

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1.5 до 3 лет,  
посещающих с 12 часовым пребыванием МДОУ детский сад «Росинка»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	1.Макароны отварные с сахаром	150	5.85	6.15	31.26	207.4	0.0	205
	2. Печенье	10	2.05	1.15	6.6	47.0	0.0	
	3. Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	
	3. Чай с сахаром	150	9	2.3	9.75	36.96	4.5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.50	0.15	14.0	56.0	3	
Обед:	1.Салат из соленых огурцов с луком	30	0.258	1.533	0.783	17.94	1.665	19
	2. Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.0	2.24	13.6	82.6	6.6	80
	3.Плов из птицы	160	16.0	14.784	26.768	304.0	0.416	304
	4. Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	5. Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.25	49.62	0.0	1/1
Полдник	1.Биточки пшениные сладкий соус	150 15	7.68 0.13	5.775 0.0	40.845 3.9	246.0 15.45	0.525 0.03	198
	2.Молоко кипяченое	150	4.575	4.08	7.575	85.005	2.055	
	3. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	
	4. Йогурт	125	3.75	2.875	5.625	90.0	1.375	
Итого за первый день:		1475.00	49.79	45.28	179.02	1274.66	19.91	
<b>День 2</b>								
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная	180	5.07	7.8	19.3	168.7	0.6	185
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	40.005	0.975	395
	3. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	4. Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6

Второй завтрак	Фрукты ( яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	
Обед:	1. Салат из моркови и яблок 2. Щи из свеж.капусты со сметаной 3.Картофельное пюре 4. Рыба тушенная с овощами 5. Напиток из плодов шиповника 6. Хлеб ржаной	30 200 150 60 150 30	0.258 1.3 3.255 6.558 0.51 1.98	1.566 3.9 4.68 3.06 0.21 0.36	2.361 5.38 8.04 1.542 14.235 10.26	24.57 61.8 123.9 60.0 61.005 49.62	2.085 10.64 3.135 1.728 75.0 0.0	40 67 321 247 398 1/1
Полдник	1. Сырники из творога соус молочный ( сладкий) 2. Кисель 3. Вафли	50 15 150 7	9.3 0.291 0.07 0.238	6.3 0.678 0.0 2.114	5.7 1.989 16.7 3.115	117.0 15.225 67 37.1	0.1 0.048 0.06 0.0	231 437
Итого за второй день:		1302	32.69	49.28	128.44	1093.75	104.37	
<b>3 день</b>								
Завтрак	1.Каша гречневая молочная 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное 5. Сыр	180 150 30 5 10	3.88 3.15 2.28 0.04 2.32	5.14 2.715 0.27 3.625 2.95	27.0 12.96 14.01 0.065 0.0	173.25 80.8 64.08 33.0 36.0	0.0 1.2 0.0 0.0 0.07	185 397 1 6 7
Второй завтрак	Фрукты ( банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты 2.Суп гороховый на м/б 3.Каша рассыпчатая ( перловая) 4. Куры отварные 5. Соус молочный 6.Компот из сухофруктов 7.Хлеб ржаной	30 200 110 70 15 150 30	0.423 4.1 3.058 15.582 0.309 0.33 1.98	1.524 4.28 1.496 9.947 0.786 0.015 0.36	2.595 12.9 12.958 0.0 1.0635 20.82 10.26	25.77 106.6 77.44 162.729 12.57 84.75 49.62	10.485 4.66 0.638 0.938 0.048 0.3 0.0	20 81 313 300 350 376 1/1
Уплотненный полдник	1. Рыба под омлетом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный	90 150 20	15.957 9.0 2.28	4.158 2.3 0.27	2.628 9.75 14.01	110.997 36.96 64.08	0.927 4.5 0.0	249 392 1
Итого за день		1355	66.57	42.20	194.34	1231.77	33.77	
<b>4 день</b>								
Завтрак	1. Каша молочная из смеси круп 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	180 150 30 10	7.74 2.34 2.28 0.08	8.748 1.995 0.27 7.25	31.986 10.635 14.01 0.13	237.6 40.005 64.08 66.0	1.314 0.975 0.0 0.0	180 395 1 6

Второй завтрак	Фрукты ( груша)	100	0.4	0.3	10.3	46.0	5.0	
Обед	1. Салат из соленых огурцов луком	30	0.258	1.533	0.783	17.94	1.665	19
	2. Суп картофельный с бобовыми ( фасоль)	200	4.1	4.28	12.9	106.6	4.66	81
	3. Голубцы ленивые соус сметанный	120 15	11.6 0.2115	6.81 0.75	15.03 0.8805	164.0 11.115	15.02 0.006	298 354
	4.Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	5.Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.0	1/1
Полдник	1.Творожно- манная запеканка сладкий соус	120 15	21.048 0.13	14.46 0.0	20.58 3.9	296.4 15.45	0.288 0.03	237
	2. Кефир	150	4.35	3.75	6.0	75.0	1.05	
Итого за день		1200	56.80	50.82	161.25	1221.86	30.31	
<b>5 день</b>								
Завтрак	1. Каша манная молочная	180	4.11	3.78	12.075	98.85	0.735	92
	2.Чай с молоком	150	2.655	2.325	11.31	76.995	1.185	394
	3.Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	4. Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.0	0.0	6
	5. Сыр	10	2.32	2.95	0.0	36.0	0.07	7
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	3.0	
Обед	Салат из свеклы	30	0.426	1.827	2.508	28.17	2.85	33
	1.Рассольник с на м/б со сметаной	200	2.24	2.62	10.24	73.6	5.5	74
	2.Макаронник с мясом	120	13.656	8.748	25.044	324.0	0.312	292
	3. Соус молочный	15	0.309	0.786	1.0635	12.57	0.048	350
	4. Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
5.Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.0	1/1	
Полдник	1. Булочка домашняя	70	5.0	7.0	28.4	200.7	0.0	469
	2. Чай с сахаром	150	9.0	2.3	9.75	36.96	4.5	392
Итого за день		1240	44.85	36.71	155.65	1165.30	18.50	
<b>6 день</b>								
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	7.32	6.76	34.8	229.36	0.35	165
	2.Печенье	10	2.05	1.15	6.6	47.0	0.0	
	3.Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6
	4.Чай с сахаром	150	9.0	2.3	9.75	36.96	4.5	392
Второй завтрак	Фрукты ( яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	

Обед	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.501	1.254	2.46	23.13	2.94	34
	2.Суп с рыбными консервами	200	8.14	2.08	13.32	120.68	6.42	87
	3. Тефтели мясные с рисом соус сметанный	60	7.6	5.7	3.9	101.2	0.48	287
	4.Компот из сухофруктов	15	0.2115	0.75	0.8805	11.115	0.006	354
	5.Хлеб ржаной	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
		30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.0	1/1
Полдник	1. Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.53	4.2	13.68	110.7	0.69	93
	2.Кисель	150	0.06	0.0	16.6	67.05	0.06	347
	3.Пряники	20	1.294	1.64	13.662	74.6	0.002	
	4.Йогурт	125	3.75	2.875	5.625	90.0	1.375	
Итого за день		1380	47.25	36.73	162.29	1156.17	27.12	

**7 день**

Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	4.338	4.572	15.156	119.16	0.828	94
	1. Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.9	1.2	397
	2. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	3. Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6
Второй завтрак	Сок фруктовый	10	0.5	0.1	10.1	46.0	3.0	
Обед	1.Салат из моркови и яблок	30	0.258	1.566	2.361	24.57	2.085	40
	2. Суп картофельный	200	1.88	2.26	13.3	81.0	9.6	77
	3. Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	139.8	0	315
	4. Гуляш из отварного мяса	120	15.4	12.2	3.9	187.5	0.8	277
	5.Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	6.Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.0	1/1
Полдник	1.Котлета рыбная с зеленым горошком	70	9.359	3.29	6.986	94.5	0.301	255
		30	0.894	1.557	1.875	25.08	3.3	10
	2.Чай с сахаром	150	9.0	2.3	9.75	36.96	4.5	392
	3.Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
Итого за день		1370.	54.16	42.31	160.08	1172.72	25.914	

**8 день**

Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	4.338	4.77	12.978	112.14	0.882	94
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	40.005	0.975	395
	3. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	4. Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.0	0.0	6
	5. Сыр	10	2.32	2.95	0.0	36.0	0.07	7
Второй завтрак	Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10	

Обед	1. Салат из соленых огурцов с луком	30	0.258	1.533	0.783	17.94	1.665	19
	2. Борщ со сметаной	200/7	1.46	3.92	10.2	82	8.2	57
	3. Жаркое по -домашнему	170	20.808	5.338	18.496	205.003	7.259	276
	4. Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.235	61.005	75.0	398
	5. Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.0	1/1
Полдник	1. Омлет с консервированной кукурузой	60 20	5.2 0.576	10.18 1.236	1.01 1.608	117.2 19.86	0.1 1.86	215 12
	2. Чай с лимоном	150 3	0.105 0.027	0.015 0.0	8.505 0.11	34.17 0.93	2.355 1.2	393
	3. Печенье	10	2.05	1.15	6.6	47.0	0.0	
	Итого за день	1305	45.79	38.05	130.50	1014.95	109.57	
<b>9 день</b>								
Завтрак	2. Каша вязкая с изюмом	150	4.4	5.7	28.775	224.52	0.63	176
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	40.005	0.975	395
	4. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	5. Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6
	Второй завтрак	Фрукты (груша)	100	0.4	0.3	10.3	46.0	5.0
Обед	1. Салат из свеклы	30	0.426	1.827	2.508	28.17	2.85	33
	2. Суп из манной крупы с гренками	200 20	2.0 3.04	2.24 0.32	13.6 19.44	82.6 95.2	6.6 0.0	80 115
	3. Макароны отварные	110	4.224	0.605	22.826	113.74	0.0	204
	4. Котлета мясная соус молочный	60 15	9.318 0.309	7.068 0.786	9.642 1.0635	139.002 12.57	0.09 0.048	282 350
	5. Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	6. Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	49.62	0.0	1/1
Полдник	1. Винегрет	140	1.89	8.624	10.766	128.24	18.55	45
	2. Сельдь	25	4.375	0.5	0.0	22.0	0.0	8
	3. Чай с сахаром	150	9.0	2.3	9.75	36.96	4.5	392
	4. Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	
Итого за день	1390	48.67	40.43	198.54	1267.54	39.54		
<b>10 день</b>								
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	3.88	5.14	27.0	173.25	0.0	185
	2. Чай с молоком	150	2.655	2.325	11.31	76.995	1.185	394
	3. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	4. Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.0	0.0	6
	5. Сыр	10	2.32	2.95	0.0	36.0	0.07	7



Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	
Обед:	1. Салат из соленых огурцов с луком	40	0.344	2.044	1.044	23.92	2.22	19
	2. Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.5	2.8	17.0	103.25	5.28	80
	3. Плов из птицы	210	21.0	19.404	35.133	399.0	0.546	304
	4. Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	5. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0.0	
Полдник	1. Биточки пшениные сладкий соус	200 30	10.24 0.26	7.7 0.0	54.46 7.8	328.0 30.90	0.7 0.07	198
	2. Молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
	3. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	4. Йогурт	125	3.75	2.875	5.625	90.0	1.375	
Итого за первый день:		1785	72.74	60.44	268.98	1870.71	22.42	
<b>День 2</b>								
Завтрак:	5. Каша пшенная молочная	200	6.76	10.42	25.86	244.94	0.9	185
	6. Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
	7. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	8. Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6
Второй завтрак	Фрукты ( яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	
Обед:	1. Салат из моркови и яблок	40	0.344	2.088	3.148	32.76	2.78	40
	2. Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1.625	4.875	6.725	77.25	13.3	67
	3. Пюре картофельное	180	3.906	5.616	9.648	148.68	3.762	321
	4. Рыба тушеная с овощами	80	8.744	4.08	2.056	80.0	2.304	247
	5. Напиток из плодов шиповника	180	0.612	0.252	17.082	73.206	90.0	398
	6. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0.0	1/0
Полдник	4. Сырники из творога соус молочный ( сладкий)	100 30	18.69 0.582	12.67 1.356	11.4 3.978	234.0 30.45	0.25 0.096	231
	5. Кисель	180	0.72	0.0	20.03	80.46	0.0	437
	6. Вафли	20	0.68	6.04	8.9	106.0	0.0	
Итого за второй день:		1640	51.53	58.31	162.63	1448.53	124.56	
<b>3 день</b>								
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	200	4.32	5.72	30.88	192.5	0.0	185
	2. Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.5	106.8	1.44	397
	3. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0.0	1
	4. Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.0	0.0	6
	5. Сыр	15	3.48	4.425	0.0	54.0	0.105	7

Второй завтрак	Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	40	0.564	2.032	3.46	34.36	13.98	20
	2. Суп гороховый на м/б	250	5.12	5.35	16.12	133.25	5.82	81
	3. Каша рассыпчатая ( перловая)	150	4.17	2.04	17.67	105.6	0.87	313
	4. Куры отварные	80	17.808	11.368	0.0	185.976	1.072	300
	5. Соус молочный	30	0.618	1.572	2.127	25.14	0.096	350
	6. Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	7. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0.0	1/1
Уплотненный полдник	4. Рыба под омлетом	100	17.73	4.62	2.92	123.33	1.03	249
	5. Чай с сахаром	180	10.8	2.7	11.7	44.35	5.4	392
	6. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
Итого за день		1635	78.95	48.46	196.22	1467.23	40.17	
<b>4 день</b>								
Завтрак	5. Каша молочная из смеси круп	200	8.6	9.72	35.54	264.0	1.46	180
	6. Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
	7. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	8. Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6
Второй завтрак	Фрукты ( груша)	100	0.4	0.3	11.0	48.3	5.0	
Обед	1. Салат из соленых огурец с луком	40	0.344	2.044	1.044	23.92	2.22	19
	2. Суп картофельный с бобовыми ( фасоль)	250	5.125	5.35	16.125	133.25	5.825	81
	3. Голубцы ленивые со сметанным соусом	160	14.14	9.08	20.04	218.04	20.03	298
	4. Компот из сухофруктов	30	0.423	1.5	1.761	22.23	0.012	354
	5. Хлеб ржаной	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
Уплотненный полдник	1. Творожно- манная запеканка	190	33.326	22.895	32.585	469.3	0.456	237
	сладкий соус	30	0.26	0.0	7.8	30.90	0.07	
	2. Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.0	1.26	
Итого за день		1630	76.70	65.92	202.08	1698.43	37.86	
<b>5 день</b>								
Завтрак	1 Каша манная молочная	200	5.48	5.04	16.1	131.8	0.98	92
	2. Чай с молоком	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
	3. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0.0	1
	4. Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.0	0.0	6
	5. Сыр	15	3.48	4.425	0.0	54.0	0.105	7



Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1.0	0.2	20.2	92	4.0	
Обед	Салат из свеклы	40	0.568	2.436	3.344	37.56	3.8	33
	1.Рассольник с на м/б со сметаной	250	2.8	3.27	12.8	92.0	6.8	74
	2.Макаронник с мясом	160	18.208	11.664	33.392	312.0	0.416	292
	3. Соус молочный	30	0.618	1.572	2.127	25.14	0.096	350
	4. Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	5.Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0.0	1/1
Уплотненный полдник	3. Булочка домашняя	80	5.8	10.016	43.136	286.4	0.0	469
	4. Чай с сахаром	180	10.8	2.7	11.7	44.35	5.4	392
Итого за день		1510	58.72	48.72	217.2	1470.48	23.38	
<b>6 день</b>								
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	10.26	8.68	49.41	324.61	0.38	165
	2.Печенье	20	4.1	2.3	13.2	94.0	0.0	
	3.Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6
	4.Чай с сахаром	180	10.8	2.7	11.7	44.35	5.4	392
Второй завтрак	Фрукты ( яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	
Обед	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.668	1.672	3.28	30.84	3.92	34
	2.Суп с рыбными консервами	250	10.17	2.6	16.65	150.85	8.02	87
	3. Тефтели мясные с рисом сметанный соус	80	10.1	7.6	5.2	134.9	0.64	287
		30	0.423	1.5	1.761	22.23	0.012	354
	4.Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	5.Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0.0	
Уплотненный полдник	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.04	5.06	18.24	147.6	0.92	93
	2.Кисель	180	0.72	0.0	20.03	80.46	0.07	347
	3.Пряники	20	1.294	1.64	13.662	74.6	0.002	
	4.Йогурт	125	3.75	2.875	5.625	90.0	1.375	
Итого за день		1665	62.50	44.90	210.77	1488.84	31.10	
<b>7 день</b>								
Завтрак	1.Каша молочная геркулесовая	200	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	94
	2.Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.5	106.8	1.44	397
	3.Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	4.Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	

Обед	1. Салат из моркови и яблок	40	0.344	2.088	3.148	32.76	2.78	40
	2. Суп картофельный	250	2.35	2.825	16.625	101.25	12.0	77
	3. Рис отварной	150	3.64	5.37	36.69	209.7	0	315
	4. Гуляш из отварного мяса	140	18.0	14.2	4.6	218.75	0.9	277
	5. Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	6. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0.0	1/1
Уплотненный полдник	1. Котлета рыбная с зеленым горошком	80	10.696	3.76	7.984	108.0	0.344	255
	2. Чай с сахаром	40	1.192	2.076	2.5	33.4	4.4	10
	3. Хлеб пшеничный	180	10.8	2.7	11.7	44.35	5.4	392
Итого за день		30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
Итого за день		1660	64.96	49.97	205.72	1457.97	32.54	

**8 день**

Завтрак	6. Каша рисовая молочная	200	4.82	5.3	14.42	124.6	0.98	94
	7. Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
	8. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0.0	1
	9. Масло сливочное	5	0.04	3.625	0.065	33.0	0.0	6
	10. Сыр	15	3.48	4.425	0.0	54.0	0.105	7
Второй завтрак	Фрукты ( банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	
Обед	1. Салат из соленых огурцов с луком	40	0.344	2.044	1.044	23.92	2.22	19
	2. Борщ со сметаной	250/7	1.82	4.9	12.75	102.5	10.3	57
	3. Жаркое по –домашнему	220	26.928	6.908	23.936	265.298	9.394	276
	4. Напиток из плодов шиповника	180	0.612	0.252	17.082	73.206	90.0	398
	5. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0.0	1/1
Уплотненный полдник	1. Омлет с консервированной кукурузой	80	7.05	13.58	1.35	156.30	0.12	215
	2. Чай с лимоном	30	0.864	1.854	2.412	29.79	2.79	12
	3. Печенье	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826	393
Итого за день		20	4.1	2.3	13.2	94.0	0.0	
Итого за день		1597	60.93	49.06	166.01	1344.76	129.91	

**9 день**

Завтрак	6. Каша вязкая с изюмом	200	5.92	7.6	51.7	299.36	0.84	176
	7. Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
	8. Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0.0	1
	9. Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.0	0.0	6
Второй завтрак	Фрукты (груша)	100	0.4	0.3	11.0	48.3	5.0	
Обед	1. Салат из свеклы	40	0.568	2.436	3.344	37.56	3.8	33
	2. Суп из манной крупы с гречками	250	2.5	2.8	17.0	103.25	5.28	80
	3. Макароны отварные	30	4.56	0.48	29.16	142.8	0.0	115
		110	5.76	0.825	31.14	155.1	0.0	204

	4. Котлета мясная соус молочный	80 30	12.424 0.618	9.424 1.572	12.856 2.127	185.336 25.14	0.12 0.096	282 350
	5.Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	6.Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	0.0	1/1
Уплотненный полдник	5. Винегрет 6. Сельдь 7. Чай с сахаром 8. Хлеб пшеничный	160 25 180 30	2.16 4.375 10.8 0.0	9.856 0.5 2.7 0.0	12.304 0.0 11.7 0.0	146.56 22.0 44.35 0.0	21.2 0.0 5.4 0.0	45 8 392 1
Итого за день		1685	58.95	49.03	241.32	1608.24	43.27	
<b>10 день</b>								
Завтрак	6. Каша гречневая молочная 7. Чай с молоком 8. Хлеб пшеничный 9. Масло сливочное 10. Сыр	200 180 40 5 15	4.32 3.186 3.04 0.04 3.48	5.72 2.79 0.36 3.625 4.425	30.88 13.572 18.68 0.065 0.0	192.5 92.394 85.44 33.0 54.0	0.0 1.422 0.0 0.0 0.105	185 394 1 6 7
Второй завтрак	Фрукты ( яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты 2.Суп рисовый на мясном бульоне 3. Запеканка картофельная с мясом 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной	40 250 160 180 50	0.564 2.5 11.888 0.396 3.3	2.032 2.8 8.784 0.018 0.6	3.46 17.0 27.232 24.984 17.1	34.36 103.25 236.0 101.7 82.7	13.98 5.28 23.808 0.36 0.0	20 80 291 376 1/1
Уплотненный полдник	1.Ватрушка с творогом 2.Кефир	80 180	10.536 5.22	6.264 4.5	33.352 7.2	230.856 90.0	0.048 1.26	453
Итого за день		1480	48.87	42.32	203.33	1380.20	56.26	
итого за весь период		16287	634.85	517.13	2074.26	15490.61	541.47	
Среднее значение за период		1628.7	63.485	51.713	207.426	1549.06	54.147	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16.4 %	30 %	53.6 %			