

Утверждаю

Директор

В. Привалов/

августа 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЧДОУ Детский сад «СЕНСОРИКА»

(ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В САДУ 11 ЧАСОВ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак 1:	Каша геркулесовая молочная	150/200	5,0/6,7	7,2/9,7	18,3/24,4	158,2/211,0	1,91/2,3	189
	Бутерброд с маслом сливочным	30/6 40/8	1,62/1,75	3,6/4,8	12/16	107,9/119,22	-	1
	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	0,36/0,40	043
Завтрак 2:	Кисломолочный напиток Снежок (или кефир или ряженка или йогурт)	100/100	3,0/3,0	2,5/2,5	11,0/11,0	79,0/79,0	-	б/н
	Итого:	436/548	12,72/15,55	15,9/20,5	54,3/68,73	434,2/528,02	2,27/2,7	
Обед:	Свежий помидор (порционно)	30/40	0,39/0,59	0,2/0,3	1,1/2,24	7,2/8,1	7,5/10,06	б/н
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150/200	2,1/2,74	3,9/5,95	11/13,68	95/119	14,2/17,78	65
	Картофельное пюре	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	8,24/10,3	321
	Котлета рубленая из говядины	70/80	5,95/7,93	6/8	7,28/8,71	74,28/99,04	0,63/0,88	282
	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0/0	12,1/16,4	54,9/111,8	0,3/0,36	431
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого:	540/720	12,08/16,31	13,76/19,65	59,06/79,28	368,38/528,59	30,87/39,38	
Полдник:	Плоды свежие (банан)	100/100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150/150	0,53	0,08	16,83	94,75	0,3	41
	Итого:	250/250	2,03/2,03	0,58/0,58	37,83/37,83	189,75/189,75	10,3/10,3	
Ужин:	Макароны отварные с сыром	130/20 // 180/20	8,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218/264	0,14/0,14	206
	Чай с сахаром	180 / 200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,0	-	392
	Кондитерское изделие (печенье)	20/20	1,17/1,17	3,32/3,32	13,62/13,62	93,4/93,4	-	б/н
	Итого:	350/420	9,64/12,54	13,42/13,7	46,23/56,4	348,6/398,4	0,14/0,14	
Итого за 1 день:		1576,0/1938,0	36,47/46,43	43,66/54,43	197,42/242,24	1340,93/1644,76	43,58/52,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2								
Завтрак 1:	Каша пшённая	150/200	3,23/4,65	4,8/6,48	32,1/38,2	157,7/203	0,93/1,3	177
	Кондитерское изделие (вафли)	20/20	0,5/0,5	5/5	10,3/10,3	70,6/70,6	-	б/н
	Чай с сахаром	180 / 200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,0	-	392
Завтрак 2:	Плоды свежие (яблоко)	100/100	0,04	0,04	9,8	44	10	б/н
	Итого:	450/520	3,95/5,39	9,93/11,62	62,1/69,3	309,5/358,6	10,93/11,3	
Обед:	Свежий огурец (порционно)	30/40	0,3/0,47	-	1,1/2,24	7,2/8,1	7,5/10,06	б/н
	Суп картофельный с рыбой	200/200	5,8/5,8	3,8/3,8	12,12/12,12	114,8/114,8	9,7/9,7	156
	Тефтели крупяные (с рисом) из говядины	100/180	6,8/8,5	9/12	9,1/15,2	82,6/99,6	1,45/1,59	286
	Компот из свежих фруктов (яблоки или груши)	150/200	0,1/0,13	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88	0,49/0,56	048
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого:	520/670	14,44/16,7	13,26/16,37	52,9/66,88	337,5/384,75	19,14/21,91	
Полдник:	Напиток из кураги	180/200	0,4/0,6	0/0	7,95/14,6	52,74/58,6	0,2/0,36	704
	Кондитерское изделие (печенье)	20/20	1,17/1,17	3,32/3,32	13,62/13,62	93,4/93,4	-	б/н
	Итого:	200/220	1,57/1,77	3,32/3,32	21,57/28,22	146,14/152,0	0,2/0,36	
Ужин:	Запеканка из творога	90/140	14,03/21,05	9,64/14,46	13,72/20,58	197,6/296,4	0,19/0,28	237
	Кисель	150/200	0	0	14,7/19,6	74,6/94,47	0,36 /0,39	376
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14	0,06/0,08	147
	Плоды свежие. Апельсин (или мандарин)	120/170	0,49/0,7	0,24/0,25	14/19	54,38/73	111/111	б/н
	Итого:	390/550	16,53/24,39	10,15/15,07	54,02/74,58	406,18/570,01	111,61/111,75	
Итого за 2 день:		1560,0/1960,0	36,49/48,25	36,66/46,38	190,59/238,98	1199,32/1465,36	141,88/145,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
Завтрак 1:	Каша кукурузная жидкая	180/200	6,7/7,44	4,19/4,65	29,22/32,47	181,35/201,5	0,2/0,28	280
	Бутерброд с повидлом	30/15 // 40/15	2,03/2,7	3,21/4,28	22,55/30,06	127,63/170,17	0,08/0,1	1
	Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	263
Завтрак 2:	Кисломолочный напиток Снежок (или кефир или ряженка или йогурт)	100/100	3,0/3,0	2,5/2,5	11,0/11,0	79,0/79,0	-	б/н
	Итого:	475/555	11,73/13,14	9,9/11,43	62,77/73,53	387,98/450,67	0,28/0,38	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150/250	5/5,49	4,21/5,27	13,06/16,32	107,0/134,0	4,65/5,81	169
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	4,18/4,83	3,85/4,45	60,01/71,25	200/295	0/0	171
	Котлеты рубленые из птицы	75/110	11,64/14,36	13,14/19,3	13,46/19,96	223/328	0,67/1,0	305
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,18/0,24	0	13,2/35,2	87,7/148,4	0,31/0,62	376
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого:	545/760	22,44/26,72	21,56/29,47	112,21/158,33	677,71/979,29	5,63/7,43	
Полдник:	Фрукты свежие (банан)	1 шт. 100/100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
	Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6	11,6	48/48	418
	Итого:	200/200	1,7/1,7	0,7/0,7	32,6/32,6	106,6/106,6	58/58	
Ужин:	Рагу из овощей с кабачками (или без кабачков)	220/250	4,27/4,85	16,05/18,23	17,25/19,60	242,51/275,58	15,97/18,15	211/137
	Чай с лимоном	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,3	2,52/2,8	391
	Батон нарезной	40/40	4,5	1,74	30,84	157,2	-	б/н
	Итого:	440/490	8,95/9,55	17,88/20,07	57,99/61,44	436,91/474,08	18,49/20,95	
Итого за 3 день:		1660,0/2005,0	44,82/51,11	50,04/61,67	265,57/325,9	1609,2/2010,64	82,4/86,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4								
Завтрак 1:	Каша манная молочная жидкая	150/200	3,42/4,56	6,75/9	14,01/17	102/144	-	189
	Бутерброд с маслом и с сыром	30/6/8 40/8/12	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	0,07/0,11	2
	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	0,36/0,40	043
Завтрак 2:	Кисломолочный напиток Снежок (или кефир или ряженка или йогурт)	100/100	3,0/3,0	2,5/2,5	11,0/11,0	79,0/79,0	-	б/н
	Итого:	444/560	13,3/16,7	20,25/24,2	51,01/61,33	450,1/556,8	0,43/0,51	
Обед	Рассольник Ленинградский	150/200	1,68/2,10	4,09/5,11	13,27/16,59	96,60/120,75	6,03/7,54	82
	Картофельное пюре	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	8,24/10,3	321
	Биточки рубленые	70/80	10,88/12,44	8,08/9,24	10,99/12,56	160,12/183	0,10/0,12	282
	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	-	12,1/16,4	77,6/111,8	0,3/0,36	431
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого:	510/680	16,2/19,59	15,83/19,75	63,94/83,8	471,32/606,2	14,67/18,32	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье)	2 шт. 50/50	3,75/3,75	4,9/4,9	37,2/37,2	208,5	-	604
	Сок фруктовый	150/150	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64,0/64,0	3/3	399
	Итого:	200/200	4,5/4,5	4,9/4,9	52,35/52,35	272,5/272,5/	3/3	
Ужин:	Сырники из творога	140/160	9,27/10,19	8,3/9,13	21/25	186/216,6	0,44/0,52	245
	Соус молочный сладкий (или повидло или сгущеное молоко)	40/40	0,19/0,19	0,45/0,45	1,32/1,32	10,15/10,15	0,03/0,03	351
	Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	-	263
	Батон нарезной	40/40	4,5	1,74	30,84	157,2	-	б/н
	Плоды свежие (яблоко)	100/100	0,04	0,04	9,8	44	10	
	Итого:	470/540	14/14,92	10,53/11,36	62,96/66,96	397,35/427,95	10,47/10,55	
Итого за 4 день		1624,0/1980,0	48/55,71	51,51/60,21	230,26/264,44	1591,27/1863,45	28,57/32,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5								
Завтрак 1:	Каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	150/200	3,5/5,9	4,6/5,8	35,4/47,2	150,3/224,04	-	179
	Бутерброд с маслом сливочным	30/6 // 40/8	1,62/1,75	3,6/4,8	12/16	107,9/119,22	-	1
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,0	-	391
Завтрак 2:	Кисломолочный напиток Снежок (или кефир или ряженка или йогурт)	100/100	3,0/3,0	2,5/2,5	11,0/11,0	79,0/79,0	-	420
	Итого:	466/548	8,3/10,85	10,79/13,2	68,3/85,2	374,4/463,26	-	
Обед:	Суп гороховый с картофелем	150/200	4,38/6,38	5,05/6,74	16,8/22,4	132/156	2,8/3,2	102
	Свежий (или соленый) огурец порционно	30/40	0,3/0,47	-	1,1/2,24	7,2/8,1	7,5/10,06	б/н
	Макароны отварные	120/150	2,6/3,2	4,43/5,5	9,0/11,5	67,3/98,0	8,24/10,3	204
	Биточки рубленые из птицы на пару	70/80	8,80/10,30	10,80/13,20	6,3/9,20	165,1/207,1	0,5/0,6	306
	Напиток из шиповника	150/200	0,18/0,24	0,08/0,10	13,75/18,33	75/100	11/15	256
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого:	560/720	17,7/22,39	22,72/25,99	59,43/79,27	506/643,45	30,04/39,16	
Полдник:	Плоды свежие (банан)	100/100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Компот из свежих фруктов (яблоки или груши)	150/200	0,1/0,13	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88	0,49/0,56	048
	Итого:	250/300	1,6/1,63	0,6/0,62	39,1/42,72	168,5/183,0	10,49/10,56	
Ужин:	Салат из моркови	45/60	5,61/10,75	4,0/8,57	5,22/6,97	23,53/31,38	2,16/2,88	41
	Блины с джемом (или сгущенным молоком)	75/ 10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	265
	Чай без сахара	150/200	-	-	-	-	-	263
	Плоды свежие (яблоко)	100/100	0,04	0,04	9,8	44	10	б/н
	Итого:	380/445	11,89/17,03	12,14/16,71	49,33/51,08	301,53/309,38	13,19/13,91	
Итого за 5 день		1656,0/2013,0	39,49/51,9	46,25/56,52	216,16/258,27	1350,43/1599,09	53,72/63,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6								
Завтрак 1:	Каша геркулесовая молочная	150/200	5,0/6,7	7,2/9,7	18,3/24,4	158,2/211,0	1,91/2,3	189
	Бутерброд с маслом сливочным	30/6 40/8	1,62/1,75	3,6/4,8	12/16	107,9/119,22	-	1
	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	0,36/0,40	043
Завтрак 2:	Кисломолочный напиток Снежок (или кефир или ряженка или йогурт)	100/100	3,0/3,0	2,5/2,5	11,0/11,0	79,0/79,0	-	б/н
	Итого:	436/548	12,72/15,55	15,9/20,5	54,3/68,73	434,2/528,02	2,27/2,7	
Обед:	Свежие помидоры (или огурцы порционно)	30/40	0,39/0,59	0,2/0,3	1,1/2,24	7,2/8,1	7,5/10,06	б/н
	Свекольник	150/200	2,61/3,48	5,34/7,12	14,43/19,24	116,4/155,2	11,01/14,68	б/н
	Картофельное пюре	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	8,24/10,3	321
	Котлета рубленая из говядины (или биточкирубленные)	60/80	5,95/7,93	6/8	7,28/8,71	74,28/99,04	0,63/0,88	282
	Компот из свежих фруктов (яблок)	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,89	45,0/60,0	4,95/6,6	240
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого:	530/720	12,61/17,06	15,32/20,98	62,31/84,33	379,88/512,99	32,33/42,25	
Полдник:	Сок фруктовый или ягодный	150/150	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	3/3	399
	Печенье	50/50	3,75/3,75	4,9/4,9	37,2/37,2	208,5/208,5	-	604
	Итого:	200/200	4,5/4,5	4,9/4,9	52,35/52,35	272,5/272,5	3/3	
Ужин:	Плоды свежие груша (или яблоко)	120 /170	0,56/0,68	0,48/0,51	13,72/18	72/79	9,9/2	б/н
	Манник со сгущенным молоком	50/25//60/30	4,29/5,15	8,22/9,86	24,07/28,88	145,3/186,9	0,37/0,44	77
	Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	263
	Итого:	345/460	4,85/5,83	8,7/10,37	37,79/46,88	217,3/265,9	9,37/9,64	
Итого за 6 день:		1511,0/1928,0	34,68/42,94	44,82/56,75	206,75/252,29	1303,88/1579,41	46,97/57,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7								
Завтрак 1:	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,62/4,8	3,62/4,8	4,09/5,46	93,5/124,7	0,8/0,9	91
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12	3,78/5,04	8,40/9,20	13/16	180/215	0,05/0,07	2
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
Завтрак 2:	Плоды свежие (банан)	100/100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Итого:	444/540	8,94/11,4	12,53/14,52	45,08/52,45	396,5/474,7	10,87/11	
Обед:	Свекла отварная	50/60	0,8/0,96	0,04/0,05	4,3/5,2	21,4/25,2	4,32/5,1	168
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/200	1,26/1,38	6,01/7,20	13,4/14,65	102/136	8,52/9,3	67
	Каша рисовая припущенная (для гарнира)	100/150	2,9/3,6	4,2/5,3	19,3/24,1	172,8/216	1,0/1,5	176
	Котлета рыбная	60/80	8,5/11	4,8/6,4	5,8/7,74	79/104	0,12/0,15	54
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150/150	0,3/0,4	0,01/0,02	20,8/24,99	85/102	0,3/0,36	394
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого:	550/690	15,2/19,14	15,42/19,42	76,08/92,28	519,6/657,45	14,26/16,41	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье)	2 шт. 50/50	3,75/3,75	4,9/4,9	37,2/37,2	208,5	-	604
	Сок фруктовый	150/150	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64,0/64,0	3/3	399
	Итого:	200/200	4,5/4,5	4,9/4,9	52,35/52,35	272,5/272,5	3/3	
Ужин:	Морковь отварная	40/50	3/4	2,9/3,8	5,02/6,7	50/75,61	1,32/1,65	168
	Сырники из творога	140/160	9,27/10,19	8,3/9,13	21/25	186/216,6	0,44/0,52	245
	Кисель	150/200	-	-	19,6/27	74,6/99,47	0,36/0,39	376
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14	0,06/0,08	147
	Итого:	360/450	14,28/16,83	11,47/13,29	57,22/74,1	390,2/497,82	2,18/2,64	
Итого за 7 день:		1554,0/1880,0	42,92/51,87	44,32/52,13	230,73/271,18	1578,8/1902,47	30,31/33,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8								
Завтрак 1:	Каша молочная жидкая рисовая	150/200	4,16/6,14	5,8/7,59	30,5/39,09	146/156	0,46/0,60	190
	Бутерброд с повидлом	30/10 40/15	2,03/2,7	3,21/4,28	22,55/30,06	127,63/170,17	0,08/0,1	1
	Чай без сахара	150/180	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	263
Завтрак 2:	Кисломолочный напиток Кефир (или Снежок или ряженка или йогурт)	100/100	3,0/3,0	2,5/2,5	4,0/4,0	51,0/51,0	-	420
	Итого:	440/535	9,19/11,84	11,51/14,37	57,05/73,15	324,63/377,17	0,54/0,7	
Обед:	Свежий (или соленый) огурец (порционно)	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6	70
	Суп «Харчо» с мясом птицы	150/7,5 // 200/10	2,95/3,98	3,67/4,95	12,63/17,04	90,66/122,27	5,34/7,2	101
	Макароны отварные	120/150	2,6/3,2	4,43/5,5	9,0/11,5	67,3/98,0	8,24/10,3	204
	Котлеты рубленые из птицы	75/110	11,64/14,36	13,14/19,3	13,46/19,96	223/328	0,67/1,0	305
	Напиток из кураги	150/200	0,34/0,6	0	6,62/14,6	43,95/58,6	0,17/0,36	704
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого:	587,5/780,0	19,33/24,42	21,65/30,26	55,32/80,2	490,61/689,52	18,92/24,86	
Полдник:	Плоды свежие груши (или яблоки)	100/100	0,4	0,3	10,3	66,0	5,0	368
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150/150	0,3/0,4	0,01/0,02	20,8/24,99	85/102	0,3/0,36	
	Итого:	250/250	0,7/0,8	0,31/0,32	31,1/35,29	151/168	5,3/5,36	
Ужин:	Рагу из овощей с кабачками (или без кабачков)	220/250	4,27/4,85	16,05/18,23	17,25/19,60	242,51/275,58	15,97/18,15	211/137
	Чай с лимоном	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,3	2,52/2,8	391
	Батон нарезной	40/40	4,5/4,5	1,74/1,74	30,84/30,84	157,2/157,2	-	б/н
	Итого:	440/490	8,95/9,55	17,88/20,07	57,99/61,44	436,91/474,08	18,49/20,95	
Итого за 8 день:		1717,5/2055,0	38,17/46,61	51,35/65,02	201,46/250,08	1403,15/1708,77	43,25/51,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9								
Завтрак 1:	Каша кукурузная жидкая	180/200	6,7/7,44	4,19/4,65	29,22/32,47	181,35/201,5	0,2/0,28	280
	Бутерброд с маслом сливочным	30/6 40/8	1,62/1,75	3,6/4,8	12/16	107,9/119,22	-	1
	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	0,36/0,40	043
Завтрак 2:	Плоды свежие (банан)	100/100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Итого:	466/548	12,92/14,79	10,89/13,45	75,22/86,8	473,35/534,52	10,56/10,68	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/200	5,30/5,30	4,14/4,14	12,35/12,35	108,0/108,0	8,96/8,96	83
	Пюре картофельное с морковью	120/150	2,34/2,93	2,13/2,67	16,84/21,05	138,6//169,5	8/10	125
	Котлеты (или биточки) рубленые	70/80	10,88/12,44	8,08/9,24	10,99/12,56	160,12/183	0,10/0,12	282
	Компот из свежих плодов и ягод	150/180	0,36/0,43	0,21/0,25	10,55/12,66	45,51/54,61	1,95/2,34	521
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,0/87,0	-	б/н
	Итого:	570/660	20,86/24,4	14,92/16,9	60,75/75,32	504,23/602,11	19,01/21,42	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье или вафли)	2 шт. 50/50	3,75/3,75	4,9/4,9	37,2/37,2	208,5	-	604 168
	Сок фруктовый	150/150	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64,0/64,0	3/3	399
Ужин:	Итого:	200/200	4,5/4,5	4,9/4,9	52,35/52,35	272,5/272,5	3/3	
	Запеканка из творога	90/140	14,03/21,05	9,64/14,46	13,72/20,58	197,6/296,4	0,19/0,28	237
	Соус молочный сладкий (или повидло)	10/20	0,19/0,19	0,45/0,45	1,32/1,32	10,15/10,15	0,03/0,03	351
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,0	-	391
	Батон нарезной	40/40	4,5	1,74	30,84	157,2	-	б/н
	Плоды свежие (яблоко)	100/100	0,04	0,04	9,8	44	10	
	Итого:	420/500	18,94/25,98	11,96/16,79	65,58/73,54	446,15/548,75	10,22/10,31	
Итого за 9 день:		1656,0/1908,0	57,22/69,67	42,67/52,04	253,9/288,01	1696,23/1957,88	42,79/45,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10								
Завтрак 1:	Каша пшённая	150/200	3,23/4,65	4,8/6,48	32,1/38,2	157,7/203,0	0,93/1,3	177
	Кондитерское изделие пряник (или баранка сдобная)	20/20	1,18/1,18	0,94/0,94	15,0/15,0	73,2/73,2	-	603
	Чай с молоком	150 / 180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,2	394
Завтрак 2:	Кисломолочный напиток Кефир (или снежок или ряженка или йогурт)	100/100	3,0/3,0	2,5/2,5	4,0/4,0	51,0/51,0	-	420
	Итого	420/500	10,6/11,5	10,57/12,26	62,41/71,51	358,9/416,2	2,12/2,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150/200	2,4/3,2	2,07/2,3	20,92/25,09	68,21/90,6	6,6/7,92	103
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	4,18/4,83	3,85/4,45	60,01/71,25	200/295	-	171
	Котлета рубленая из птицы	60/60	11,22/11,22	2,36/2,36	9,33/9,33	103,0/103,0	-	305
	Компот из сухофруктов	150/180	0,36/0,43	0,21/0,25	10,55/12,66	45,51/54,61	1,95/2,34	521
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	-	148
	Итого	530/640	19,6/21,48	8,85/9,81	113,29/133,93	476,12/617,46	8,55/10,26	
Полдник:	Напиток из кураги	180/200	0,4/0,6	0/0	7,95/14,6	52,74/58,6	0,2/0,36	704
	Кондитерское изделие (печенье)	20/20	1,17/1,17	3,32/3,32	13,62/13,62	93,4/93,4	-	б/н
	Итого:	200/220	1,57/1,77	3,32/3,32	21,57/28,22	146,14/152,0	0,2/0,36	
Ужин:	Блины с джемом или сгущенным молоком	75/10 //75/10	6,24/6,24	8,1/8,1	34,31	234,0/234,0	1,03/1,03	265
	Чай с лимоном	150/9/4 // 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35,0/47,0	1,6/2,0	31
	Плоды свежие (банан)	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	96,0/96,0	4,0/4,0	б/н
	Итого	348/382	7,78/7,78	8,6/8,6	64,41/67,44	365,0/377,0	6,63/7,03	
Итого за 10 день:		1498,0/1742,0	39,55/42,55	31,34/33,99	261,68/301,1	1346,16/1562,66	17,5/20,15	