полдник														
	Печенье	10	30	0,3	0,9	0,2	0,8	8	24,03	36	108	-	-	1
	Чай с сахаром	150	180	0,42	0,51	0,06	0,07	9,67	11,61	41,2	49,5	6,57	7,88	435
	<b>Всего в полдник</b>	<b>160</b>	<b>210</b>	<b>0,72</b>	<b>1,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,87</b>	<b>17,67</b>	<b>35,64</b>	<b>44,2</b>	<b>157,5</b>	<b>6,57</b>	<b>7,88</b>	
	<b>Итого за шестой день</b>	<b>1041</b>	<b>1358</b>	<b>32,48</b>	<b>44,71</b>	<b>30,27</b>	<b>43,03</b>	<b>138,97</b>	<b>184,99</b>	<b>916,7</b>	<b>1294,2</b>	<b>22,95</b>	<b>32,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда День 7	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).		Витамины (мг) С		№ рец.
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1														
	Вермишель отварная на молоке	150	200	5,6	7,2	7,5	12	24	32,9	186	242	0,54	0,65	93
	Сыр	6	10	1,5	2,6	1,59	2,65	-	-	20,6	34,3	0,16	0,28	7
	Какао на молоке	150	180	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	133,5	160,2	0,51	0,61	397
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>336</b>	<b>430</b>	<b>13,65</b>	<b>17,06</b>	<b>14,0</b>	<b>20,0</b>	<b>53,6</b>	<b>71,1</b>	<b>399</b>	<b>515</b>	<b>1,21</b>	<b>1,54</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Суп гороховый с гречками	150	250	5,3	7,5	0,42	0,66	12,09	20,15	100	167	3,1	5,3	52
	Голубцы ленивые	150	200	9,4	12,5	9,12	12,1	7,2	9,7	180	240	11,5	15,4	178
	Соус сметанный	45	45	0,47	0,47	3,16	3,16	0,9	0,9	33,9	33,9	0,01	0,01	354
	Кисель из концентрата	150	180	-	-	-	-	20,2	24,3	81	97,2	-	-	437
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>495</b>	<b>733</b>	<b>19,1</b>	<b>25,7</b>	<b>14,6</b>	<b>18,2</b>	<b>60,7</b>	<b>80,4</b>	<b>519,9</b>	<b>708,6</b>	<b>23,7</b>	<b>34,3</b>	
Полдник														
	Лакомка	50	70	5,2	7,2	8,5	11,9	19,6	27,5	176	246	-	-	379
	Чай с сахаром	150	180	0,03	0,04	0,001	0,009	10,2	12,26	41,2	49,5	0,001	0,009	435
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,23</b>	<b>7,24</b>	<b>8,5</b>	<b>11,9</b>	<b>29,8</b>	<b>39,76</b>	<b>217,2</b>	<b>295,5</b>	<b>0,001</b>	<b>0,009</b>	
	<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1131</b>	<b>1513</b>	<b>39,3</b>	<b>51,3</b>	<b>37,2</b>	<b>50,2</b>	<b>163,1</b>	<b>210,3</b>	<b>1218</b>	<b>1601</b>	<b>33,9</b>	<b>35,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда День 8	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).		Витамины (мг) С		№ рец.
				Б		Ж		У						
Завтрак 1		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
	Каша пшенная	150	180	6	7,68	8	9,7	23,6	32,1	188,5	246	0,38	0,5	417
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,64	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	112	116	0,19	0,23	395
	Масло шоколадное	7	7	0,05	0,05	5,4	5,4	0,07	0,07	50	50	-	-	6
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>337</b>	<b>407</b>	<b>12,24</b>	<b>15,03</b>	<b>17,98</b>	<b>20,24</b>	<b>52,87</b>	<b>68,57</b>	<b>409</b>	<b>490</b>	<b>0,57</b>	<b>0,73</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Свекольник со сметаной	150/5	250/10	1,5	2	4,2	7	9,1	12,2	72	123	4,2	7	109
	Запеканка творожно- морковная	150	200	16,5	22	11,1	14,8	14,2	19	226	301	0,27	0,36	238
	Сгущенное молоко	10	15	0,7	1	0,8	1,2	5,5	8,3	32,8	49,2	0,1	0,15	141
	Компот из изюма	150	180	0,41	0,49	-	-	24,63	29,55	100	120	-	-	280
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>505</b>	<b>703</b>	<b>23,9</b>	<b>32,8</b>	<b>16,2</b>	<b>22,9</b>	<b>68,65</b>	<b>92,48</b>	<b>551,4</b>	<b>753,7</b>	<b>11,3</b>	<b>18,2</b>	
Полдник														
	Ватрушка со сметаной	50	70	4	5,6	4,5	0,6	2,4	3,3	153	214	-	-	458
	Снежок	150	180	4	5	4,6	5,5	6,0	7,1	100	120	1,0	1,2	401
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>10,8</b>	<b>9,3</b>	<b>6,3</b>	<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>275</b>	<b>356</b>	<b>83,5</b>	<b>83,7</b>	
	<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1142</b>	<b>1460</b>	<b>44,74</b>	<b>59,03</b>	<b>43,57</b>	<b>49,49</b>	<b>146,1</b>	<b>187,6</b>	<b>1282</b>	<b>1645</b>	<b>97,4</b>	<b>105,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда День 9	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).		Витамины (мг) С		№ рец.
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1														
	Омлет натуральный	100	130	6,4	6,4	8,5	8,5	2,8	2,68	113	113	0,74	0,74	215
	Какао на молоке	150	180	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	133,5	160,2	0,51	0,61	397
	Сыр	6	10	1,5	2,6	1,59	2,65	-	-	20,6	34,3	0,16	0,28	7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>286</b>	<b>360</b>	<b>14,45</b>	<b>16,8</b>	<b>14,97</b>	<b>16,59</b>	<b>32,4</b>	<b>40,88</b>	<b>326</b>	<b>386,10</b>	<b>1,41</b>	<b>1,63</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	250	1,23	1,78	5,2	6,24	14,0	18,1	68,5	92,0	-	-	118
	Пюре картофельное	100	150	2,0	3,0	3,81	5,71	14,0	21,0	95	142,5	6,8	10,1	321
	Рыба припущенная	50	70	11,9	16,6	7,47	10,4	0,03	0,04	112	156,8	-	-	303
	Соус томатный	30	30	0,45	0,45	0,69	0,69	2	2	18,3	18,3	0,66	0,66	348
	Кисель из концентрата	150	180	-	-	-	-	20,2	24,3	81	97,2	-	-	437
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	<b>Всего в обед</b>	<b>525</b>	<b>738</b>	<b>18,9</b>	<b>25,9</b>	<b>17,79</b>	<b>23,8</b>	<b>66,29</b>	<b>86,24</b>	<b>458,1</b>	<b>614,8</b>	<b>8,8</b>	<b>12,8</b>	
Полдник														
	Молоко кипяченое	150	180	3,86	4,63	3,6	4,3	7,0	8,4	76	91	0,78	0,93	400
	Хлеб с повидлом	40/10	62/15	2,38	3,15	5,2	5,3	14,39	19,19	116	141	0,01	0,03	2
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>257</b>	<b>6,24</b>	<b>7,78</b>	<b>8,8</b>	<b>9,6</b>	<b>21,39</b>	<b>27,59</b>	<b>192</b>	<b>232</b>	<b>0,79</b>	<b>0,96</b>	
	<b>Итого за девятый день</b>	<b>1111</b>	<b>1455</b>	<b>39,99</b>	<b>50,88</b>	<b>41,56</b>	<b>49,99</b>	<b>131,38</b>	<b>166,01</b>	<b>1023,10</b>	<b>1279,9</b>	<b>13</b>	<b>17,39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда День 10	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал).		Витамины (мг) С		№ рец.
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1														
	Каша ячневая	150	200	4,46	5,84	8,7	11,6	32,3	43,1	245	300	0,02	0,04	418
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,12	-	-	10	10	43,5	52,2	0,8	1,0	628
	Сыр (порциями)	6	10	1,5	2,6	1,59	2,65	-	-	21	34,3	0,16	0,28	7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,48	0,64	11,1	14,8	58,9	78,6	-	-	24
	<b>Всего в завтрак 1</b>	<b>336</b>	<b>430</b>	<b>8,61</b>	<b>11,96</b>	<b>10,77</b>	<b>14,89</b>	<b>53,4</b>	<b>67,9</b>	<b>368,4</b>	<b>465,1</b>	<b>0,96</b>	<b>1,32</b>	
Завтрак 2														
	Сок	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399г
	<b>Всего в завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Обед														
	Суп рыбный «Лосось»	150	250	8	10,1	2,2	2,48	13,8	18,0	137	147	-	-	87
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,6	5,4	3	4,5	24,7	37,0	147,5	221,3	-	-	1
	Гуляш	50	70	12,4	17,3	6	8,4	6	8,4	120	168	-	-	31
	Компот из кураги	150	180	0,7	0,9	-	-	23,98	28,78	99	118,8	0,55	0,66	280
	Хлеб ржаной	30	38	2,0	2,5	0,36	0,45	10,2	12,9	52	65,8	-	-	12
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,7	0,26	0,32	5,5	7,4	29,4	39,3	-	-	24
	<b>Всего в обед</b>	<b>495</b>	<b>708</b>	<b>27,9</b>	<b>37,9</b>	<b>11,82</b>	<b>16,15</b>	<b>84,18</b>	<b>112,48</b>	<b>584,6</b>	<b>760,2</b>	<b>0,55</b>	<b>0,66</b>	<b>0,66</b>
Полдник														
	Печенье	10	30	0,75	2,25	1,18	3,54	2,3	7,08	23,2	69,6	-	-	3
	Сок	150	150	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	47	47	2	2	399г
	<b>Всего в полдник</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>1,15</b>	<b>2,65</b>	<b>1,18</b>	<b>3,54</b>	<b>13,6</b>	<b>18,38</b>	<b>70,2</b>	<b>116,6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за пятый день</b>	<b>1091</b>	<b>1418</b>	<b>38,06</b>	<b>52,91</b>	<b>23,77</b>	<b>34,58</b>	<b>162,48</b>	<b>210,06</b>	<b>1070,2</b>	<b>1388,9</b>	<b>5,51</b>	<b>6,02</b>	