

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ «Детский сад «Родничок»»  
Е.Е.Лодичева



**Примерное весенне – летнее**  
**10-дневное меню**  
**для детей 3-7 лет**  
с 12 часовым пребыванием  
в дошкольном образовательном учреждении

пос.им.Куйбышева

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества мг,	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша гречневая с маслом	180	9,97	8,43	48,03	315,59	0,24	0,11	0	16,6	4,54	67/1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41	0	0	2,826	12,8	0,324	393
	Печенье	25	1,85	2,5	6,4	106,5	0,03	0,01	0	5,0	0,37	151
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>11,946</b>	<b>10,9</b>	<b>64,636</b>	<b>463,09</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>2,826</b>	<b>34,4</b>	<b>5,234</b>	
Второй завтрак	Кисель из с/ф	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>114</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50,4</b>	<b>31,4</b>	<b>0,6</b>	
Обед	Щи со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	0,04	14,78	34,66	0,64	67
	Биточки паровые	80	11,52	7,72	7,616	146,6	0,064	0,136	0,176	31,2	0,96	289
	Соус томатный	50	0,58	2,1	2,0	37,25	0,01	0,01	1,19	7,94	0,24	348
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,100	18,16	36,97	1,0	321
	Салат из квашеной капусты	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,012	0,012	3,33	13,96	0,36	19/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>21,746</b>	<b>22,168</b>	<b>85,686</b>	<b>630,38</b>	<b>0,366</b>	<b>0,39</b>	<b>56,076</b>	<b>196,212</b>	<b>5,794</b>	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	220	5,3	5,83	15,86	137,06	0,06	0,22	1,10	186,53	0,24	90
	Какое на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	120
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,005	0,11	123,69	0,11	4/13
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>17,55</b>	<b>20,26</b>	<b>55,49</b>	<b>474,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,51</b>	<b>2,29</b>	<b>531,36</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1850</b>	<b>52,242</b>	<b>53,328</b>	<b>237,812</b>	<b>1681,55</b>	<b>0,736</b>	<b>1,02</b>	<b>111,592</b>	<b>793,372</b>	<b>12,678</b>	

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
			Блюда (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	
Завтрак	Манная каша	220	6,85	6,3	18,11	148,275	0,09	0,225	1,1025	192,465	0,292	
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Батон с маслом	60	3,9	7,68	21,562	164,048	0	0	0	2,4	0	1/13
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>10,75</b>	<b>13,98</b>	<b>48,872</b>	<b>346,323</b>	<b>0,09</b>	<b>0,225</b>	<b>1,1025</b>	<b>195,065</b>	<b>0,292</b>	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	19,8	86	0,06	0,006	4	14	2,8	442
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,006</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	
Обед	Суп гороховые	200	5,2	1,8	17,4	96	0,2	0	0,4	32,6	1,6	29/2
	Плов из мяса курицы	200	19,2	17,4	34,8	368	0	0,2	1,4	23,2	1,8	4/9
	Салат из свежего огурца	60	0,456	3,654	1,428	40,38	0,018	0,24	5,7	13,11	0,342	13
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>29,196</b>	<b>23,454</b>	<b>97,288</b>	<b>694,32</b>	<b>0,328</b>	<b>0,304</b>	<b>8,3</b>	<b>127,55</b>	<b>6,372</b>	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	120	23	20,8	25,6	386,6	0	0	0,2	175,8	0,6	219
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2	123
	Гребешок с повидлом	60	4,54	4,07	25,30	157,12	0,10	0,04	0,22	32,56	0,76	417
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>33,14</b>	<b>31,27</b>	<b>59,1</b>	<b>661,72</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>1,82</b>	<b>448,36</b>	<b>1,56</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1770</b>	<b>74,086</b>	<b>68,904</b>	<b>225,06</b>	<b>1788,363</b>	<b>0,638</b>	<b>0,969</b>	<b>15,225</b>	<b>784,975</b>	<b>11,024</b>	

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16	130
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,055	0,11	123,695	0,11	4/13
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>15,75</b>	<b>20,63</b>	<b>57,77</b>	<b>480,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,415</b>	<b>0,95</b>	<b>163,105</b>	<b>1,47</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
Обед	Суп рыбный	200	7,2	4,2	14,4	120	0,2	0	7,0	27,4	1,0	19/2
	Бефстроганов	60	7,418	6,216	1,644	93,498	0,018	0,048	0,006	816,698	0,942	278
	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1	0,09	0,03	0	7,48	1,21	204
	Салат из моркови и изюма	60	0,756	4,284	11,718	87,054	0,042	0,036	3,378	30,582	0,57	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>25,598</b>	<b>1,936</b>	<b>92,744</b>	<b>570,538</b>	<b>0,448</b>	<b>0,178</b>	<b>20,306</b>	<b>117,18</b>	<b>6,232</b>	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	180	4,5	6,102	17,33	151,578	0,108	0,144	10,116	115,632	1,278	59
	Рыбная котлета	80	20,26	0,70	5,16	100,71	0,01	0,12	0	34,56	0,28	89
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Кисель из с/ф	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,027	0,024	0,03	5,13	0,366	493
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>29,35</b>	<b>9,562</b>	<b>83,33</b>	<b>519,438</b>	<b>0,19</b>	<b>0,308</b>	<b>60,519</b>	<b>195,472</b>	<b>2,959</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1780</b>	<b>72,198</b>	<b>32,655</b>	<b>254,844</b>	<b>1665,176</b>	<b>0,798</b>	<b>0,951</b>	<b>97,75</b>	<b>483,757</b>	<b>11,261</b>	

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецепту ры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1	213
	Морковь припущенная	150	2,09	8,07	11,18	123,0	0,00	0,00	1,67	1,96	0,08	79
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай с сахаром	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,41</b>	<b>16,47</b>	<b>37,97</b>	<b>410,35</b>	<b>0,122</b>	<b>0,217</b>	<b>1,67</b>	<b>39,91</b>	<b>2,58</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88	30
	Котлета мясная	80	14,32	11,68	12,16	204,6	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	5/9
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0,00	12,98	3,95	679
	Соус томатный	50	0,58	21	2,0	37,25	0,01	0,01	1,19	7,94	0,24	348
	Салат из зеленого горошка	50	1,55	1,85	5,6	36	0,05	0,05	4,9	10,4	0,35	1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>31,33</b>	<b>42,48</b>	<b>104,68</b>	<b>763,22</b>	<b>0,49</b>	<b>7,02</b>	<b>17,19</b>	<b>183,02</b>	<b>9,17</b>	
Уплотненный полдник	Каша молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	70
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Плошка	30	4,72	1,05	17,72	99	0,054	0,15	0,162	84,24	9	485
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>17,08</b>	<b>17,87</b>	<b>51,78</b>	<b>441,94</b>	<b>0,214</b>	<b>0,69</b>	<b>2,462</b>	<b>510,1</b>	<b>9,92</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1860</b>	<b>62,73</b>	<b>79,62</b>	<b>207,83</b>	<b>1705,51</b>	<b>0,826</b>	<b>8,127</b>	<b>21,922</b>	<b>8338,83</b>	<b>21,87</b>	

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У			B2	C	Ca	Fe	
Завтрак	Ленивые вареники	150	23,55	17,1	25,65	352,5	0	0,3	0,3	186,75	0,9	5/5
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	120
	Батон с маслом	50	3,25	6,4	19,65	150,5	0	0	0	2	0	1/13
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>33,0</b>	<b>29,9</b>	<b>67,66</b>	<b>672,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>1,38</b>	<b>409,89</b>	<b>1,6</b>	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	19,8	86	0,06	0,006	4	14	2,8	442
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,006</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	0	0	5,4	31,8	1	5/2
	Жаркое домашнему	220	26,9	6,9	23,9	265,298	0,22	0,33	9,394	31,064	3,938	276
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,588	3,69	2,238	44,52	0,03	0,024	10,056	11,208	0,444	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>33,628</b>	<b>15,59</b>	<b>83,598</b>	<b>591,758</b>	<b>0,36</b>	<b>0,434</b>	<b>25,65</b>	<b>132,712</b>	<b>8,012</b>	
Уплотненный Полдник	Вермишель молочная	220	6,64	6,16	20,07	162,36	0,09	0,24	1,01	181,22	0,59	93
	Чай с сахаром	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Вафли	25	0,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>7,37</b>	<b>6,99</b>	<b>48,64</b>	<b>284,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>1,01</b>	<b>181,42</b>	<b>0,59</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1775</b>	<b>74,998</b>	<b>52,68</b>	<b>219,698</b>	<b>1635,478</b>	<b>0,55</b>	<b>1,274</b>	<b>32,04</b>	<b>738,022</b>	<b>13,002</b>	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
			Блюда (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,32	5,62	35,16	220,64	0,08	0,04	0	6,46	1,48	204
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,004	0	0	2,826	12,798	0,324	393
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>10,036</b>	<b>9,138</b>	<b>54,32</b>	<b>410,744</b>	<b>0,125</b>	<b>0,057</b>	<b>2,826</b>	<b>26,258</b>	<b>2,329</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>368</b>
Обед	Суп рыбный	200	7,2	4,2	14,4	120	0,2	0	7,0	27,4	1,0	19/2
	Гуляш из отварного мяса куриный	60	7,734	6,06	1,968	93,75	0,018	0,054	0,414	13,95	0,594	277
	Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0,03	0,015	0	1,365	0,525	315
	Свежий огурец	50	1,54	1,1	2,398	35,761	0,154	0,176	11,121	12,1	0,33	137
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>24,459</b>	<b>17,33</b>	<b>99,116</b>	<b>649,111</b>	<b>0,512</b>	<b>0,325</b>	<b>19,335</b>	<b>113,455</b>	<b>5,079</b>	
Уплотненный полдник	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5	66
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Слойка с повидлом	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,71</b>	<b>18,27</b>	<b>60,135</b>	<b>454,88</b>	<b>0,145</b>	<b>0,45</b>	<b>1,5</b>	<b>298,85</b>	<b>0,235</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1665</b>	<b>48,705</b>	<b>45,238</b>	<b>234,571</b>	<b>1609,735</b>	<b>0,822</b>	<b>0,822</b>	<b>33,661</b>	<b>446,563</b>	<b>8,243</b>	

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Вермишель молочная	220	6,64	6,16	20,07	162,36	0,09	0,24	1,01	181,22	0,59	93
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	120
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,055	0,11	123,69	0,11	4/13
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>18,89</b>	<b>20,59</b>	<b>59,7</b>	<b>499,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,535</b>	<b>2,2</b>	<b>526,05</b>	<b>1,4</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10	16	2,2	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,4	68	0	0	3,6	16,8	0,6	9/2
	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,534	164,7	0,162	0,126	21,8	44,37	1,206	321
	Рыбная котлета	80	20,26	0,70	5,16	100,71	0,01	0,12	0	34,56	0,28	89
	Свежий помидор	50	0,55	0,10	1,90	12	0,03	0,02	12,5	7	0,45	4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>30,222</b>	<b>9,76</b>	<b>85,654</b>	<b>535,31</b>	<b>0,312</b>	<b>0,346</b>	<b>38,7</b>	<b>161,37</b>	<b>5,166</b>	
Уплотненный полдник	Вареники с творогом	180	21,582	8,784	41,67	331,992	0,162	0,288	0,216	121,194	1,062	442
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2	123
	Булочка домашняя	35	2,525	4,68	16,76	88,85	15,375	0,22	0,045	0,02	0,135	78
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>29,707</b>	<b>19,864</b>	<b>66,63</b>	<b>538,842</b>	<b>15,597</b>	<b>0,848</b>	<b>1,661</b>	<b>361,214</b>	<b>2,397</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1750</b>	<b>79,219</b>	<b>50,614</b>	<b>221,784</b>	<b>1617,532</b>	<b>16,069</b>	<b>1,749</b>	<b>52,561</b>	<b>1064,634</b>	<b>11,163</b>	



**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества мг,	№ рецептуры
			Блюда (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С		
Завтрак	Каша рисовая молочная	220	5,3	5,83	15,86	137,06	0,06	0,22	1,10	186,53	0,24	90
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Батон с маслом	60	3,9	7,68	21,562	164,048	0	0	0	2,4	0	1/13
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>12,12</b>	<b>16,31</b>	<b>508,22</b>	<b>391,108</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>1,7</b>	<b>294,73</b>	<b>0,44</b>	
Второй завтрак	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>114</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50,4</b>	<b>31,4</b>	<b>0,6</b>	<b>9/10</b>
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,4	94	0	0	5,2	39,6	1,0	3/2
	Пельмени отварные с маслом	175	18,23	7,94	32,9	276,115	0,157	0,157	0,332	27,51	1,33	293
	Салат из свежего огурца	60	0,456	3,654	1,428	40,38	0,018	0,024	5,7	13,11	0,342	13
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Сок	200	1,0	0,2	19,8	86	0,06	0,06	4	14	2,8	442
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>25,826</b>	<b>16,594</b>	<b>91,388</b>	<b>600,435</b>	<b>0,285</b>	<b>0,261</b>	<b>12,032</b>	<b>138,86</b>	<b>5,302</b>	
Уплотненный полдник	Каша манная	220	6,028	5,544	17,71	144,98	0,08	0,22	1,079	188	0,286	92
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13,0	50	0,002	0,04	0,1	2,8	0,26	
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Вафли	25	6,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>12,838</b>	<b>6,374</b>	<b>59,28</b>	<b>317,52</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>1,179</b>	<b>191</b>	<b>0,546</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1830</b>	<b>51,784</b>	<b>39,278</b>	<b>690,888</b>	<b>1423,063</b>	<b>0,445</b>	<b>0,941</b>	<b>65,311</b>	<b>655,99</b>	<b>6,888</b>	

## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1	213
	Салат из белокачан. капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54	20
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,73</b>	<b>13,48</b>	<b>35,44</b>	<b>373,25</b>	<b>0,142</b>	<b>0,257</b>	<b>34,95</b>	<b>82,62</b>	<b>2,04</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,15	3	10,5	2,1	442
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,12	2,24	16	96,8	0,093	0,110	4,8	18,4	0,8	100
	Тефтеля мясная	160	10,84	12,04	13,72	206,672	0,064	0,112	0,608	34,4	0,992	287
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	0,01	0,01	1,19	7,94	0,24	348
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0,00	12,98	3,95	679
	Салат из зеленого горошка	50	1,55	1,85	5,6	36	0,05	0,05	4,9	10,4	0,35	1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,89</b>	<b>24,44</b>	<b>118,83</b>	<b>797,072</b>	<b>0,507</b>	<b>0,382</b>	<b>12,298</b>	<b>142,76</b>	<b>8,962</b>	
Уплотненный полдник	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16	130
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2	123
	Плюшка с повидлом	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,03</b>	<b>21,25</b>	<b>57,035</b>	<b>483,5</b>	<b>0,225</b>	<b>0,53</b>	<b>1,64</b>	<b>387,79</b>	<b>1,895</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1850</b>	<b>54,4</b>	<b>59,32</b>	<b>226,155</b>	<b>1718,322</b>	<b>0,894</b>	<b>1,319</b>	<b>51,888</b>	<b>623,67</b>	<b>14,997</b>	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	70
	Какао- напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	120
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,055	0,11	123,69	0,11	4/13
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>19,01</b>	<b>24,85</b>	<b>65,49</b>	<b>561,96</b>	<b>0,14</b>	<b>0,49</b>	<b>2,09</b>	<b>530,69</b>	<b>1,53</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>368</b>
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой	200	2,6	4,4	18,2	118	0	0	5,2	18,8	1	16/2
	Зразы картофельные с фаршем мясным	220	15,7	19,27	27,67	345,63	30,08	3,42	0,24	0,23	31,12	5
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,516	3,006	1,566	35,88	0,012	0,012	3,33	13,968	0,366	19/1
	Хлеб ржаной	50	33	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>52,928</b>	<b>27,96</b>	<b>91,768</b>	<b>698,05</b>	<b>30,94</b>	<b>3,524</b>	<b>11,096</b>	<b>88,878</b>	<b>35,194</b>	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная	80	8,16	4,39	3,68	87,04	0,07	0,12	1,19	27,84	0,71	231
	Морковь припущенная	180	2,51	9,68	13,42	14,76	2,,35	0,09	0	0	2	79
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	0,02	0	10/10
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41	0	0	2,816	12,8	0,324	393
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,027	0,024	0,003	5,13	0,366	493
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,386</b>	<b>16,848</b>	<b>56,146</b>	<b>428,79</b>	<b>2,492</b>	<b>0,254</b>	<b>4,019</b>	<b>45,97</b>	<b>3,4</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1780</b>	<b>87,824</b>	<b>70,128</b>	<b>234,404</b>	<b>1783,38</b>	<b>33,612</b>	<b>4,318</b>	<b>27,205</b>	<b>673,538</b>	<b>40,724</b>	

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ «Детский сад №2  
«Боровичок»  
\_\_\_\_\_ Т.Г.Штоколова

**Примерное весеннее – летнее  
10-дневное меню  
для детей 1,5 – 3 лет  
с 12 часовым пребыванием  
в дошкольном образовательном учреждении**

г.РЫЛЬСК

## День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества мг,	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0,21	0,10	0	14,23	4,54	67/1
	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,5	34,17	0	0	2,35	10,66	0,27	393
	Печенье	25	1,85	2,5	6,4	106,5	0,03	0,01	0	5,0	0,37	151
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>10,5</b>	<b>9,74</b>	<b>56,07</b>	<b>411,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>2,35</b>	<b>29,89</b>	<b>5,18</b>	
Второй завтрак	Кисель из с/ф	150	0,75	0	24,0	85,5	0	0	38,25	23,55	0,45	9/10
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>24,0</b>	<b>85,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38,25</b>	<b>23,55</b>	<b>0,45</b>	
Обед	Щи со сметаной	180	1,22	3,4	5,92	59,32	0,03	0,03	12,92	30,32	0,56	67
	Биточки паровые	60	9,0	6,02	5,95	114,57	0,05	0,10	0,13	24,37	0,75	289
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,65	0,67	321
	Соус томатный	25	0,29	1,05	4,01	18,62	0	0	0,59	3,97	1,0	348
	Салат из белокочанной капусты	50	0,705	2,54	4,325	42,95	0,01	0,02	17,475	22,335	0,27	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>16,679</b>	<b>6,69</b>	<b>67,415</b>	<b>473,54</b>	<b>0,262</b>	<b>0,282</b>	<b>43,825</b>	<b>150,495</b>	<b>22,87</b>	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	180	4,21	4,63	12,61	109,02	0,04	0,17	0,85	148,36	0,18	90
	Какао-напиток на молоке	180	5,42	5,6	19,56	148,56	0,03	0,21	1,24	193,49	0,6	120
	Батон с маслом и сыром	50	5,5	7,3	15,7	152	0	0,05	0,1	112,45	0,1	4/13
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,13</b>	<b>17,53</b>	<b>47,87</b>	<b>409,58</b>	<b>0,7</b>	<b>0,43</b>	<b>2,19</b>	<b>454,3</b>	<b>0,88</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1490</b>	<b>43,059</b>	<b>43,96</b>	<b>195,335</b>	<b>1379,8</b>	<b>1,202</b>	<b>0,822</b>	<b>86,615</b>	<b>658,235</b>	<b>29,38</b>	

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Манная каша	180	4,92	4,53	14,48	118,61	0,07	0,17	0,87	153,96	0,22	92
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Батон с маслом	50	3,25	6,4	19,65	150,5	0	0	0	2	0	1/13
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>8,17</b>	<b>10,93</b>	<b>43,33</b>	<b>303,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,87</b>	<b>156,16</b>	<b>0,22</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,015	3	10,5	2,1	442
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	
Обед	Суп гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	0,2	0	0,4	32,6	1,6	29/2
	Плов из мяса курицы	150	14,4	13,05	26,1	276	0	0,15	1,05	17,4	1,35	4/9
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,045	1,19	33,65	0,015	0,02	4,75	10,925	0,285	13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>23,4</b>	<b>18,375</b>	<b>78,27</b>	<b>552,23</b>	<b>0,297</b>	<b>0,232</b>	<b>6,8</b>	<b>105,775</b>	<b>22,855</b>	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	60	11,5	10,4	12,8	193,3	0	0	0,1	87,9	0,3	219
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2	123
	Гребешок с повидлом	60	4,54	4,07	25,30	157,12	0,10	0,04	0,22	33,56	0,76	417
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>21,64</b>	<b>20,87</b>	<b>46,3</b>	<b>468,42</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>1,72</b>	<b>360,46</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1490</b>	<b>53,96</b>	<b>50,325</b>	<b>185,75</b>	<b>1388,26</b>	<b>0,547</b>	<b>0,797</b>	<b>12,39</b>	<b>632,895</b>	<b>26,435</b>	

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Каша овсяная молочная	150	5,02	7,35	20,32	167,25	0,09	0,12	0,18	104,41	0,79	130
	Кофейный напиток	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0	0,15	0,45	79,35	0,15	13/10
	Булочка с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,055	0,11	123,69	0,11	4/13
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>13,32</b>	<b>17,48</b>	<b>47,64</b>	<b>401,95</b>	<b>0,09</b>	<b>0,325</b>	<b>0,74</b>	<b>307,45</b>	<b>1,05</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
Обед	Суп рыбный	200	7,2	4,2	14,4	120	0,2	0	7,0	27,4	1,0	19/2
	Бефстроганов	40	5,172	4,144	1,096	62,332	0,012	0,032	0,004	11,132	0,328	278
	Макароны отварные	110	4,22	0,6	22,83	113,74	0,06	0	0	5,48	0,89	204
	Свежий помидор	40	0,44	0,08	1,52	9	0,024	0,016	6	5,6	0,36	4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,452</b>	<b>93,504</b>	<b>43,426</b>	<b>451,652</b>	<b>0,378</b>	<b>0,11</b>	<b>13,604</b>	<b>94,462</b>	<b>22,19</b>	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	150	3,75	5,08	14,44	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,06	59
	Рыбная котлета	60	15,2	0,52	3,87	75,54	0,01	0,09	0	25,92	0,21	89
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Кисель из с/ф	150	0,75	0	24,0	85,5	0	0	38,25	23,55	0,45	9/10
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,027	0,024	0,003	5,13	0,366	493
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>23,29</b>	<b>8,36</b>	<b>71,15</b>	<b>440,05</b>	<b>0,172</b>	<b>0,254</b>	<b>46,683</b>	<b>159,71</b>	<b>3,061</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1450</b>	<b>58,562</b>	<b>335,844</b>	<b>213,216</b>	<b>11388,652</b>	<b>0,680</b>	<b>0,739</b>	<b>71,027</b>	<b>569,622</b>	<b>26,901</b>	

## День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1	213
	Морковь припущенная	100	1,38	5,38	7,44	82,0	0,00	0,00	1,1	1,3	0,04	79
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай	150	0	0	6,9	25,5	0	0	0	0,15	0	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,7</b>	<b>13,78</b>	<b>31,93</b>	<b>360,85</b>	<b>0,122</b>	<b>0,217</b>	<b>1,1</b>	<b>39,2</b>	<b>2,54</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	123
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,255</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88	30
	Котлета мясная	80	14,32	11,68	12,16	204,6	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	5/9
	Гречка отварная рассыпчатая	100	4,96	3,74	22,88	153,62	0,12	0	0,0	8,64	2,62	679
	Соус томатный	25	0,29	1,05	4,01	18,62	0	0	0,59	3,97	0,12	348
	Салат из зеленого горошка	50	1,55	1,85	5,6	36	0,05	0,05	4,9	10,4	0,35	1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>27,62</b>	<b>20,54</b>	<b>83,65</b>	<b>624,4</b>	<b>0,392</b>	<b>6,972</b>	<b>16,36</b>	<b>160,92</b>	<b>24,71</b>	
Уплотненный полдник	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,815	19,395	168,705	0,075	0,15	0,675	139,395	0,54	70
	Кофейный напиток	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0	0,15	0,45	79,35	0,15	13/10
	Плюшка	30	4,722	1,05	17,724	99	0,054	0,15	0,162	84,24	9	485
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>12,042</b>	<b>10,965</b>	<b>47,169</b>	<b>335,205</b>	<b>0,129</b>	<b>0,45</b>	<b>1,287</b>	<b>302,985</b>	<b>9,69</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1475</b>	<b>54,562</b>	<b>50,085</b>	<b>168,899</b>	<b>1408,955</b>	<b>0,688</b>	<b>7,894</b>	<b>19,827</b>	<b>683,105</b>	<b>37,09</b>	



**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептур ы
		Блюда (г)	Б	Ж	У			В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Ленивые вареники	100	15,7	11,4	17,1	235	0	0,2	0,2	124,5	0,6	5/5
	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	17,08	127,36	0,03	0,18	0,81	165,85	0,52	120
	Батон с маслом	40	2,6	512	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0	1/13
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>22,95</b>	<b>21,32</b>	<b>49,9</b>	<b>482,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,38</b>	<b>1,01</b>	<b>291,95</b>	<b>1,12</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,015	3	10,5	2,1	442
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	0	0	5,4	31,8	1	5/2
	Жаркое по-домашнему	150	18,36	4,71	16,32	180,88	0,15	0,22	6,4	21,18	2,68	276
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,49	3,075	1,865	37,1	0,025	0,02	8,38	9,34	0,37	15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>24,07</b>	<b>12,665</b>	<b>65,565</b>	<b>456,56</b>	<b>0,257</b>	<b>0,302</b>	<b>20,78</b>	<b>107,17</b>	<b>23,67</b>	
Уплотненный Полдник	Вермишель молочная	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54	93
	Чай	150	0	0	6,9	25,5	0	0	0	0,15	0	10/10
	Вафли	25	0,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>6,77</b>	<b>6,43</b>	<b>44,51</b>	<b>261,64</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>0,92</b>	<b>164,89</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1405</b>	<b>54,54</b>	<b>40,565</b>	<b>174,825</b>	<b>1265,46</b>	<b>0,387</b>	<b>0,917</b>	<b>25,71</b>	<b>574,51</b>	<b>27,43</b>	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,215	26,37	165,48	0,06	0,03	0	4,845	1,11	204
	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,5	34,17	0	0	2,35	10,66	0,27	393
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>8,18</b>	<b>7,725</b>	<b>43,83</b>	<b>348,75</b>	<b>0,105</b>	<b>0,047</b>	<b>2,35</b>	<b>22,505</b>	<b>1,905</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
Обед	Суп рыбный	200	7,2	4,2	14,4	120	0,2	0	7,0	27,4	1,0	19/2
	Гуляш из отварного мяса курицы	60	7,734	6,06	1,968	93,75	0,018	0,054	0,414	13,95	0,594	277
	Рис отварной	120	2,916	4,296	29,352	167,76	0,024	0,012	0	1,092	0,42	315
	Свежий огурец	40	1,4	1,0	2,18	32,51	0,14	0,16	10,11	11	0,3	137
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>22,67</b>	<b>16,036</b>	<b>81,48</b>	<b>560,6</b>	<b>0,464</b>	<b>0,288</b>	<b>18,124</b>	<b>98,292</b>	<b>21,934</b>	
Уплотненный полдник	Каша молочная гречневая	150	5,235	7,815	18,75	166,785	0,075	0,165	0,675	138,36	1,125	66
	Кофейный напиток	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0	0,15	0,45	79,35	0,15	13/10
	Слойка с повидлом	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,215</b>	<b>14,965</b>	<b>50,15</b>	<b>376,785</b>	<b>0,12</b>	<b>0,345</b>	<b>1,125</b>	<b>226,28</b>	<b>1,81</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1385</b>	<b>42,56</b>	<b>39,226</b>	<b>196,46</b>	<b>1381,135</b>	<b>0,729</b>	<b>0,73</b>	<b>31,599</b>	<b>355,077</b>	<b>26,249</b>	

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54	93
	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	17,08	127,36	0,03	0,18	0,81	165,85	0,52	120
	Батон с маслом и сыром	50	5,5	7,3	15,7	152	0	0,05	0,1	112,45	0,1	4/13
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,19</b>	<b>17,7</b>	<b>51,02</b>	<b>426,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,45</b>	<b>1,83</b>	<b>443,05</b>	<b>1,16</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10	16	2,2	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,4	68	0	0	3,6	16,8	0,6	9/2
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,10	18,16	36,97	1,0	321
	Рыбная котлета	60	15,2	0,52	3,87	75,54	0,01	0,09	0	25,92	0,21	89
	Свежий помидор	40	0,44	0,08	1,52	9	0,024	0,016	6	5,6	0,36	4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>23,52</b>	<b>8,48</b>	<b>69,81</b>	<b>436,37</b>	<b>0,246</b>	<b>0,268</b>	<b>28,36</b>	<b>130,14</b>	<b>21,79</b>	
Уплотненный полдник	Вареники с творогом	150	17,985	7,32	34,725	276,66	0,135	0,24	0,18	100,995	0,885	442
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	123
	Булочка домашняя	35	2,525	4,68	16,76	88,85	15,375	0,22	0,045	0,02	0,135	78
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>24,71</b>	<b>16,8</b>	<b>57,635</b>	<b>454,01</b>	<b>15,555</b>	<b>0,715</b>	<b>1,275</b>	<b>281,015</b>	<b>1,17</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1475</b>	<b>64,82</b>	<b>43,38</b>	<b>188,265</b>	<b>1361,34</b>	<b>15,941</b>	<b>1,453</b>	<b>41,465</b>	<b>870,205</b>	<b>26,32</b>	

## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества мг,	№ рецептуры
			Блюда (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,21	4,63	12,61	109,02	0,04	0,17	0,85	148,36	0,18	90
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Батон с маслом	50	3,25	6,4	19,65	150,5	0	0	0	2	0	1/13
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>10,46</b>	<b>13,83</b>	<b>45,66</b>	<b>349,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>1,45</b>	<b>256,16</b>	<b>0,38</b>	
Второй завтрак	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>114</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50,4</b>	<b>31,4</b>	<b>0,6</b>	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,4	94	0	0	5,2	39,6	1,0	3/2
	Пельмени отварные с маслом	175	18,23	7,94	32,9	276,115	0,157	0,157	0,332	27,51	1,33	293
	Салат из свежего огурца	50	0,38	3,045	1,19	33,65	0,015	0,02	4,75	10,925	0,285	13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>24,84</b>	<b>15,865</b>	<b>81,07</b>	<b>550,345</b>	<b>0,254</b>	<b>0,239</b>	<b>10,882</b>	<b>122,885</b>	<b>22,235</b>	
Уплотненный полдник	Каша манная	180	4,92	4,53	14,48	118,61	0,07	0,17	0,87	153,96	0,22	92
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13,0	50	0,002	0,04	0,1	2,8	0,26	
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Вафли	25	6,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,73</b>	<b>5,36</b>	<b>56,05</b>	<b>291,15</b>	<b>0,072</b>	<b>0,21</b>	<b>0,97</b>	<b>156,96</b>	<b>0,48</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1670</b>	<b>48,02</b>	<b>35,055</b>	<b>214,78</b>	<b>1305,015</b>	<b>0,366</b>	<b>0,819</b>	<b>62,702</b>	<b>567,405</b>	<b>23,695</b>	

**День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1	213
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54	20
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай	150	0	0	6,9	25,5	0	0	0	0,15	0	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,5</b>	<b>15,12</b>	<b>31,466</b>	<b>398,55</b>	<b>0,167</b>	<b>0,277</b>	<b>16,95</b>	<b>126,85</b>	<b>3,76</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,15	3	10,5	2,1	442
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,12	2,24	16	96,8	0,093	0,110	4,8	18,4	0,8	100
	Тефтеля мясная	120	8,136	9,036	10,296	155,004	0,048	0,084	0,456	25,8	0,744	287
	Соус томатный	25	0,29	1,05	4,01	18,62	0	0	0,59	3,97	0,12	348
	Гречка отварная	100	4,96	3,74	23,89	153,62	0,12	0,0132	0,00	8,64	2,63	679
	Салат из зеленого горошка	50	1,55	1,85	5,6	36	0,05	0,05	4,9	10,4	0,35	1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	180	0,91	0	23,59	94,01	0,01	0,03	0,07	35,99	0,59	126
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>21,606</b>	<b>18,396</b>	<b>96,746</b>	<b>620,054</b>	<b>0,393</b>	<b>0,319</b>	<b>10,816</b>	<b>117,2</b>	<b>24,344</b>	
Уплотненный полдник	Каша овсяная молочная	150	5,02	7,35	20,32	167,25	0,09	0,12	0,18	104,41	0,79	130
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	123
	Плюшка	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,95</b>	<b>17,2</b>	<b>48,205</b>	<b>398,25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,405</b>	<b>1,23</b>	<b>292,98</b>	<b>1,475</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1555</b>	<b>45,036</b>	<b>49,226</b>	<b>192,941</b>	<b>1447,554</b>	<b>0,735</b>	<b>1,131</b>	<b>49,996</b>	<b>503,25</b>	<b>30,959</b>	

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,815	19,395	168,705	0,075	0,15	0,675	139,395	0,54	70
	Какао- напиток на молоке	150	4,65	4,8	17,08	127,36	0,03	0,18	0,81	165,85	0,52	120
	Батон с маслом и сыром	50	5,5	7,3	15,7	152	0	0,05	0,1	112,45	0,1	4/13
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,22</b>	<b>19,915</b>	<b>52,175</b>	<b>448,065</b>	<b>0,105</b>	<b>0,38</b>	<b>1,585</b>	<b>417,695</b>	<b>1,16</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
200Обед	Суп картофельный с крупой гречневой	200	2,6	4,4	18,2	118	0	0	5,2	18,8	1	16/2
	Зразы картофельные с фаршем мясным	180	13,59	14,98	25,65	290,65	27,43	3,02	0,22	0,21	29,08	9
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,49	3,075	1,865	37,1	0,025	0,02	8,38	9,34	0,37	15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	180	0,91	0	23,59	94,01	0,01	0,03	0,07	35,99	0,59	126
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>22,935</b>	<b>79,295</b>	<b>592,33</b>	<b>27,537</b>	<b>3,102</b>	<b>14,4</b>	<b>73,2</b>	<b>50,07</b>	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная	60	6,12	3,25	2,76	65,28	0,06	0,012	0,9	20,88	0,54	231
	Морковь припущенная	150	2,09	8,07	11,18	123,0	0,00	0,00	1,67	1,96	0,08	79
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,5	34,17	0	0	2,35	10,66	0,27	393
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,027	0,024	0,003	5,13	0,366	493
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>11,9</b>	<b>14,09</b>	<b>51,28</b>	<b>375,6</b>	<b>0,132</b>	<b>0,056</b>	<b>4,923</b>	<b>47,38</b>	<b>2,231</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1485</b>	<b>48,72</b>	<b>57,44</b>	<b>203,75</b>	<b>1510,995</b>	<b>27,814</b>	<b>3,588</b>	<b>30,908</b>	<b>546,275</b>	<b>254,061</b>	