

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ детский сад № 34 «Радость»

В.В. Шаршанина

Приказ № 12 от 31 января 2022 г.

**Десятидневное меню  
для питания воспитанников 3 - 7 лет  
(зимнее — весеннее)**

**составлено на основе**

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях.

Под рук. Могильного М.П.; Дели принт, 2012»,

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Киев «Арий», Москва «Лада» 2013г.

**2022 г.**

Меню

3-7

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
<b>Завтрак</b>									
Омлет натуральный 110	Каша манная жидкая молочная 180	Суп молочный с кукурузной крупой 180	Лапшевник с творогом 150	Суп молочный с рисовой крупой 180	Каша молочная манная со стуженным молоком 180	Каша жидкая пшеничная 180	Омлет натуральный №1 100	Каша жидкая геркулесовая 180	Суп молочный с макаронными изделиями 180
Кабачковая икра 70	Кофейный напиток с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 180	Чай с сахаром 180	Какао с молоком 180	Кабачковая икра 70	Какао с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180
Чай с сахаром 180	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом 45	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом 50	Кофейный напиток с молоком 190	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом 50
Батон йодированный 40							Батон йодированный 40		
<b>Завтрак 2</b>									
Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95
<b>Обед</b>									
Борщ с капустой и картофелем 180	Суп картофельный с макаронными изделиями 180	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 180	Борщ с фасолью и картофелем 180	Бульон с гречками 180	Борщ с капустой и картофелем 180	Суп картофельный с крупой 180	Борщ с капустой и картофелем 180	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 180	Суп картофельный с клецками 180
Макаронник с печеню 165	Шницель рубленый 70	Котлета рубленая из птицы 70	Тефтели мясные №2 70	Куры отварные 80	Запеканка картофельная с печеню 160	Шницель рубленый 70	Тефтели мясные 70	Бефстроганов 70	Котлеты рубленые из птицы 70
Компот из сушеных фруктов 180	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 130	Пюре картофельное 130	Соус сметанный с томатом 20	Капуста тушеная 130	Соус сметанный с томатом 30	Капуста тушеная 130	Соус сметанный с томатом 30	Макаронные изд. отварные с маслом 130	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 130
Хлеб ржаной	Кисель из	Напиток из	Пюре	Напиток	Компот из	Соус	Пюре	Напиток из	Соус

50	повидла 180	плодов шиповника 180	картофельное 130	апельсиновый 180	сушеных фруктов 180	сметанный 30	картофельное 130	шиповника 180	сметанный 30
	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Компот из свежих плодов 180	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Компот из сушеных фруктов 180	Напиток апельсиновый 180	Хлеб ржаной 50	Овощи соленый 60
			Хлеб ржаной 50			Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50		Компот из свежих плодов 180
									Хлеб ржаной 50
<b>Полдник</b>									
Пудинг из творога с рисом 100	Шницель рыбный натуральный 80	Омлет натуральный 100	Каша жидкая геркулесовая 180	Шницель рыбный натуральный 80	Пудинг творога (запеченный) 120	Рыба, тушенная в томате с овощами 80	Каша жидкая рисовая 180	Вареники ленивые отварные 110	Шницель рыбный натуральный 80
Соус молочный (сладкий) 30	Картофель отварной 150	Кабачковая икра 70	Роголик или ватрушка с повидлом 75	Картофель отварной 150	Соус молочный (сладкий) 30	Пюре картофельное 150	Оладьи со сгущенным молоком 100	Соус сметанный 30	Картофель отварной 150
Роголик или ватрушка с повидлом 75	Чай с молоком 180	Пирожок с капустой 75	Кефир 180	Чай с сахаром 200	Кефир 200	Чай с молоком 200	Молоко кипяченое 180	Сдоба обыкновенная 70	Чай с сахаром 200
Кефир 200	Хлеб пшеничный 40	Молоко кипяченое 185	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 20		Кефир 200	Хлеб пшеничный 20
Хлеб пшеничный 40		Хлеб пшеничный 20						Хлеб пшеничный 40	
<b>Ужин</b>									
Чай с молоком 180	Компот из сухофруктов 180	Чай с сахаром 180	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из сушеных фруктов 180	Кисель из повидла 180	Кисель из повидла 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из сухофруктов 180
Печенье 20	Печенье 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Печенье 20	Печенье 20	Печенье 20	Хлеб пшеничный 20	Печенье 20	Печенье 20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Итого за Завтрак	400	15.38	27.28	38.79	460.64	
	Омлет натуральный	110	11.06	21.66	3.10	252.16	215
	Кабачковая икра	70	1.12	4.41	5.18	68.60	
	Чай с сахаром	180	0.20	0.05	9.95	35.08	392
Завтрак 2	Батон йодированный	40	3.00	1.16	20.56	104.80	
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	595	28.74	20.32	131.26	860.20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.88	5.46	14.38	115.54	57
	Макаронник с печеню	165	22.21	13.19	70.64	515.22	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	99.94	376
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50	
	Итого за Полдник	445	27.71	18.96	86.97	633.20	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	15.09	9.54	19.29	221.34	236
	Соус молочный (сладкий)	30	0.57	1.37	4.05	30.55	351
	Рогалик или ватрушка с повидлом	75	4.83	2.85	45.87	226.91	1058
	Кефир	200	5.60	5.00	8.00	106.00	
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.20	9.76	48.40	
Ужин	Итого за Ужин	200	4.20	4.26	29.15	165.47	
	Чай с молоком	180	2.70	2.30	14.27	82.07	394
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3245</b>	<b>76.28</b>	<b>70.98</b>	<b>297.07</b>	<b>2168.91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.91</b>	<b>16.94</b>	<b>58.89</b>	<b>436.11</b>	
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	180	5.20	6.17	24.44	175.01	390
	Кофейный напиток с молоком	180	2.66	2.36	13.81	81.50	395
	Бутерброд с маслом	50	3.05	8.41	20.64	179.60	1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.16</b>	<b>10.90</b>	<b>49.40</b>	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>23.84</b>	<b>23.29</b>	<b>102.70</b>	<b>719.39</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.96	3.69	14.67	103.00	82
	Шницель рубленый	70	11.71	13.59	10.67	214.47	282
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	130	5.78	4.36	30.78	177.41	165
	Кисель из повидла	180	0.14	0.00	25.33	95.01	383
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50	
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>19.86</b>	<b>14.50</b>	<b>112.65</b>	<b>443.50</b>
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12.43	7.72	63.03	155.55	511
	Картофель отварной	150	3.03	4.23	24.49	152.90	692
	Чай с молоком	180	2.78	2.35	15.37	86.65	394
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.20	9.76	48.40	
		<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>1.90</b>	<b>1.98</b>	<b>39.87</b>	<b>183.47</b>
Ужин	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.07	376
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3310</b>	<b>56.76</b>	<b>56.87</b>	<b>325.01</b>	<b>1831.87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10.00</b>	<b>13.13</b>	<b>49.58</b>	<b>356.79</b>	
	Суп молочный с кукурузной крупой	180	4.45	4.59	15.14	119.81	94
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2.66	2.36	14.85	85.06	395
	Бутерброд с маслом	45	2.89	6.18	19.59	151.92	1
Завтрак 2	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.16</b>	<b>10.90</b>	<b>49.40</b>	
	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Обед	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>40.67</b>	<b>28.06</b>	<b>79.28</b>	<b>746.74</b>	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4.19	5.02	15.20	122.45	81
Полдник	Котлета рубленая из птицы	70	28.87	17.57	10.13	316.59	305
	Пюре картофельное	130	2.75	3.82	18.85	124.50	321
Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.00	13.85	53.70	398
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50	
Итого за Полдник	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>21.95</b>	<b>29.91</b>	<b>54.00</b>	<b>576.70</b>	
	Омлет натуральный	100	9.65	17.09	2.66	203.68	215
Итого за Ужин	Кабачковая икра	70	1.12	4.41	5.18	68.60	
	Пирожок с капустой	75	5.19	3.68	32.58	184.02	1026,1050,1086
Итого за День:	Молоко кипяченое	185	5.18	4.63	8.70	96.20	400
	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20	
Итого за Ужин	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>1.01</b>	<b>0.15</b>	<b>14.93</b>	<b>59.62</b>	
	Чай с сахаром	180	0.20	0.05	10.05	35.42	392
Итого за День:	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20	
	<b>Итого за День:</b>	<b>3310</b>	<b>73.88</b>	<b>71.41</b>	<b>208.69</b>	<b>1789.25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 4								
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>20.77</b>	<b>21.54</b>	<b>70.87</b>	<b>569.10</b>		
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	14.76	10.51	33.70	294.84	212	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.96	2.62	16.53	94.66	395	
	Бутерброд с маслом	50	3.05	8.41	20.64	179.60	1	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.16</b>	<b>10.90</b>	<b>49.40</b>		
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>20.20</b>	<b>19.93</b>	<b>86.28</b>	<b>616.27</b>		
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	3.49	4.47	14.09	111.81	63	
	Тефтели мясные №2	70	9.26	9.16	8.18	154.87	287	
	Соус сметанный с томатом	20	0.34	0.77	1.66	15.08	355	
	Пюре картофельное	130	2.77	3.82	19.01	125.27	321	
	Компот из свежих плодов	180	0.09	0.06	22.09	79.74	372	
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>455</b>	<b>17.73</b>	<b>15.05</b>	<b>83.78</b>	<b>547.36</b>		
	Полдник	Каша жидкая геркулесовая	180	7.05	7.60	25.83	200.85	185
		Рогалик или ватрушка с повидлом	75	4.83	2.85	45.87	226.91	1058
		Кефир	180	5.04	4.50	7.20	95.40	
Хлеб пшеничный		20	0.81	0.10	4.88	24.20		
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>1.21</b>	<b>0.12</b>	<b>29.87</b>	<b>124.27</b>		
Ужин	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.07	376	
	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3347</b>	<b>60.16</b>	<b>56.80</b>	<b>281.70</b>	<b>1906.40</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.75</b>	<b>15.99</b>	<b>51.50</b>	<b>391.49</b>	
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4.23	4.56	14.55	116.23	94
	Какао с молоком	180	3.47	3.02	16.31	95.66	397
	Бутерброд с маслом	50	3.05	8.41	20.64	179.60	1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.16</b>	<b>10.90</b>	<b>49.40</b>	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>620</b>	<b>28.42</b>	<b>24.31</b>	<b>67.09</b>	<b>590.12</b>	
Обед	Бульон с гренками	180	1.29	0.14	8.02	39.17	109
	Куры отварные	80	18.73	16.10	0.16	220.82	637
	Капуста тушеная	130	2.35	6.38	14.48	118.81	336
	Напиток апельсиновый	180	1.80	0.04	23.18	81.82	1008
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>16.47</b>	<b>12.10</b>	<b>103.45</b>	<b>371.46</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12.43	7.72	63.03	155.55	511
	Картофель отварной	150	3.03	4.23	24.49	152.90	692
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	11.05	38.81	392
	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>1.90</b>	<b>1.98</b>	<b>39.87</b>	<b>183.47</b>	
Ужин	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.07	376
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3425</b>	<b>57.79</b>	<b>54.54</b>	<b>272.81</b>	<b>1585.94</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
Завтрак	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>7.61</b>	<b>14.59</b>	<b>62.88</b>	<b>416.75</b>	
	Каша молочная манная со сгущенным молоком	180	4.36	6.13	32.19	201.73	390
	Чай с сахаром	180	0.20	0.05	10.05	35.42	392
	Бутерброд с маслом	50	3.05	8.41	20.64	179.60	1
Завтрак 2	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.16</b>	<b>10.90</b>	<b>49.40</b>	
	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>17.57</b>	<b>14.99</b>	<b>91.29</b>	<b>589.02</b>	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.69	4.88	12.92	103.67	57
Обед	Запеканка картофельная с печенью	160	10.88	7.29	30.40	237.16	291
	Соус сметанный с томатом	30	0.35	1.15	1.73	18.75	355
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	99.94	376
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>25.10</b>	<b>16.92</b>	<b>45.01</b>	<b>436.52</b>	
	Пудинг творога (запеченный)	120	16.94	10.55	21.40	244.62	467
Полдник	Соус молочный (сладкий)	30	0.53	1.12	3.41	25.40	795
	Кефир	200	5.60	5.00	8.00	106.00	
	Хлеб пшеничный	50	2.03	0.25	12.20	60.50	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>1.64</b>	<b>1.96</b>	<b>40.21</b>	<b>178.41</b>	
Ужин	Кисель из повидла	180	0.14	0.00	25.33	95.01	383
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3170</b>	<b>52.17</b>	<b>48.62</b>	<b>250.29</b>	<b>1670.10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>15.15</b>	<b>19.65</b>	<b>74.85</b>	<b>539.32</b>	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	8.73	8.29	39.11	268.95	185
	Какао с молоком	180	3.37	2.95	15.10	90.77	397
	Бутерброд с маслом	50	3.05	8.41	20.64	179.60	1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.16</b>	<b>10.90</b>	<b>49.40</b>	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>20.62</b>	<b>25.08</b>	<b>86.39</b>	<b>661.69</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1.52	2.08	12.45	74.80	80
	Шницель рубленый	70	11.81	13.73	10.67	216.02	282
	Капуста тушеная	130	2.20	5.36	15.27	111.01	336
	Соус сметанный	30	0.44	2.24	1.76	30.42	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	99.94	376
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>15.24</b>	<b>13.56</b>	<b>84.51</b>	<b>364.29</b>	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8.22	6.22	41.95	101.88	486
Полдник	Пюре картофельное	150	3.21	4.69	21.93	147.40	321
	Чай с молоком	200	3.00	2.55	15.75	90.81	394
	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>1.64</b>	<b>1.96</b>	<b>40.21</b>	<b>178.41</b>	
Ужин	Кисель из повидла	180	0.14	0.00	25.33	95.01	383
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3360</b>	<b>52.90</b>	<b>60.41</b>	<b>296.86</b>	<b>1793.11</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Итого за Завтрак	400	16.58	26.61	44.58	483.43	
	Завтрак	100	9.66	18.54	2.68	218.64	215
	Омлет натуральный №1	70	1.12	4.41	5.18	68.60	
	Кабачковая икра	190	2.80	2.50	16.16	91.39	395
	Кофейный напиток с молоком	40	3.00	1.16	20.56	104.80	
	Батон йодированный	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Яблоки порционные	640	21.64	24.50	85.16	651.80	
Обед	Итого за Обед	180	1.69	4.88	12.88	103.50	57
	Борщ с капустой и картофелем	70	10.61	12.88	9.94	200.49	287
	Тефтели мясные	30	0.52	1.23	2.50	23.42	355
	Соус сметанный с томатом	130	2.77	3.82	19.01	125.27	321
	Пюре картофельное	180	1.80	0.04	19.58	69.62	1008
	Напиток апельсиновый	50	4.25	1.65	21.25	129.50	
	Хлеб ржаной	460	19.40	21.86	88.32	629.64	
Полдник	Итого за Полдник	180	7.34	8.18	39.57	259.75	185
	Каша жидкая рисовая	100	7.02	9.18	40.29	276.29	499
	Оладьи со сгущенным молоком	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	Молоко кипяченое	200	1.21	0.12	29.97	124.61	
Ужин	Итого за Ужин	180	0.40	0.02	25.09	100.41	376
	Компот из сухофруктов	20	0.81	0.10	4.88	24.20	
	Хлеб пшеничный	3355	59.08	73.25	258.93	1938.88	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13.47</b>	<b>18.96</b>	<b>61.57</b>	<b>471.22</b>	<b>185</b>
Завтрак	Каша жидкая геркулесовая	180	7.05	7.60	25.83	200.85	397
	Какао с молоком	180	3.37	2.95	15.10	90.77	1
	Бутерброд с маслом	50	3.05	8.41	20.64	179.60	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.16</b>	<b>10.90</b>	<b>49.40</b>	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>28.43</b>	<b>25.02</b>	<b>80.98</b>	<b>683.14</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4.16	3.98	15.14	111.36	81
	Бефстроганов	70	13.54	15.36	3.46	207.94	561
	Макаронные изд. отварные с маслом	130	5.87	4.03	29.28	187.42	205
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	11.85	46.92	398
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>32.67</b>	<b>24.53</b>	<b>82.39</b>	<b>694.37</b>	
Полдник	Вареники ленивые отварные	110	18.01	11.70	17.54	248.31	230
	Соус сметанный	30	0.55	2.26	2.51	34.09	354
	Сдоба обыкновенная	70	6.89	5.37	44.58	257.57	466
	Кефир	200	5.60	5.00	8.00	106.00	
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.20	9.76	48.40	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>1.90</b>	<b>1.98</b>	<b>39.87</b>	<b>183.47</b>	
Ужин	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.07	376
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3310</b>	<b>76.72</b>	<b>70.65</b>	<b>275.71</b>	<b>2081.60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 10								
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.65</b>	<b>15.38</b>	<b>52.58</b>	<b>396.69</b>		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.94	4.61	17.09	132.03	93	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.66	2.36	14.85	85.06	395	
	Бутерброд с маслом	50	3.05	8.41	20.64	179.60	1	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>95</b>	<b>0.25</b>	<b>0.16</b>	<b>10.90</b>	<b>49.40</b>		
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>27.60</b>	<b>14.02</b>	<b>104.74</b>	<b>652.20</b>		
Обед	Суп картофельный с клецками	180	2.93	2.14	16.67	100.33	213,1039	
	Котлеты рубленые из птицы	70	13.54	4.22	9.42	129.88	305	
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	130	5.78	3.64	30.77	169.93	165	
	Соус сметанный	30	0.47	2.25	1.96	31.42	354	
	Овощи соленый	60	0.54	0.06	2.58	11.40		
	Компот из свежих плодов	180	0.09	0.06	22.09	79.74	372	
	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.50		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>16.47</b>	<b>12.10</b>	<b>103.45</b>	<b>371.46</b>		
	Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12.43	7.72	63.03	155.55	511
		Картофель отварной	150	3.03	4.23	24.49	152.90	692
Чай с сахаром		200	0.20	0.05	11.05	38.81	392	
Хлеб пшеничный		20	0.81	0.10	4.88	24.20		
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>1.90</b>	<b>1.98</b>	<b>39.87</b>	<b>183.47</b>		
Ужин	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.07	376	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3565</b>	<b>56.87</b>	<b>43.64</b>	<b>311.54</b>	<b>1653.22</b>		