

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Учреждение

«Детский сад №2 пгт Лесогорский»

УТВЕРЖДЕНО

И.о заведующего МБДОУ

Ануфрикова Е.Н.



Примерное десятидневное меню

Для детей в возрасте от 1, лет до 3 и от 3 до 7 лет, посещающих

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад 32 пгт Лесогорский»

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
завтрак	Каша вязкая	150	200	6,5	6,71	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	1,46	1,95	14
	молочная "Дружба"													
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,5	3,3	3,2	3,75	18	21,6	99,2	119,9	0,6	0,7	2
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104			16
		7	8	0,05	0,056	5,5	6,24	0,07	0,08	49,6	56,72			б/н

завтрак 2	Яблоко	100	100	0,48	0,48			12,5	12,5	54	54	15	15	б/н
				12,83	13,646	15,39	18,92	66,25	81,89	431,55	535,62	17,06	17,65	

обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	250	7,48	9,35	7,52	9,4	15,12	18,9	145,5	181,9	5,2	8,2	25
	Гуляш	60	80	5	8	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	35
	Рис отварной	110	125	4,2	6,61	3,3	3,75	29	31,36	170	216,8			59
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,17			13,4	16,1	52,7	63,3			9
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
				18,82	26,77	16,88	21,23	69,63	82,51	546,1	699,2	5,8	9	

полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,7	6,4	2,5	3,1	7,8	8,4	87	104,4	0,7	0,9	10
	Печенье	25	25	1,5	1,5	5,9	5,9	16,2	16,2	123,3	123,3			б/н
				6,2	7,9	8,4	9	24	24,6	210,3	227,7	0,7	0,9	

ужин	Запеканка из творога с молоком	120/16	190/20	20,6	21	8,84	12,1	18,7	27,3	209,1	331	0,98	1,55	117
	сгущенным													
	Чай с сахаром	150/8	180/10	0,16	0,16			8,25	9,9	31,5	37,8			13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
				23,13	24,26	17,54	23,7	41,75	57,14	318,6	472,8	0,98	1,55	
				60,98	72,58	58,21	72,85	201,6	246,1	1506,55	1935,32	24,54	29,1	

2-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У				1,5-3	3-7	
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
завтрак	Яйцо отварное	0,5	1	4,5	9	4,85	9,7	0,15	0,3	63,5	127			63
	Каша вязкая молочная манная	150	200	5,66	6,23	5,6	7,47	18,82	25,67	152	192	1,46	1,95	32
	Какао с молоком	150	180	3,6	4,4	4	4,8	15,33	23,4	115,5	126,6	0,42	0,5	15
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104			16
		7	8	0,05	0,056	5,5	6,24	0,07	0,08	49,6	56,72			

завтрак 2	Банан	95	95	1,45	1,45			19,8	19,8	84,5	84,5	15,9	15,9	б/н
				17,56	24,236	20,85	29,41	69,07	89,25	543,1	690,82	17,78	18,35	

обед	Суп с клецками, на мясном бульоне	200	250	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	8,17	57
	Жаркое по домашнему	150	200	9	11,7	8,1	11,9	16,23	21,34	250,1	292,4	3,08	5,3	19
	Кисель	150	180	1,13	1,36			16,67	20	70,6	84,72	4,42		20
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
					16,25	20,86	14,09	19,43	58,29	73,97	514,6	646,32	11,74	13,47

полдник	Чай с сахаром	150/8	180/10	0,16	0,16			8,25	9,9	31,5	37,8			13
	Булочка домашняя	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	0,19	0,27	78
				3,77	5,21	6,88	9,63	32,19	43,42	161,08	215,5	0,19	0,27	

ужин	Макаронные изделия отварные	100	150	4,8	5,77	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203	3,97	5,95	30
	с овощами	150	180	1,4	1,68			9,1	12,13	38	4,7	1,6	2	31
	Чай с лимоном	150	180	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
	Хлеб пшеничный	30	40											
				8,57	10,55	13,34	18,56	44,87	63,52	251,33	311,7	5,57	7,95	
				46,15	60,86	55,16	77,03	204,4	270,2	1470,11	1864,34	35,28	40,04	

3-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153	204	1,46	1,95	23
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,5	3,3	3,2	3,75	18	21,6	99,2	119,9	0,6	0,7	2
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104			16
		7	8	0,05	0,056	5,5	6,24	0,07	0,08	49,6	56,72			

завтрак 2	Банан	95	95	1,45	1,45			19,8	19,8	84,5	84,5	15,9	15,9	б/н
				12,28	14,546	15,29	18,78	73,87	89,61	464,3	569,12	17,96	18,55	

обед	Свекольник с мясом и со сметаной	200	250	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145	7,97	9,95	70
	Салат из моркови и яблок	45	60	0,55	0,73	2,9	3,9	5,25	7	50,7	66,3	3	4	95
	Рыба, припущенная в молоке	70	80	8,42	10,76	5,73	6,55	41,94	47,93	98	112	0,5	0,57	44
	Картофельное пюре	170	180	2,92	3,5	4,25	5,1	24,16	29	155,83	187	0,4	0,5	8
	Свежий огурец	25	36	0,19	0,28	0,02	0,03	0,82	1,19	3,4	4,9	2,4	3,5	б/н
	Кисель	150	180	1,13	1,36			16,67	20	70,6	84,72	4,42	5,3	20
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
				18,59	23,49	18,1	22,08	110,13	132,57	548,94	672,32	18,69	23,82	

полдник	Кефир	140		4,2		4,48		5,6		82,6		0,9		21
	Чай с сахаром		180		0,16				9,9		37,8			13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	12,1	14,8	19,94	148,9	203,2			б/н
				6,57	3,26	13,18	12,1	20,4	29,84	231,5	241	0,9	0	

ужин	Пудинг творожно- манный с джемом	120/10	150/10	13,27	16,45	9,76	12,2	19,96	23,2	248,1	301,5	1,24	1,55	117
	Чай с лимоном	150	180	1,4	1,68			9,1	12,13	38	47	1,6	2	31
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
				17,04	21,23	18,46	23,8	43,86	55,27	364,1	452,5	2,84	3,55	
				54,48	62,53	65,03	76,76	248,3	307,3	1608,84	1934,94	40,39	45,92	

4-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	150	200	3,08	7,23	6,45	6,67	22,95	39,54	181,5	246,87	1,05	1,4	101
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,5	3,3	3,2	3,75	18	21,6	99,2	119,9	0,6	0,7	2
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104			16
		7	8	0,05	0,056	5,5	6,24	0,07	0,08	49,6	56,72			
	Сыр	15	18	3,25	3,9	1,25	1,5			64,92	77,9	0,25	0,3	205
завтрак 2	Яблоко	100	100	0,48	0,48			12,5	12,5	54	54	15	15	б/н
				12,66	18,066	17,3	19,36	68,42	93,72	527,22	659,39	16,9	17,4	
обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	250	4,3	6,5	3,9	5,2	18,51	22,09	142,5	186,6	4,83	6,1	47
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263			65
	Мясо тушеное	40	50	13,61	17,02	12,92	16,16	10,83	13,54	225,6	282	15,44	19,3	40
	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	45	60	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	4,5	6,6	38
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,17			13,4	16,1	52,7	63,3			9
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
				25,3	33,83	21,54	28,36	71,34	92,29	675,18	900,3	24,77	32	
полдник	Печенье	25	30	2	2,5	5,9	7,1	15,2	18,3	123,3	148			б/н
	Чай с молоком	150	180	1,17	1,4	1,33	1,6	10,17	12,2	55,75	66,9	0,58	0,7	15
				3,17	3,9	7,23	8,7	25,37	30,5	179,05	214,9	0,58	0,7	
ужин	Пудинг из моркови и яблок	200	250	4,9	6,61	6,8	9,2	30,09	37,61	216,24	270,3	7,79	9,74	61
	Чай с сахаром	150	180	0,16	0,16			8,25	9,9	31,5	37,8			13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
				7,43	9,87	15,5	20,8	53,14	67,45	325,74	412,1	7,79	9,74	
				48,56	65,67	61,57	77,22	218,3	284	1707,19	2186,69	50,04	59,84	

5-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур	
				Б		Ж		У							
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
завтрак	Каша вязкая	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	1,46	1,95	45	
	молочная пшеничная														
	Какао с молоком	150	180	3,6	4,4	4	4,8	15,33	23,4	115,5	126,6	0,42	0,5		15
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104				16
		7	8	0,05	0,056	5,5	6,24	0,07	0,08	49,6	56,72				
завтрак 2	Кисель	150	180	1,13	1,36			16,67	20	70,6	84,72	4,42	5,3	20	
				12,34	15,926	16,47	20,33	68,26	91,87	473,45	585,04	6,3	7,75		

обед	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1	39
	Рис отварной	110	125	4,22	6,61	3,3	7,17	29	31,36	170	216,8			59
	Бефстроганов	60/30	60/30	13	13	11,1	11,1	5,2	5,2	180	180	0,3	0,3	49
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,17			13,4	16,1	52,7	63,3			9
				24,75	28,27	19,12	24,56	72,85	86,33	573,25	687,5	1,05	1,3	

полдник	Чай с сахаром	150	180	0,16	0,16			8,25	9,9	31,5	37,8			13
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	60	70	3,87	4,51	4,32	5,04	24,4	28,47	162	189	18,51	21,6	43
					4,03	4,67	4,32	5,04	32,65	38,37	193,5	226,8	18,51	21,6

ужин	Омлет натуральный с маслом	80	100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156,25	0,39	0,49	37
	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	45	60	1,18	1,57	3,81	5,08	2,93	3,9	50,25	67	2,4	3,2	24
	Чай с лимоном	150	180	1,4	1,68			9,1	12,13	38	47	1,6	2	31
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
					12,16	15,36	22,52	29,19	28,62	38,21	291,25	374,25	4,39	5,69
				53,28	64,23	62,43	79,12	202,4	254,8	1531,45	1873,59	30,25	36,34	

6-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	200	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,75	192	1,46	1,95	68
	Какао с молоком	150	180	3,6	4,4	4	4,8	15,33	23,4	115,5	126,6	0,42	0,5	15
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104			16
		7	8	0,05	0,056	5,5	6,24	0,07	0,08	49,6	56,72			
	сыр	15	18	3,25	3,9	1,25	1,5			64,92	77,9	0,25	0,3	205
завтрак 2	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,17			13,4	16,1	52,7	63,3			9
				14,6	18,066	17,72	21,27	64,99	84,96	520,47	620,52	2,13	2,75	
обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	250/10/6	6,4	8	6,4	8	16,24	20,3	170,1	212,6	8,72	10,9	5
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/18	80/20	10,74	12,2	5,72	6,5	48,58	55,2	121,62	138,2	1,98	2,23	40
	Картофельное пюре	170	180	2,92	3,5	4,25	5,1	24,16	29	155,83	187	0,4	0,5	8
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	60	0,85	1,13	3,42	4,56	3,07	4,09	48	64	3,36	4,48	4
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
	Напиток лимонный	150	180	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	97
					23,02	27,62	20,16	24,653	120,63	146,7	621,85	770,2	19,26	24,51
полдник	Печенье	25	30	2	2,5	5,9	7,1	15,2	18,3	123,3	148			б/н
	Кефир	140	150	4,2	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,19	1,05	21
				6,2	6,85	10,38	11,9	20,8	24,3	205,9	236,5	1,19	1,05	
ужин	Пудинг творожно-манный с джемом	120/10	150/10	13,27	16,45	9,76	12,2	19,96	23,2	248,1	301,5	1,24	1,55	117
	Чай с сахаром	150	180	0,16	0,16			8,25	9,9	31,5	37,8			13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
				15,8	19,71	18,46	23,8	43,01	53,04	357,6	443,3	1,24	1,55	
			59,62	72,25	66,72	81,62	249,4	309	1705,82	2070,52	23,82	29,86		

7-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
завтрак	Каша молочная гречевая	150	200	6,74	8,98	7,3	9,37	26,63	35,51	180,01	262,68	0,99	1,32	81
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,5	3,3	3,2	3,75	18	21,6	99,2	119,9	0,6	0,7	2
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104			16
	сыр	7	8	0,05	0,056	5,5	6,24	0,07	0,08	49,6	56,72			205
		15	18	3,25	3,9	1,25	1,5			64,92	77,9	0,25	0,3	
								12,5		54		15		б/н
завтрак 2	Яблоко	100		0,478					8,1		40		38	б/н
	Мандарин		100		0,8									
				16,318	20,136	18,15	22,06	72,1	85,29	525,73	661,2	16,84	40,32	
обед	Суп картофельный	200	250	6,96	8,7	9,68	12,1	19,28	24,1	182,9	228,63	48,8	61	61
	с куриой сметаной													234
	Кура отварная	54,4	68	17,76	22,2	6,88	8,6	0,56	0,7	135,2	169			27
	Капуста тушеная	120	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,6	109,5	14,64	18,3	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,17			13,4	16,1	52,7	63,3			9
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
				29,27	36,73	21,44	26,84	51,61	64,72	512,7	642,83	63,44	79,3	
полдник	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
	Напиток лимонный	150	180	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	97
					2,48	3,25	8,71	11,613	33,12	44,37	150	200	4,8	6,4
ужин	Запеканка овощная	150/3	200/4	4,48	5,97	6,2	8,3	11,5	15,3	152,6	203,5	4	5,3	73
	Чай с сахаром	150/8	180/10	0,16	0,16			8,25	9,9	31,5	37,8			13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
						7,01	9,23	14,9	19,9	34,55	45,14	262,1	345,3	4
				55,078	69,35	63,2	80,41	191,4	239,5	1450,53	1849,33	89,08	131,3	

8-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	140	6,58	9,2	8,7	12,18	3,7	5,19	117,86	165	2,5	3,53	74
	Какао с молоком	150	180	3,6	4,4	4	4,8	15,33	23,4	115,5	126,6	0,42	0,5	15
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104			16
		7	8	0,05	0,056	5,5	6,24	0,07	0,08	49,6	56,72			
	сыр	15	18	3,25	3,9	1,25	1,5			64,92	77,9	0,25	0,3	205
завтрак 2	Напиток лимонный	150	180	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	97
				15,89	20,806	20,36	25,933	52,32	73,1	497,88	626,22	7,97	10,73	
обед	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	250	4,454	5,65	8,66	10,82	16,096	20,13	163,02	203,75	20,82	26,03	34
	Гуляш	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8	35
	Картофельное пюре	170	180	2,92	3,5	4,25	5,1	24,16	29	155,83	187	0,4	0,5	8
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	60	0,85	1,13	3,42	4,56	3,07	4,09	48	64	3,36	4,48	4
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,17			13,4	16,1	52,7	63,3			9
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
				14,864	19,09	22,39	28,56	68,836	85,47	597,45	755,25	25,18	31,81	
полдник	Печенье	25	30	2	2,5	5,9	7,1	15,2	18,3	123,3	148			б/н
	Кефир	140	150	4,2	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,19	1,05	21
				6,2	6,85	10,38	11,9	20,8	24,3	205,9	236,5	1,19	1,05	
ужин	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/16	190/20	13,26	21	8,84	14	17,2	27,3	209,1	331	0,98	1,55	117
	Чай с сахаром	150/8	180/10	0,16	0,16			8,25	9,9	31,5	37,8			13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
					15,79	24,26	17,54	25,6	40,25	57,14	318,6	472,8	0,98	1,55
				52,744	71,01	70,67	91,99	182,2	240	1619,83	2090,77	35,32	45,14	

9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
завтрак	Вермишель молочная	150	200	3,9	5,2	6,75	9	24,658	32,9	181,9	242,5	0,68	0,9	71
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,5	3,3	3,2	3,75	18	21,6	99,2	119,9	0,6	0,7	2
	Бутерброд с маслом	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	20	78	104			16
	Яйцо отварное	0,5	1	4,5	9	4,85	9,7	0,15	0,3	63,5	127	0,6	0,7	63
завтрак 2	Сок	150	180	0,41	0,5			24,75	29,7	102	122,4	9	10,8	б/н
				14,66	21,156	21,2	29,89	82,528	104,58	574,2	772,52	10,88	13,1	
обед	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	250	2,23	2,79	6,4	8	9,9	12,4	113	141,25	11,31	14,14	41
	Капуста тушеная с мясом	200	220	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280	19	21	53
	Напиток лимонный	150	180	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	97
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
				13,34	15,58	14,27	16,693	45,84	61,31	494,3	589,65	35,11	41,54	
полдник	Яблоко	100	100	0,48	0,48			12,5	12,5	54	54	15	15	б/н
					0,48	0,48	0	0	12,5	12,5	54	54	15	15
ужин	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	140	5,25	7,88	5,89	8,83	23,92	35,88	172,67	259	0,13	0,19	85
	Чай с сахаром	150/8	180/10	0,16	0,16			8,25	9,9	31,5	37,8			13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
				7,78	11,14	14,59	20,43	46,97	65,72	282,17	400,8	0,13	0,19	
				36,26	48,36	50,06	67,01	187,8	244,1	1404,67	1816,97	61,12	69,83	

10-й день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
завтрак	Каша кукурузная молочная	150	200	6,67	10	6,68	8,9	19,2	25,6	168	232	0,77	1,03	29
	Чай с лимоном	150	180	1,4	1,68			9,1	12,13	38	47	1,6	2	31
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
завтрак 2	Яблоко	100	100	0,48	0,48			12,5	12,5	54	54	15	15	б/н
				10,92	15,26	15,38	20,5	55,6	70,17	338	437	17,37	18,03	
обед	Суп вермишелевый с курой	200/10	250/13	4,3	6,45	3,9	5,16	17,51	21,92	105,6	148,87	4,83	6,05	52
	Рыба припущенная в молоке	70	80	8,42	10,76	5,73	6,55	41,94	47,93	98	112	0,5	0,57	44
	Рис отварной	110	125	3,22	6,61	3,3	7,17	29	31,36	170	216,8			59
	Салат из моркови и яблок	45	60	0,44	0,59	3,03	4,04	3,23	4,3	43	57,3	3	4	95
	Компот из сухофруктов	150	180	0,14	0,17			13,4	16,1	52,7	63,3			9
	Хлеб ржаной	30	40	2	2,64	0,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4			б/н
				18,52	27,22	16,32	23,4	115,34	135,29	523,6	670,67	8,33	10,62	
полдник	Йогурт	140	150	4,2	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	0,9	1,05	21
	Печенье	25	30	2	2,5	5,9	7,1	15,2	18,3	123,3	148			б/н
				6,2	6,85	10,38	11,9	20,8	24,3	205,9	236,5	0,9	1,05	
ужин	Рагу из овощей	150	200	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	110	14,33	18,1	90
	Напиток лимонный	150	180	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	97
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,1	8,7	11,6	14,8	19,94	78	104			б/н
				4,71	5,92	12,75	16,433	43,28	56,56	236,67	310	19,13	24,5	
				40,35	55,25	54,83	72,23	235	286,3	1304,17	1654,17	45,73	54,2	