

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад
общеразвивающего вида

№ 16 «Колокольчик»

 О.В. Вишнякова

31 августа 2020 г.

**Цикличное 10-ти дневное меню для организации питания
воспитанников дошкольного возраста (1,5-3 и 3-7 лет)
с 10,5 часовым пребыванием в муниципальном дошкольном
образовательном учреждении (организации)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
		1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
<i>День 1</i>														
<i>Завтрак</i>	Каша овсяная молочная жидкая	160	5.33	8.8	18.11	173.15	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	67 сб.1
	Чай сладкий с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.49	180	2.81	2.92	15.93	98.35	0.59	134 сб.1
	Печенье	25	1.88	2.95	18.73	42		25	1.88	2.95	18.73	42		509 сб.2
	Итого	335	9.55	14.18	50.12	297.11	1.21	385	10.68	15.77	55.04	335.15	1.4	
<i>2-ой завтрак</i>	Сок	110	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	140	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130 сб.1
<i>Обед</i>	Салат из капусты и моркови с...	40	0.64	3.64	1.3	44.6	5.83	60	0.96	5.45	1.95	66.9	8.75	11 сб.1 33
	Суп крестьянский со сметаной	160	1.94	1.3	10.56	73.66	5.66	200	2.42	1.62	13.2	92.08	7.08	37 сб.1
	Котлеты рыбные любительские	70	15.65	2.18	4.17	95.63	0.43	80	17.88	2.49	4.77	109.3	0.5	36 сб.1
	Картофельное пюре	150	3.26	4.68	8.04	123.9	3.14	180	3.91	5.62	9.65	148.7	3.76	56 сб.1
	Компот из свежих фруктов (яблок)	150	4.82	5.82	13.39	52.03	2.4	180	5.98	6.98	16.07	62.44	2.9	124 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 сб.6
	Итого	600	28.29	17.98	49.34	449.22	17.46	740	33.79	22.64	61.48	558.62	22.99	
<i>Полдник</i>	Макароны, запеченные с сыром	130	7.89	9.72	31.17	248.3	0.21	150	9.1	11.22	35.97	286.5	0.24	261 сб.4
	Компот из свежих фруктов (яблок)	150	4.82	5.82	13.39	52.03	2.4	180	5.98	6.98	16.07	62.44	2.9	124 сб.1
	Итого	310	14.99	15.78	59.14	366.73	2.61	360	17.36	18.44	66.62	415.34	3.14	
<i>Итого за 1-ый день</i>		1355	53.38	48.05	169.71	1163.66	23.48	1625	62.53	56.99	197.28	1373.51	30.33	

<i>День 2</i>														
<i>Завтрак</i>														
	Каша гречневая молочная жидкая	160	5.58	8.34	20	177.9	0.72	180	6.28	9.38	22.5	200.14	0.81	64 сб.1
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.37	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	117а сб.1
	Сыр порционный	10	2.6	2.68	0	35.2	0.28	12	3.12	3.22	0	42.24	0.34	27 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 сб.6
	Итого	350	15.11	16.06	51.35	406.87	1.81	402	17.26	18.6	57.2	461.62	2.12	
<i>2-ой завтрак</i>														
	Фруктовое пюре промышленного производства	125	0	0	13.5	56.3								
	Фрукты и ягоды свежие							120	0.5	0.5	11.3	54.38	20.03	140 сб.1
<i>Обед</i>														
	Борщ на курином бульоне со сметаной	160	2.46	1.39	4.34	51.98	7.98	200	3.08	1.74	5.42	64.98	9.98	28 сб.1
	Плов из отварной птицы	140	18.7	14.25	20.79	291.2	1.37	160	20.36	16.28	26.21	332.6	1.57	289 сб.3
	Пюре из моркови (к плову)	50	0.72	1.87	4.17	36.39	1.15	80	1.15	2.99	6.66	58.22	1.84	322 сб.3
	Напиток апельсиновый	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	545 сб.5
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 сб.6
	Итого	530	24.81	18.08	57	491.01	12.9	660	28.36	21.74	74.12	597.44	16.29	
<i>Полдник</i>														
	Винегрет овощной с растительным маслом до 01 марта/Салат «Здоровье»	100	1.61	5.19	8.4	91.51	11	110	1.77	5.7	9.24	100.66	12.12	сб.1 21 сб.4
	Сельдь с луком							40	3.05	3.2	1.13	45.56	1.18	233 сб.3
	Чай сладкий	150	0.17	2.3	9.75	36.96	3	180	0.2	2.75	11.7	44.35	3.65	132 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 сб.6
	Итого	280	4.06	7.73	32.73	194.87	14	360	7.3	11.89	36.65	256.97	16.93	
Итого за 2-ой день		1285	43.98	41.87	154.58	1149.05	28.71	1542	53.42	52.73	179.27	1370.41	55.37	

<i>День 3</i>														
<i>Завтрак</i>														
	Омлет натуральный	120	9.42	10.87	3.85	149.92	0.22	130	10.21	11.78	4.17	162.41	0.23	77 с6.1
	Кофейный напиток на молоке	150	3.4	3.78	16.13	109.01	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	126 с6.1
	Масло сливочное несоленое	7	4.98	0.07	0.07	44.88		7	4.98	0.07	0.07	44.88		149 с6.6
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с6.6
	Итого	307	20.08	14.96	34.63	370.21	5.74	347	21.59	16.63	38.17	404.5	6.85	
<i>2-ой завтрак</i>														
	Сок	110	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	140	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130 с6.1
<i>Обед</i>														
	Помидоры свежие/Огурец консервированный	40	0.16	0.08	1.36	6	4	50	0.24	0.12	2.04	9	10	71с6 2
	Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного	160	4.58	0.38	12.9	81.5	3.41	200	5.72	0.48	16.12	101.88	4.26	35 с6.1
		10	1.52	0.16	9.72	47.6		15	2.28	0.24	14.58	66.4		47 с6.1
	Котлета мясная	60	8.83	3.55	3.26	75.03		70	10.3	4.14	3.81	87.54		307 с6.2
	Капуста тушенная	150	3.18	6.72	6.98	119.7	16.95	180	3.82	8.06	8.37	143.64	20.34	48 с6.1
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122 с6.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 с6.6
	ИТОГО:	600	21.03	11.25	66.32	469.81	24.96	735	25.94	13.52	85.02	584.36	35.32	
<i>Полдник</i>														
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	0.06	5.4	5.59	72		140	0.7	6.3	6.02	84		274 с6.1
	Отвар шиповника	150	0.44	0.17	11.79	56.82	120	180	0.49	0.2	14.15	68.18	144	129 с6.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с6.6
	Итого	300	2.78	5.81	31.96	195.22	120	350	3.47	6.74	34.75	218.58	144	
	Итого за 3-ий день	1317	44.44	32.13	144.02	1085.84	152.9	1572	51.7	37.03	172.08	1271.84	188.97	

<i>День 4</i>														
<i>Завтрак</i>														
	Суфле творожное	120	17.16	10.76	14.74	231.36	0.3	150	21.45	13.46	18.42	289.2	0.38	82 сб.1
	Соус молочный сладкий	30	1.24	1.03	2.42	35.31	0.1	50	2.07	1.72	4.04	58.85	0.16	113 сб.1
	Чай сладкий с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.49	180	2.81	2.92	15.93	98.35	0.59	134 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 сб.6
	Итого	330	23.02	14.46	45.02	415.03	0.89	410	28.61	18.34	52.97	512.8	1.13	
<i>2-ой завтрак</i>														
	Фруктовое пюре промышленного производства	125	0	0	13.5	56.3								
	Плоды и ягоды свежие							120	0.5	0.5	11.3	54.38	20.03	140 сб.1
<i>Обед</i>														
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.54	1.84	2.34	28.08	0.76	60	0.81	2.76	3.51	42.12	1.14	35 сб.3
	Суп картофельный на курином бульоне	160	3.02	1.6	12.4	90.02	9.38	200	3.78	2	15.5	112.52	11.62	36 сб.1
	Суфле из отварной курицы	60	12.54	10.74	2.64	141.96	0.43	80	16.72	14.32	3.52	189.28	0.57	110 сб.1
	Макаронные изделия отварные	110	3.8	2.8	18.04	122.1		130	4.6	3.3	19.9	144.3		246 сб.2
	Соус сметанный	30	0.5	1.44	0.88	23.09	0.022	50	0.83	2.4	1.48	38.49	0.035	115а сб.1
	Компот из свежих фруктов (яблок)	150	4.82	5.82	13.39	52.03	2.4	180	5.98	6.98	16.07	62.44	2.9	124 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 сб.6
	Итого	580	27.2	24.6	61.57	516.68	12.992	740	35.36	32.24	75.82	668.35	16.265	
<i>Полдник</i>														
	Рис отварной с овощами	130	2.93	4.76	22.06	163.41	1.73	150	3.38	5.49	25.46	188.55	2	58 сб.1
	Напиток лимонный	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	545 сб.5
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 сб.6
	Итого	310	6.16	5.21	52.46	281.85	4.13	360	6.79	5.98	60.03	317.39	4.9	
Итого за 4-ый день		1345	56.38	44.27	172.55	1269.86	18.012	1630	71.26	57.06	200.12	1552.92	42.325	

<i>День 5</i>														
Завтрак														
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5.41	8.34	20.69	179.95	0.72	180	6.08	9.38	23.27	202.45	0.81	68 с6.1
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.37	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	117а с6.1
	Сыр порционный	10	2.6	2.68	0	35.2	0.28	12	3.12	3.22	0	42.24	0.34	27 с6.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с6.6
	Итого	350	14.94	16.06	52.04	408.92	1.81	402	17.06	18.6	57.97	463.93	2.12	
2-ой														
	Сок	110	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	140	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130 с6.1
Обед														
	Салат из свежих огурцов/Кабачковая икра	40	0.34	2.84	1.04	30.92	3.78	60	0.52	4.26	1.57	46.37	5.67	4 с6.1 17 с6.1
	Рассольник	160	2.7	1.52	9.79	75.79	5.84	200	3.38	1.9	12.24	94.74	7.3	32 с6.1
	Жаркое по-домашнему	160	8.5	8.69	15.52	194.99	3.28	180	9.56	9.77	17.46	219.37	3.69	94 с6.4
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122 с6.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 с6.6
	Итого	540	14.3	13.41	58.45	441.68	13.5	660	17.04	16.41	71.37	536.38	17.38	
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>													
	Оладьи с яблоками	100	5.25	4.95	33.77	201.05	1.8	110	5.98	5.45	39.15	221.16	2	137 с6.1
	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	150	4.2	4.8	11.38	108.8	1.05	180	5.04	5.76	13.66	130.5	1.26	119 с6.1
	Итого	250	9.45	9.75	45.15	309.85	2.85	290	11.02	11.21	52.81	351.66	3.26	
<i>Итого за 5- ой день</i>		1250	39.24	39.33	166.75	1211.05	20.36	1492	45.82	46.36	196.29	1416.37	25.56	

День 6														
<i>Завтрак</i>														
	Каша манная молочная жидкая	160	5.33	8.8	18.11	173.15	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	67 сб.1
	Кофейный напиток на молоке	150	3.4	3.78	16.13	109.01	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	126 сб.1
	Печенье	25	1.88	2.95	18.73	42		25	1.88	2.95	18.73	42		509 сб.2
	Итого	335	10.61	15.53	52.97	324.16	6.24	385	11.99	17.39	58.46	367.61	7.43	
<i>2-ой завтрак</i>														
	Фруктовое пюре промышленного	125	0	0	13.5	56.3								
	Фрукты и ягоды свежие							120	0.5	0.5	11.3	54.38	20.03	140 сб.1
<i>Обед</i>														
	Салат из свежей моркови до 1	40	0.58	1.5	3.34	29.1	0.92	60	0.86	2.24	5	43.67	1.38	322 сб.3
	Суп свекольный на мясном	160	2.99	1.36	8.14	58.26	7.9	200	3.74	1.7	10.18	72.82	9.88	44 сб.1
	Котлеты рыбные любительские	70	15.65	2.18	4.17	95.63	0.43	80	17.88	2.49	4.77	109.3	0.5	86 сб.1
	Картофельное пюре	150	3.26	4.68	8.04	123.9	3.14	180	3.91	5.62	9.65	148.7	3.76	56 сб.1
	Напиток апельсиновый	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	545 сб.5
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 сб.6
	Итого	600	25.41	10.29	51.39	418.33	14.79	740	30.16	12.78	65.43	516.13	18.42	
<i>Полдник</i>														
	Запеканка капустная с мясом	130	13.39	12.12	15.22	224.9	60.66	150	15.45	13.98	19.57	259.5	69.99	288 сб.4
	Чай сладкий	150	0.17	2.3	9.75	36.96	3	180	0.2	2.75	11.7	44.35	3.65	132 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.04	0.32	19.44	88.53		147 сб.6
	Итого	310	15.84	14.66	39.55	328.26	63.66	370	18.69	17.05	50.71	392.38	73.64	
<i>Итого за 6-ой день</i>		1370	51.86	40.48	157.41	1127.05	84.69	1615	61.34	47.72	185.9	1330.5	119.52	

<i>День 7</i>														
<i>Завтрак</i>														
	Каша овсяная молочная жидкая	160	5.33	8.8	18.11	173.15	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	67 с6.1
	Чай сладкий с молоком	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.49	180	2.81	2.92	15.93	98.35	0.59	134 с6.1
	Сыр порционный	10	2.6	2.68	0	35.2	0.28	12	3.12	3.22	0	42.24	0.34	27 с6.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с6.1
	Итого	350	12.55	14.15	45.97	356.71	1.49	402	14.2	16.28	50.89	401.79	1.74	
<i>2-ой завтрак</i>														
	Сок	110	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	140	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130 с6.1
<i>Обед</i>														
	Помидоры свежие/Огурец	40	0.16	0.08	1.36	6	4	50	0.24	0.12	2.04	9	10	71 с6.2
	Суп гороховый вегетарианский с крупой и хлебом пшеничным	160	4.58	0.38	12.9	81.5	3.41	200	5.72	0.48	16.12	101.88	4.26	35 с6.1
		10	1.52	0.16	9.72	47.6		15	2.28	0.24	14.58	66.4		47 с6.1
	Биточек мясной	60	8.83	3.55	3.26	75.03		70	10.3	4.14	3.81	87.54		307 с6.2
	Рагу овощное	150	3.75	5.09	14.45	126.32	8.43	180	4.5	6.1	19.33	151.58	10.12	57 с6.1
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122 с6.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 с6.6
	Итого	600	21.6	9.62	73.79	476.43	16.44	735	26.62	11.56	95.98	592.3	25.1	
<i>Полдник</i>														
	Сырники творожные запеченные	100	17.17	13.47	13.06	249.91	0.23	120	20.6	16.16	15.67	299.89	0.28	85 с6.1
	Соус сметанный сладкий	30	1.095	1.65	2.38	40.087	0.075	40	1.46	2.2	3.17	53.45	0.1	115 с6.1
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	7.49	89.25		180	0	0	8.98	107.1		383 с6.4
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с6.6
	Итого	310	20.545	15.36	37.51	445.647	0.305	370	24.34	18.6	42.4	526.84	0.38	
<i>Итого за 7-ой день</i>	Итого за день	1370	55.245	39.24	168.38	1329.387	20.435	1647	65.86	46.58	203.41	1585.33	30.02	

День 8														
Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4.83	7.97	25.06	191.47	0.72	180	5.44	8.96	28.19	215.41	0.81	70 сб.1
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.37	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	117а сб.1
	Масло сливочное несоленое	7	4.98	0.07	0.07	44.88		7	4.98	0.07	0.07	44.88		149 сб.6
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 сб.6
	Итого	347	16.74	13.08	56.48	430.12	1.53	397	18.28	15.03	62.96	479.53	1.78	
2-ой завтрак														
	Фруктовое пюре промышленного производства	125	0	0	13.5	56.3								
	Плоды и ягоды свежие							120	0.5	0.5	11.3	54.38	20.03	140 сб.1
Обед														
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01	40	0.64	3.64	1.3	44.6	5.83	60	0.96	5.45	1.95	66.9	8.75	11 сб.1 33 сб.3
	Суп из овощей с мясом	160	7.81	3.07	14.5	119.68	8.6	200	9.76	3.83	18.13	149.6	10.76	109 сб.2
	Печень по-строгановски	70	10.08	4.05	2.49	85.06	0.36							102 сб.1
	Сосиска отварная							69	11.04	15.18	0.08	169.05	29.67	97 сб.1
	Макаронные изделия отварные	110	3.8	2.8	18.04	122.1		140	4.9	3.5	22.96	155.4		246 сб.2
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 сб.6
	Итого	560	25.09	13.92	68.43	511.42	15.39	689	30.24	28.44	83.22	716.85	49.9	
Полдник														
	Омлет натуральный запеченный	100	7.85	9.06	3.21	124.93	0.18	100	7.85	9.06	3.21	124.93	0.18	77 сб.1
	Зеленый горошек	40	2.04	2.39	3.38	43.24	10.11	60	3.06	3.58	5.07	64.86	15.16	244 сб.2
	Напиток лимонный	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	545 сб.5
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.04	0.32	19.44	88.53		147 сб.6
	Итого	320	13.12	11.9	36.99	286.61	12.69	380	15.08	13.21	47.71	340.76	18.24	
Итого за 8-ой день														
		1352	54.95	38.9	175.4	1284.45	29.61	1586	64.1	57.18	205.19	1591.52	89.95	

День 9															
Завтрак															
	Суфле творожное	120	17.16	10.76	14.74	231.36	0.3	150	21.45	13.46	18.42	289.2	0.38	82	сб.1
	Соус молочный сладкий	30	1.24	1.03	2.42	35.31	0.1	50	2.07	1.72	4.04	58.85	0.16	115	сб.1
	Чай сладкий	150	0.17	2.3	9.75	36.96	3	180	0.2	2.75	11.7	44.35	3.65	132	сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147	сб.6
	Итого	330	20.85	14.33	41.49	370.03	3.4	410	26	18.17	48.74	458.8	4.19		
2-ой завтрак															
	Сок	110	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	140	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130	сб.1
Обед															
	Салат из свежих овощей	40	0.76	3.56	3.08	47.6	2.8	60	1.14	5.34	4.62	71.4	4.2	4	сб.1 17 сб.1
	Суп рыбный	160	10.19	0.48	7.38	84.35	4.72	200	12.74	0.6	9.22	105.44	5.9	41	сб.1
	Жаркое по-домашнему	160	8.5	8.69	15.52	194.99	3.28	180	9.56	9.77	17.46	219.37	3.69	94	сб.4
	Напиток апельсиновый	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	545	сб.5
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148	сб.6
	Итого	540	22.38	13.3	53.68	438.38	13.2	660	27.21	16.44	67.13	537.85	16.69		
Полдник															
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.41	6.26	35.69	234.44		150	8.55	7.23	41.18	270.51		56	сб.1
	Молоко	150	6.18	6.81	29.03	196.22	9.93	180	7.42	8.17	34.84	235.46	11.92	127	сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147	сб.6
	Итого	310	15.87	13.31	79.3	497.06	9.93	360	18.25	15.64	90.6	572.37	11.92		
Итого за 6-ой день		1290	59.65	41.05	185.58	1356.07	28.73	1570	72.16	50.39	220.61	1633.42	35.6		

День10														
<i>Завтрак</i>														
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5.33	8.8	18.11	173.15	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	67 сб.1
	Кофейный напиток на молоке	150	3.4	3.78	16.13	109.01	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	126 сб.1
	Сыр порционный	10	2.6	2.68	0	35.2	0.28	12	3.12	3.22	0	42.24	0.34	27 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		30	2.28	0.24	14.58	66.4		147 сб.6
	Итого	350	13.61	15.5	48.82	383.76	6.52	402	15.51	17.9	54.31	434.25	7.77	
<i>2-ой завтрак</i>	Фруктовое пюре промышленного производства	125	0	0	13.5	56.3								
	Фрукты и ягоды свежие							120	0.5	0.5	11.3	54.38	20.03	140 сб.1
<i>Обед</i>														
	Помидоры свежие/Салат из овощей	40	0.16	0.08	1.36	6	4	50	0.24	0.12	2.04	9	10	71сб 2
	Суп картофельный на мясном бульоне	160	3.02	1.6	12.4	90.02	9.38	200	3.78	2	15.5	112.52	11.62	36 сб.1
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11.7	11.71	14.94	213.14	37.02	180	13.16	13.18	19.81	239.78	41.65	92 сб.1
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4		40	2.64	0.48	15.84	79.2		148 сб.6
	Итого	540	17.64	13.75	60.8	449.14	51	650	20.76	15.78	77.45	537.2	63.99	
<i>Полдник</i>														
	Мучное изделие «Крендель сахарный»	75	3.34	7.95	39.41	246.55		100	4.79	10.6	55.55	328.73		415 сб.3
	Кисломолочный продукт (в упаковке)	150	4.2	4.8	11.38	108.8	1.05	180	5.04	5.76	13.66	130.5	1.26	119 сб.1
	Итого	225	7.54	12.75	50.79	355.35	1.05	280	9.83	16.36	69.21	459.23	1.26	
<i>Итого за 10-ый день</i>	Итого за день	1240	38.79	42	173.91	1244.55	58.57	1452	46.6	50.54	212.27	1485.06	93.05	
<i>Итого за 10 дней</i>		13174	497.915	407.32	1668.3	12220.97	465.497	15731	594.79	502.58	1972	14610.88	710.695	
<i>Среднее значение за 10 дней</i>		1317.4	49.7915	40.732	166.83	1222.097	46.5497	1573.1	59.479	50.258	197.24	1461.088	71.0695	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности</i>			15	31	56				15	32	55			

