

Утверждаю: О.С.Зайцева

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 24»

с.Илькино

от 22.01.2022 года

к СанПиН 2.3./2.4..3590-20

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ;
С 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 1							
завтрак	Каша манная жидкая	150	2,7	6,36	11,25	133,3	311
	Какао с молоком	150	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	30\8	2,3	4,5	15,33	117,7	1
Итого завтрак		335	8.02	14.86	52.58	403	
Завтрак -2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	салат из кукурузы	40	0.93	1.62	2.0	26.12	10
	Суп картофельный с рыбными консервами	150/20	4,84	2,22	4,8	59,84	133
	Пудинг из говядины	60	14.45	5.71	0.69	112	290
	Капуста тушеная	120	1,66	2,86	10,7	58,0	534
	Компот из кураги	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		560	24.25	12,75	53.83	404.76	
Полдник	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392-
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,23	10.2	50.6	пром

Итого за полдник		220	6.67	4.84	17.49	141.6	
<i>Итого за день</i>		1320	38,58	35,24	166,15	1099,3	

День2							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	1,65	6,15	15,75	133,3	246
	Какао с молоком	150	1,2	1,2	12,98	65,25	397
	Бутерброд с маслом	30/8	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		330/5	5,83	11,52	43,79	316,25	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	Икра кабачковая	40	0.48	2.08	2.88	32	пром
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	150/20	7,44	4,24	7,86	100,4	170
	КУриное суфле	60	7,8	13,7	8,9	189,6	307
	Макаронные изделия отварные	120	3,4	6,1	22,8	163	332
	Компот из кураги	150	0,45	-	10,87	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	21,49	26,46	67,2	633,8	
Полдник	Чай	150	4,35	3,75	16,95	110,1	392
	Булочка домашняя	60	1,75	0,62	20,91	104,07	769
Итого за полдник		210	6,1	4,37	37,86	214,1	
Итого за день		1305	36,42	45,35	173,05	1288,1	

День 3							
Завтрак	Запеканка творожная	165	8,33	5,91	30,73	138,4	366
	Сгущенное молоко	50	0,6	2,55	1,2	30,4	пром
	Кофейный напиток с молоком	150	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	30/8	2,07	7,69	13,4	136	3
Итого завтрак		400	12,12	17,27	60,89	386,55	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Свекла с горошкrm	40	0,33	2,0	1,13	24,4	34
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	150/20	6,4	3,51	6,0	83,38	124
	Котлета рыбная	60	7,8	6,45	6,75	115,2	510
	Картофельное пюре	120	2,1	3,2	13,6	91,3	520
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	19,0	15,5	63,12	463,08	
Полдник	Снежок	150	0,13	-	10,4	40,5	684
	Хлеб	30	3,75	6,6	30,45	197	769
	Кондитерское изделие	30	1.26	1.04	8.52	18.8	пром
Итого за полдник		230	4,88	7,6	49,85	237,5	
Итого за день		1290	36,04	39,37	178,76	1174,5	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая жидкая	150	5,96	7,67	24,8	193,1	199
	Какао с молоком	150	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	30\8	2,25	5,0	15,33	117,7	1
	Сыр	10	2.67	2.67	2.73	36	пром
Итого за завтрак		345	12,13	16,67	66,13	462,8	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Горошек консервированный	40	2,33	3,66	1,33	49,3	10
	Суп с макаронными изделиями	150	1,44	3,18	9,42	72,6	147
	Шницель из говядины	60	9,54	8,64	9,6	156	451
	Рагу овощное	120	2,26	5,06	10,66	97,0	541
	Кисель	150	-	-	22,95	88,5	648
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		530	17,49	20,88	67,85	525,2	
Полдник	Йогурт	150	0,13	3.75	10,4	40,5	пром
	Хлеб	30	3,3	1,8	20,25	50,2	пром
	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	209
Итого за полдник		220	8,43	8,8	30,65	150,7	
Итого за день		1270	34,09	39,36	178,53	1226,1	

День5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,1	7,95	22,05	180,9	199

	Кофейный напиток с молоком	150	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	30\8	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		338	9,53	12,87	52,83	380,5	
Завтрак-2	Фрукт	190	1,0	-	21,2	88	
Итого за 2 завтрак		190	1,0	-	21,2	88	
Обед	Свекла отварная	40	0,52	2,93	3,4	33,92	78
	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	1,8	2,7	12,06	81,0	132
	Котлеты рыбные любительский	60	7,8	2,7	3,6	71,0	390
	Пюре картофельное	120	2,1	4,5	14,6	109	520
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	10,88	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		600	14,59	13,17	58,43	443,7	
Полдник	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	16,95	110,16	пром
	Булочка домашняя	60	4,5	7,9	36,5	236	769
Итого за полдник		210	8,85	11,65	53,45	346,16	
Итого за день		1355	36,52	34,68	173,24	1134,4	

День6							
Завтрак	Каша пшенная	150	3,3	6,9	19,27	156	311

	Какао с молоком	150	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	30\8	2,07	7,69	13,64	136	3
Итого за завтрак		338	9,29	15,59	58,91	444,0	
Завтрак -2	Сок	200	1,04	-	13,9	87,4	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Салат из моркови	40	0,6	1,6	4,4	34,4	49
	Борщ с капустой с картофелем и мясом	150\20	1,2	3,12	7,86	63,6	110
	Гуляш из отварного мяса	60	9,07	9,15	2,1	127,57	293
	Греча рассыпчатая	110	5,8	5,2	28,4	119,3	508
	Компот из кураги	150	0,45	-	10,87	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		540	19,04	19,41	67,52	493,67	
Полдник	Кисель	150	-	-	22,95	88,5	648
	Хлеб	30	1,7	0,62	20,9	50,6	пром
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за полдник		220	6,8	5,14	43,85	202,1	

День 7							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,65	8,25	23,47	156,75	162
	Какао с молоком	150	3,92	4,0	26	152	693

	Бутерброд с маслом	30\8	2,07	7,69	13,4	136	3
Итого за завтрак		338	10,64	19,94	62,87	444,75	
Завтрак-2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Горошек консервированный	40	0,56	0,24	3,24	18,48	25
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	150/20	6,4	3,51	6,0	83,38	124
	Птица тушенная в соусе с овощами	170	8,64	10,08	15,04	185,6	488
	Компот из кураги	150	0,45		21,75	87	867
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	17,97	14,17	59,92	436,26	
Полдник	Чай	150	4,5	9,0	6,31	126,75	392
	Булочка домашняя	60	4	1.89	23.87	236	453
Итого за полдник		210	8,05	10,89	30,14	362,75	
Итого за день		1290	37,7	45,0	166,83	1175,96	

день 8							
Завтрак	Запеканка творожная	165	29,45	21,54	58,3	480	358
	Сушеное молоко	50	0.6	2.55	1.2	30.4	пром
	Кофейный напиток с молоком	150	1,12	1,12	15,3	81,75	692

	Бутерброд с маслом	30\8	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		400	32,88	27,16	88,93	679,45	
Завтрак-2	Фрукт	190	1.0		21.2	88	
Итого за 2 завтрак		190	1,0	-	21,2	88	
Обед	Салат из кукурузы	40	1,06	2,4	3,13	38,4	12
	Суп картофельный с мясом	150/20	1,36	1,63	10,0	61,2	137
	Биточки рыбные запеченные	60	7,8	5,28	9,12	117,6	388
	Капуста тушеная	120	2,5	4,6	10,66	94,0	534
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		510	15,09	14,25	68,55	460	
Полдник	Йогурт	150	4,66	4,16	12,42	105,8	пром
	Хлеб	30	2,71	2,21	20,14	112,14	пром
	Кондитерское изделие	30	2.2	1.66	13.63	30	пром
итого за полдник		210	9,37	8,37	45,56	247,94	
Итого за день		1300	56,34	47,78	211,24	1445,39	

День-9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	3,3	6,9	19,05	156,0	162
	Кофейный напиток с молоком	150	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	30\8	2,0	4,43	13,16	94,5	1
	Сыр	10	2.67	2.67	2.73	36	
Итого за завтрак		355	9,42	15,45	50,51	368,25	

Завтрак-2	Фрукт	190	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		190	1,0	-	21,2	88	пром
Обед	Винегрет овощной	40	0,52	4,04	2,72	49,6	71
	Суп картофельный с консервами рыбными	150/34	1,36	3,33	9,72	74,8	142
	Биточки из говядины	60	10,73	4,76	9,6	126	451
	Картофельное пюре	120	3,4	6,1	22,8	163	332
	Компот из кураги чернослива	150	0,45	-	10,88	87	867
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	18,38	18,57	69,61	562,2	
Полдник	Кефир «Снежок»	150	8,4	3,75	11,18	95,25	пром
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,44	7,64	39,6	пром
	Яйцо вареное	40	4,5	2,3	0,15	31,5	337
Итого за полдник		200	14,03	6,49	18,97	166,35	
Итого за день		1305	39,83	37,51	157,29	1148,8	

День-10							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	1,65	6,15	15,75	129	162
	Какао с молоком	150	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	30\8	2,0	4,43	13,16	94,5	1
Итого за завтрак		338	10,24	17,25	57,64	411,5	
Завтрак -2	Сок	200	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		200	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,48	2,08	2,88	32,0	пром

	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	7,14	3,7	12,2	113,9	132
	Шницель рыбный	60	7,57	9,3	10,42	158,92	281
	Рагу овощное	120	2,1	4,5	14,6	109	376
	Кисель	150	-	-	22,95	86,25	883
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		550	19,21	19,92	76,94	561,87	
Полдник	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	16,95	110,16	пром
	Булочка с повидлом	60	3.05	1.72	19.2	104	
Итого за полдник		210	7,9	5,64	36,78	214.16	
Итого за день		1295	38,39	42,81	189,26	1251,73	
Среднее значение за 10 дней		1299	38	40	177	1216	

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 1							
завтрак	Каша манная жидкая	200	6.12	6,65	53.13	297	176
	Какао с молоком	180	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	50\10	2,3	7,5	15,33	117,7	1
Итого завтрак		440	11.02	39.86	94.58	566.7	
Завтрак -2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	салат из кукурузы	60	0.93	1.62	2.0	26.12	10
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/50	4,84	2,22	4,8	59,84	133
	Пудинг из говядины	80	18.45	6.71	0.69	134	290
	Капуста тушеная	150	3.3	4.3	11.1	87	534
	Компот из кураги	180	0,45	-	25	102	638

	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	17,89	61,8	пром
Итого за обед		757	29.89	16.19	61.48	470.76	
Полдник	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	391
	Хлеб пшеничный	50	1,53	0,23	10.2	50.6	пром
Итого за полдник		220	6.67	4.84	17.49	141.6	
<i>Итого за день</i>		1617	48.76	60.21	194,15	1267.05	

День2							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	1,65	6,15	15,75	133,3	311
	Какао с молоком	180	1,2	1,2	12,98	65,25	397
	Бутерброд с маслом	50/10	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		430\10	5,83	11,52	43,79	316,25	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88	
Обед	Икра кабачковая	60	0.48	2.08	2.88	32	пром
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200/30	7,44	4,24	7,86	100,4	170
	КУриное суфле	80	7,8	13,7	8,9	189,6	307
	Макаронные изделия отварные	150	3,4	6,1	22,8	163	332
	Компот из кураги	180	0,45	-	10,87	87	638
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		737	21,49	26,46	67,2	633,8	
Полдник	Чай	180	4,35	3,75	16,95	110,1	392

	Булочка домашняя	70	1,75	0,62	20,91	104,07	769
Итого за полдник		250	6,1	4,37	37,86	214,1	
Итого за день		1627	36,42	45,35	173,05	1288,1	

День 3							
Завтрак	Запеканка творожная	200	8,33	5,91	30,73	138,4	366
	Сгущенное молоко	50	0,6	2,55	1,2	30,4	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	50\10	2,07	7,69	13,4	136	3
Итого завтрак		490	12,12	17,27	60,89	386,55	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Свекла с горошком	60	0,33	2,0	1,13	24,4	34
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/30	6,4	3,51	6,0	83,38	124
	Котлета рыбная	80	7,8	6,45	6,75	115,2	510
	Картофельное пюре	150	2,1	3,2	13,6	91,3	520
	Компот из кураги и чернослива	180	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		657	19,0	15,5	63,12	463,08	
Полдник	Снежок	180	0,13	-	10,4	40,5	684
	Хлеб	50	3,75	6,6	30,45	197	769

	Кондитерское изделие	40	1.26	1.04	8.52	18.8	пром
Итого за полдник		270	4,88	7,6	49,85	237,5	
Итого за день		1420	36,04	39,37	178,76	1174,5	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая жидкая	200	5,96	7,67	24,8	193,1	199
	Какао с молоком	180	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	50\10	2,25	5,0	15,33	117,7	1
	Сыр	15	2.67	2.67	2.73	36	пром
Итого за завтрак		455	12,13	16,67	66,13	462,8	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Горошек консервированный	60	2,33	3,66	1,33	49,3	10
	Суп с макаронными изделиями	200	1,44	3,18	9,42	72,6	147
	Шницель из говядины	80	9,54	8,64	9,6	156	451
	Рагу овощное	150	2,26	5,06	10,66	97,0	541
	Кисель	180	-	-	22,95	88,5	648
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		707	17,49	20,88	67,85	525,2	
Полдник	Йогурт	180	0,13	3.75	10,4	40,5	пром
	Хлеб	50	3,3	1,8	20,25	50,2	пром
	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	209

Итого за полдник		270	8,43	8,8	30,65	150,7	
Итого за день		1622	34,09	39,36	178,53	1226,1	

День5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,1	7,95	22,05	180,9	199
	Кофейный напиток с молоком	180	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	50\10	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		440	9,53	12,87	52,83	380,5	
Завтрак-2	Фрукт	190	1,0	-	21,2	88	
Итого за 2 завтрак		190	1,0	-	21,2	88	
Обед	Свекла отварная	60	0,52	2,93	3,4	33,92	78
	Рассольник ленинградский с мясом	200/30	1,8	2,7	12,06	81,0	132
	Котлеты рыбные любительский	80	7,8	2,7	3,6	71,0	390
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	520
	Компот из кураги и чернослива	180	0,45	-	10,88	87	638
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		737	14,59	13,17	58,43	443,7	
Полдник	Йогурт фруктовый	180	4,35	3,75	16,95	110,16	пром
	Булочка домашняя	70	4,5	7,9	36,5	236	769
Итого за полдник		250	8,85	11,65	53,45	346,16	

Итого за день		1617	36,52	34,68	173,24	1134,4	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

День6							
Завтрак	Каша пшенная	200	3,3	6,9	19,27	156	311
	Какао с молоком	180	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	50\10	2,07	7,69	13,64	136	3
Итого за завтрак		440	9,29	15,59	58,91	444,0	
Завтрак -2	Сок	200	1,04	-	13,9	87,4	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Салат из моркови	60	0,6	1,6	4,4	34,4	49
	Борщ с капустой с картофелем и мясом	200\30	1,2	3,12	7,86	63,6	110
	Гуляш из отварного мяса	80	9,07	9,15	2,1	127,57	293
	Греча рассыпчатая	130	5,8	5,2	28,4	119,3	508
	Компот из кураги	180	0,45	-	10,87	87	638
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		637	19,04	19,41	67,52	493,67	
Полдник	Кисель	180	-	-	22,95	88,5	648
	Хлеб	50	1,7	0,62	20,9	50,6	пром
	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	209
Итого за полдник		270	6,8	5.14	43,85	202.1	

День 7							
Завтрак	Вермишель молочная	200	4,65	8,25	23,47	156,75	162
	Какао с молоком	180	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	50\10	2,07	7,69	13,4	136	3
Итого за завтрак		440	10,64	19,94	62,87	444,75	
Завтрак-2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		190	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Горошек консервированный	60	0,56	0,24	3,24	18,48	25
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/30	6,4	3,51	6,0	83,38	124
	Птица тушенная в соусе с овощами	200	8,64	10,08	15,04	185,6	488
	Компот из кураги	180	0,45		21,75	87	867
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		707	17,97	14,17	59,92	436,26	
Полдник	Чай	180	4,5	9,0	6,31	126,75	392
	Булочка домашняя	70	4	1.89	23.87	236	546
Итого за полдник		250	8,05	10,89	30,14	362,75	
Итого за день		1587	37,7	45,0	166,83	1175,96	

день 8							
Завтрак	Запеканка творожная	200	29,45	21,54	58,3	480	358
	Сушеное молоко	50	0.6	2.55	1.2	30.4	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	50\10	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		490	32,88	27,16	88,93	679,45	
Завтрак-2	Фрукт	190	1.0		21.2	88	
Итого за 2 завтрак		190	1,0	-	21,2	88	
Обед	Салат из кукурузы	60	1,06	2,4	3,13	38,4	12
	Суп картофельный с мясом	200/30	1,36	1,63	10,0	61,2	137
	Биточки рыбные запеченные	80	7,8	5,28	9,12	117,6	388
	Капуста тушенная	150	2,5	4,6	10,66	94,0	534
	Компот из кураги и чернослива	180	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		737	15,09	14,25	68,55	460	
Полдник	Йогурт	180	4,66	4,16	12,42	105,8	пром
	Хлеб	50	2,71	2,21	20,14	112,14	пром
	Кондитерское изделие	50	2.2	1.66	13.63	30	пром
Итого за полдник		270	9,37	8,37	45,56	247,94	

Итого за день		1687	56,34	47,78	211,24	1445,39	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День-9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	3,3	6,9	19,05	156,0	162
	Кофейный напиток с молоком	180	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	50\10	2,0	4,43	13,16	94,5	1
	Сыр	15	2.67	2.67	2.73	36	
Итого за завтрак		455	9,42	15,45	50,51	368,25	
Завтрак-2	Фрукт	190	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		190	1,0	-	21,2	88	пром
Обед	Винегрет овощной	60	0,52	4,04	2,72	49,6	71
	Суп картофельный с консервами рыбными	200/50	1,36	3,33	9,72	74,8	142
	Биточки из говядины	80	10,73	4,76	9,6	126	451
	Картофельное пюре	150	3,4	6,1	22,8	163	332

	Компот из кураги чернослива	180	0,45	-	10,88	87	867
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		757	18,38	18,57	69,61	562,2	
Полдник	Кефир «Снежок»	180	8,4	3,75	11,18	95,25	пром
	Хлеб пшеничный	50	1,13	0,44	7,64	39,6	пром
	Яйцо вареное	40	4,5	2,3	0,15	31,5	337
Итого за полдник		270	14,03	6,49	18,97	166,35	
Итого за день		1672	39,83	37,51	157,29	1148,8	

День-10							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	1,65	6,15	15,75	129	162

	Какао с молоком	180	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	50\10	2,0	4,43	13,16	94,5	1
Итого за завтрак		440	10,24	17,25	57,64	411,5	
Завтрак -2	Сок	200	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		200	1,04	-	13,9	87,4	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,48	2,08	2,88	32,0	пром
	Рассольник ленинградский с мясом	200/30	7,14	3,7	12,2	113,9	132
	Шницель рыбный	80	7,57	9,3	10,42	158,92	281
	Рагу овощное	150	2,1	4,5	14,6	109	376
	Кисель	180	-	-	22,95	86,25	883
	Хлеб ржаной	37	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		737	19,21	19,92	76,94	561,87	
Полдник	Йогурт фруктовый	180	4,35	3,75	16,95	110,16	пром
	Булочка с повидлом	70	3.05	1.72	19.2	104	
Итого за полдник		250	7,9	5,64	36,78	214.16	
Итого за день		1231	38,39	42,81	189,26	1251,73	
Среднее значение за 10 дней		1299	38	40	177	1216	