

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №9"  
\_\_\_\_\_ Л.В.Чижова



**Циклическое десятидневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад № 9» с 10-часовым пребыванием**

<b>день-1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная "Геркулес"	100	5	8,25	16,98	162	1996 г.№93
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>327</b>	<b>9,22</b>	<b>11,06</b>	<b>45,97</b>	<b>180,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200/15/10	8,64	7,05	12,42	138	1996 г.№42
Жаркое по-домашнему с курицей	220	10,62	10,86	19,4	243	1996 г.№154
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>533</b>	<b>22,08</b>	<b>18,19</b>	<b>76</b>	<b>581,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	20,49	13,56	14,88	272	1996 г.№117
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>13,61</b>	<b>14,44</b>	<b>27,53</b>	<b>324</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>45,31</b>	<b>43,79</b>	<b>160,27</b>	<b>1131,8</b>	

**День - 2**

**Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	1996 г.№90
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,4</b>	<b>18,18</b>	<b>69,62</b>	<b>492,2</b>	

**2-й завтрак**

Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,41	0,41	10,09	45	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45</b>	

**Обед**

Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/15/10	7,75	5,6	5,5	92	1996 г.№27
Греча рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270	1996 г.№186
Бефстроганов из отварной говядины	80	12,29	4,94	2,02	112	1996 г.№161
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
или компот из лимонов	180	0,08	0,09	18,23	71	1996 г.№258
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>508</b>	<b>30,55</b>	<b>18,14</b>	<b>86,84</b>	<b>630,6</b>	

**Полдник**

Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18224	214	1996 г.№289
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	1996 г.№255
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>12,38</b>	<b>13,39</b>	<b>30,56224</b>	<b>324</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>57,74</b>	<b>50,12</b>	<b>197,11224</b>	<b>1491,8</b>	
----------------------	-------------	--------------	--------------	------------------	---------------	--



день-3						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ческая	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод		
1	2	3	4	5	6	12
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	1996 г.№96
Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98	1996 г.№262
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,26</b>	<b>17,35</b>	<b>71,77</b>	<b>493,2</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Суп гороховый с курицей	200	5,72	0,48	16,12	101	1996 г.№36
Котлета из рыбы любительская	70	15,64	2,18	4,17	96	1996 г.№135
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	1996 г.№206
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>588</b>	<b>24,18</b>	<b>2,94</b>	<b>64,47</b>	<b>397,6</b>	
Полдник						
Омлет натуральный	100	7,83	9,06	3,16	125	1996 г.№111
или омлет с овощами	150	9,69	21,39	3,72	240	2010 г.№220
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>13,91</b>	<b>24,2</b>	<b>32,71</b>	<b>367,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>52,75</b>	<b>44,59</b>	<b>179,72</b>	<b>1304,6</b>	

<b>День-4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ческая	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	192	1996 г.№98
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>13,43</b>	<b>18,18</b>	<b>70,71</b>	<b>465,2</b>	
<b>2-завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с курицей	200	2,5	2,28	20	114	1996 г.№34
Котлета курино - мясная	70/5	11,02	10,62	11,64	191	2004 г.№178
Макаронны отварные	130	4,78	4	22,92	146	1996 г.№194
Свекла отварная порционная	50	0,75	3,2	4,4	49	2010 г.№33
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>17,09</b>	<b>16,38</b>	<b>80,22</b>	<b>554,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Рагу из овощей	200	5	6,78	19,26	168	1996г.№77
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>9,22</b>	<b>9,59</b>	<b>48,25</b>	<b>295,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1477</b>	<b>40,14</b>	<b>44,25</b>	<b>209,95</b>	<b>1361,6</b>	

**День 5**

<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ческая	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод		
Вермишель в молоке	200	7,95	9,21	34	244	
Чай с молоком	180	2,34	2,43	13,28	82	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>13,65</b>	<b>17,94</b>	<b>66,58</b>	<b>469,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	120	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/15/10	6,34	5,92	8,59	113	1996 г.№56
Гуляш из отварной говядины в молочно сметанном соусе	100	13,16	9,42	2,71	148	1996 г.№152
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	1996 г.№191
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,96	3,05	5,17	51	1996 г.№11
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>533</b>	<b>23,28</b>	<b>18,67</b>	<b>60,65</b>	<b>512,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Российская"	70	4,96	3,38	45,73	233	1996 г.№276
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	1996 г.№255
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9,14</b>	<b>53,11</b>	<b>343</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>47,33</b>	<b>45,85</b>	<b>191,11</b>	<b>1370,8</b>	

<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ческая	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222	1996 г.№86
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11,24</b>	<b>19,01</b>	<b>54,05</b>	<b>402,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/10	6,21	5,93	8,12	110	1996 г.№27
Котлета куриная/или запеканка вермишелевая с курицей	80	11,02	12,45	7,52	186	1996 г.№178
Макаронны отварные	130	4,78	4	22,92	146	1996 г.№194
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>24,83</b>	<b>22,66</b>	<b>82,74</b>	<b>642,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	22,8	20,57	33,89	458	1996 г.№132
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>23,7</b>	<b>22,86</b>	<b>43,64</b>	<b>495</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>60,17</b>	<b>64,63</b>	<b>191,2</b>	<b>1585,8</b>	

День 7						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	1996 г.№84
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,92</b>	<b>18,91</b>	<b>73,53</b>	<b>475,2</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Суп рыбный	200/25/10	6,52	2,24	13,09	98	1996 № 41
Тефтели мясо-крупяные	70	6,32	4,75	3,24	84	1996 г.№159
Гарнир: картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	1996 г.№206
Компот из лимонов	180	0,06	0,01	15,19	59	1996 г.№258
или Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>533</b>	<b>18,72</b>	<b>12,07</b>	<b>80,96</b>	<b>519,6</b>	
Полдник						
Винегрет с маслом растительным	100	1,61	5,19	8,4	92	1996 г.№2
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>5,83</b>	<b>8</b>	<b>37,39</b>	<b>219,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>39,87</b>	<b>39,08</b>	<b>202,65</b>	<b>1260,6</b>	

День 8						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	232	1996 г.№84
Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>13,46</b>	<b>20,44</b>	<b>71,45</b>	<b>528,2</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый/Фрукт	100	0,4		10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	200/15/10	8,5	2,76	12,32	121	1996 г.№33
Рагу из овощей с мясом	200/44	5	6,78	19,26	168	1996 г.№77
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>16,32</b>	<b>9,82</b>	<b>75,76</b>	<b>489,6</b>	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188	1996 г.№138
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>21,65</b>	<b>13,66</b>	<b>34,23</b>	<b>315,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1432</b>	<b>51,83</b>	<b>44,02</b>	<b>192,21</b>	<b>1379,6</b>	

День 9						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	1996 г.№96
Чай с молоком	180	2,34	2,43	13,28	82	1996 г.№262
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>13,79</b>	<b>16,86</b>	<b>69,12</b>	<b>477,2</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	150	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	2,34	4,91	12,49	105	1996 г.№35
Плов из говядины	170	19,46	16,55	26,97	354	1996 г.№163
Икра Свекольная	60	1,14	5,05	7,61	80	1996 г.№2
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>518</b>	<b>6,3</b>	<b>10,24</b>	<b>64,28</b>	<b>385,6</b>	
Полдник						
Блины со огущенным молоком	150/25	8,84	10,3	68,98	400	1996 г.№288
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Чай с сахаром	180	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>287</b>	<b>11,2</b>	<b>12,59</b>	<b>78,73</b>	<b>437</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1382</b>	<b>31,69</b>	<b>39,79</b>	<b>222,9</b>	<b>1345,8</b>	

<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	1996 г.№84
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>14,92</b>	<b>18,91</b>	<b>73,53</b>	<b>475,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	120	0,4	0,1	10,77	<b>46</b>	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200/15	8,15	1,4	11,62	112	1996 г.№38
Суфле из курицы	70	16,51	13,44	2,51	161	1996 г.№183
Капуста тушеная	150	3,18	4,95	6,97	121	1996 г.№135
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	1996 г.№241
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>30,66</b>	<b>20,07</b>	<b>65,28</b>	<b>594,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Яйцо отварное	1	2,7	4,51	0,61	95,4	1996 г.№2
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Чай с молоком	180	2,34	2,43	13,28	82	1996 г.№262
<b>Итого за полдник</b>	<b>221</b>	<b>8,36</b>	<b>7,46</b>	<b>33,13</b>	<b>268,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1298</b>	<b>54,34</b>	<b>46,54</b>	<b>182,71</b>	<b>1384</b>	

<b>Всего за 10 дней</b>	<b>12811</b>	<b>488,39</b>	<b>431,32</b>	<b>1674,141</b>	<b>13220,1</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1281,1</b>	<b>48,839</b>	<b>43,132</b>	<b>167,4141</b>	<b>1322,01</b>	



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №9"

Л.В.Чижова



**Циклическое десятидневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад № 9» с 10-часовым пребыванием**

<b>день-1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная "Геркулес"	100	5	8,25	16,98	162	1996 г.№93
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>285</b>	<b>8,42</b>	<b>15,055</b>	<b>41,205</b>	<b>142,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150/15/8	5,25	4,17	10,04	103	1996 г.№42
Жаркое по-домашнему с курицей	170	7,97	8,15	14,55	183	1996 г.№153
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>533</b>	<b>15,41</b>	<b>12,53</b>	<b>59,3</b>	<b>446,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/25	10,18	10,66	11,75	215	1996 г.№117
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>13,61</b>	<b>14,44</b>	<b>27,53</b>	<b>324</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1213</b>	<b>37,84</b>	<b>42,125</b>	<b>138,805</b>	<b>958,7</b>	

**День - 2**

**Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Каша манная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	1996 г. №90
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г. №253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,71</b>	<b>16,875</b>	<b>52,815</b>	<b>404,5</b>	

**2-й завтрак**

Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,41	0,41	10,09	45	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45</b>	

**Обед**

Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/8/15	6,98	5,17	4,15	76	1996 г. №27
Греча рассыпчатая	120	7,49	7,02	39,78	246	1996 г. №186
Бефстроганов из отварной говядины	70	12,29	4,94	2,02	102	1996 г. №161
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г. №241
или компот из лимонов	150	0,06	0,01	15,19	59	1996 г. №258
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>508</b>	<b>28,23</b>	<b>17,35</b>	<b>75,63</b>	<b>547,2</b>	

**Полдник**

Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,78	214	1996 г. №289
Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78	1996 г. №255
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,53</b>	<b>10,29</b>	<b>26,86</b>	<b>292</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1173</b>	<b>50,88</b>	<b>44,925</b>	<b>165,395</b>	<b>1288,7</b>	
----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--



день-3						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ческая	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод		
1	2	3	4	5	6	12
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,47	6,5	19,39	169	1996 г.№96
Чай с молоком	180	2,34	2,43	13,28	82	1996 г.№262
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,33</b>	<b>13,445</b>	<b>47,145</b>	<b>356,5</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Суп гороховый с курицей	150/15	4,29	0,36	12,09	76	1996 г.№36
Котлета из рыбы любительская	60	13,4	1,87	3,57	83	1996 г.№135
Картофельное пюре	120	2,59	4,89	15,2	131	1996 г.№206
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>588</b>	<b>19,88</b>	<b>2,44</b>	<b>50,37</b>	<b>319,2</b>	
Полдник						
Омлет натуральный	80	6,27	7,25	2,53	100	1996 г.№111
или омлет с овощами	150	9,69	21,39	3,72	240	2010 г.№220
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>13,08</b>	<b>24,07</b>	<b>27,9</b>	<b>345,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1383</b>	<b>44,69</b>	<b>40,055</b>	<b>136,185</b>	<b>1066,8</b>	

<b>День-4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ческая	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	180	1996 г.№98
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,17</b>	<b>16,525</b>	<b>56,915</b>	<b>415,5</b>	
<b>2-завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с курицей	150/15	4,29	0,36	12,09	76	1996 г.№36
Котлета курино - мясная	60/3	9,78	9,89	10,2	172	2004 г.№178
Макароны отварные	100	3,68	3,08	17,63	112	1996 г.№194
Свекла отварная порционная	30	0,45	1,92	2,64	29	2010 г.№33
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>16,71</b>	<b>12,38</b>	<b>59,64</b>	<b>437,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Рагу из овощей	150	3,75	5,09	14,45	126	1996г.№77
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,14</b>	<b>7,77</b>	<b>38,63</b>	<b>231,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>35,42</b>	<b>36,775</b>	<b>165,955</b>	<b>1129,8</b>	

**День 5**

<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ческая	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод		
Вермишель в молоке	150	5,96	6,91	25,5	183	
Чай с молоком	180	2,34	2,43	13,28	82	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,82</b>	<b>13,855</b>	<b>53,255</b>	<b>370,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	120	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/15/8	2,69	20,8	6,44	61	1996 г.№56
Гуляш из отварной говядины в молочно сметанном соусе	70	9,21	6,99	1,89	104	1996 г.№152
Картофельное пюре	120	2,59	4,89	15,2	131	1996 г.№191
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,48	1,5	2,59	26	1996 г.№91
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>533</b>	<b>14,57</b>	<b>29,5</b>	<b>45,63</b>	<b>351,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Российская"	50	3,54	2,42	32,66	167	1996 г.№276
Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78	1996 г.№255
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,79</b>	<b>6,17</b>	<b>39,74</b>	<b>245</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1218</b>	<b>33,58</b>	<b>49,625</b>	<b>149,395</b>	<b>1012,7</b>	

<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ческая	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,75	167	1996 г.№86
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8,66</b>	<b>14,625</b>	<b>42,975</b>	<b>309,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/15/8	4,67	6,21	8,02	105	1996 г.№27
Котлета куриная/или запеканка вермишелевая с курицей	60	9,3	10,68	6,36	160	1996 г.№178
Макароны отварные	100	3,68	3,08	17,63	112	1996 г.№194
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>19,84</b>	<b>20,18</b>	<b>66,72</b>	<b>537,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/25	10,17	13,9	23,73	330	1996 г.№129
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>11,07</b>	<b>16,19</b>	<b>33,48</b>	<b>367</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>39,97</b>	<b>51,095</b>	<b>153,945</b>	<b>1259,7</b>	

<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	1996 г.№84
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,1</b>	<b>13,895</b>	<b>54,595</b>	<b>381,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Суп рыбный	150/20/8	4,89	1,68	9,82	74	1996 № 41
Тефтели мясо-крупяные	60	7,59	5,69	3,88	74	1996 г.№159
Гарнир: картофельное пюре	120	2,59	4,89	15,2	131	1996 г.№206
Компот из лимонов	150	0,06	0,01	15,19	59	1996 г.№258
или Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>533</b>	<b>17,26</b>	<b>12,47</b>	<b>63,61</b>	<b>439,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Винегрет с маслом растительным	50	0,82	2,67	9,2	47	1996 г.№2
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>4,21</b>	<b>5,35</b>	<b>33,38</b>	<b>152,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1228</b>	<b>32,97</b>	<b>31,815</b>	<b>162,355</b>	<b>1018,8</b>	

День 8						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба"	150	4,74	7,64	26,33	167	1996г.№84
Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,04</b>	<b>16,115</b>	<b>66,615</b>	<b>425,5</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый/Фрукт	100	0,4		10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	150/15/8	7,2	2,29	9,26	99	1996 г.№33
Рагу из овощей с мясом	150/33	3,75	5,09	14,45	126	1996 г.№77
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>13,14</b>	<b>7,59</b>	<b>58,42</b>	<b>385,2</b>	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	84	8,86	9,24	4,46	159	1996 г.№138
Хлеб пшеничный	30	1,69	0,6	12	58	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>264</b>	<b>11,45</b>	<b>12,13</b>	<b>26,21</b>	<b>254</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1319</b>	<b>36,03</b>	<b>35,935</b>	<b>162,015</b>	<b>1110,7</b>	

День 9						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,47	6,5	19,39	169	1996 г.№96
Чай с молоком	180	2,34	2,43	13,28	82	1996 г.№262
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,33</b>	<b>13,445</b>	<b>47,145</b>	<b>356,5</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	150	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150/5	1,4	2,9	7,4	63	1996 г.№35
Плов из говядины	150	19,46	16,55	26,97	334	1996 г.№163
Икра Свекольная	30	0,57	2,5	3,8	40	1996 г.№19
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>518</b>	<b>4,16</b>	<b>5,61</b>	<b>45,91</b>	<b>263,2</b>	
Полдник						
Блины со огущенным молоком	100/8	6,95	8,56	57,13	365	1996 г.№288
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>287</b>	<b>11,2</b>	<b>10,85</b>	<b>66,88</b>	<b>402</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>27,09</b>	<b>30,005</b>	<b>170,705</b>	<b>1067,7</b>	

<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	1996 г.№84
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,1</b>	<b>13,895</b>	<b>54,595</b>	<b>381,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый/Фрукт свежий	120	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150/15	7,67	1,26	10,88	91	1996 г.№38
Суфле из курицы	60	14,15	11,52	2,15	138	1996 г.№183
Капуста тушеная	60	13,4	1,87	3,57	83	1996 г.№135
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>37,41</b>	<b>14,86</b>	<b>51,31</b>	<b>472,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Яйцо отварное	50	0,82	2,67	9,2	47	1996 г.№2
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Чай с молоком	180	2,34	2,43	13,28	82	1996 г.№262
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,65</b>	<b>5,49</b>	<b>36,91</b>	<b>197,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>54,56</b>	<b>34,345</b>	<b>153,585</b>	<b>1096,8</b>	

<b>Всего за 10 дней</b>	<b>12811</b>	<b>488,39</b>	<b>431,32</b>	<b>1674,141</b>	<b>13220,1</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1281,1</b>	<b>48,839</b>	<b>43,132</b>	<b>167,4141</b>	<b>1322,01</b>	

