Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Деревянская средняя общеобразовательная школа №9 »
(дошкольное образование)

Утверждаю
Директор МОУ «Деревянская средняя школа №9»
_____ А. Г. Астафьева
«07» ноября 2022 г.

10-дневное меню

МОУ «Деревянская средняя школа №9» (дошкольное образование)

возраст: от 1 до 3 лет
от 3 до 7 лет

с. Деревянное

2022 г.

От 1 до 3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с сыром	50	5.26	7.64	16.18	120	3
	Вермишель молочная жидкая	150	4.3	3.9	24.2	109	100
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414
итого за завтрак		**350**	**11.9**	**13.54**	**51.01**	**299**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	салат из моркови с яблоками	40	0.3	2.05	2.48	30	41
	Бульон из птицы детский	130	0.18	0.02	1.16	13	60
	1/2 яйца	20	2.54	2.3	0.14	32	227
	Кура тушеная	50	4.89	5.39	3.47	98	318
	Пюре картофельное	110	2.25	3.84	16.35	125	339
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
итого за обед		**530**	**12.47**	**13.98**	**54.45**	**435**	
полдник	Кефир	190	4.35	3.75	6	75	420
	Печенье	12	3.75	5	37.25	207	60
итого за полдник		**202**	**8.1**	**8.75**	**43.25**	**282**	
ужин	Омлет натуральный с маслом	85	5.49	14.44	1.44	166	229
	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33	10
	Яблоко	95	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**400**	**9.52**	**17.23**	**35.33**	**343**	
итого за день			42.29	53.7	200.34	1431	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	3.32	3.32	24.33	141	182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	69	416
итого за завтрак		**350**	**8.54**	**15.47**	**55.57**	**342**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Икра кабачковая	40	0.45	2.06	2.45	32	54
	Борщ с картофелем	130	1.22	3	8.47	58	64
	Печень по-строгановски	60	7.9	6.7	1.98	111	255
	Рис припущенный	110	2.67	3.15	26.9	147	333
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
итого за обед		**520**	**14.55**	**15.29**	**70.65**	**485**	
полдник	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	420
	Ватрушка с творогом	50	4.61	2.74	14.59	126	441
итого за полдник		**200**	**8.96**	**6.49**	**20.59**	**201**	
ужин	Запеканка из творога с яблочным соусом	130	21.3	14.52	22.06	205	251
	Груша	95	0.4	0.3	10.3	46	386
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	412
итого за ужин		**405**	**24.14**	**15.13**	**53.95**	**351**	
итого за день			56.49	52.58	217.06	1451	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом	50	2.45	7.55	14.62	136	1
	1/2 яйца	20	2.54	2.3	0.14	32	227
	Пуддинг из творога запеченый со сметанным соусом	130	7.57	5.38	12.17	127	249
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	70	413
итого за завтрак		**350**	**15.21**	**17.56**	**38.24**	**365**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из свежих огурцов	40	0.35	2	0.85	24	13
	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	150	1.2	3.07	10.16	87	82
	Гуляш из говядины	50	6.43	5.17	1.65	109	293
	Сметанный соус	5	0.08	0.67	0.25	7	385
	Картофель отварной	110	2.15	4.15	16.89	113	136
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Кисель из повидла	150	0.07	0	16.7	77	401
итого за обед		**535**	**12.26**	**15.42**	**56.52**	**469**	
полдник	Кефир	190	4.35	3.75	6	75	420
	Пряник	12	3	2.25	37.5	138	608
итого за полдник		**202**	**7.35**	**6**	**43.5**	**213**	
ужин	Голубцы ленивые	120	10.61	6.81	15.04	187	315
	Яблоко	95	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**395**	**13.42**	**7.52**	**46.32**	**330**	
итого за день			48.54	46.7	200.88	**1449**	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4.67	4.86	20.94	126	182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	69	416
итого за завтрак		**350**	**9.89**	**17.01**	**52.18**	**327**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из свеклы	40	0.58	2.03	2.62	36	34
	Суп картофельный с крупой	150	1.19	1.64	8.75	87	86
	Котлета рыбная	50	6.34	2.04	3.55	92	271
	Пюре картофельное	110	2.25	3.52	14.98	125	339
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
итого за обед		**530**	**12.67**	**9.61**	**60.75**	**477**	
полдник	Кефир	190	4.35	3.75	6	75	420
	Вафля	12	1.5	1.75	38.75	139	607
итого за полдник		**202**	**5.85**	**5.5**	**44.75**	**214**	
ужин	Фрикадельки из говядины в соусе	60	6.72	5.75	5.22	95.2	305
	Салат из картофеля с соленым огурцом	100	1.36	5.2	8.6	86	23
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411
	Яблоко	95	0.4	0.4	9.8	44	386
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**435**	**10.89**	**11.66**	**45.1**	**324.2**	
итого за день			39.6	43.98	219.08	**1414.2**	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша манная вязкая с маслом	150	3.4	3.96	22.94	101	182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	69	416
итого за завтрак		**350**	**8.62**	**16.11**	**54.18**	**302**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из помидоров и огурцов	40	0.38	2.03	1.15	30	15
	Суп картофельный с горохом	130	2.86	2.74	8.49	71	87
	Гренки	20	2.49	0.32	15.22	74	123
	Рагу овощное	105	1.22	7.28	7.51	100	148
	Рулет из говядины с луком и яйцом	50	5.98	4.93	4.49	87	312
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Кисель из повидла	150	0.07	0	16.7	67	401
итого за обед		**525**	**14.98**	**17.66**	**63.58**	**481**	
полдник	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	420
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	147	452
итого за полдник		**200**	**7.99**	**10.01**	**32.96**	**222**	
ужин	Капуста тушенная	100	1.98	3.71	9.49	109	143
	1/2 яйца	20	2.54	2.3	0.14	32	227
	Банан	95	1.5	0.5	21	95	386
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**395**	**8.43**	**6.82**	**52.11**	**335**	
итого за день			40.32	50.8	219.13	**1412**	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с сыром	50	5.26	7.64	16.18	120	3
	Омлет натуральный с маслом	150	13.22	15.48	2.54	114	229
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414
итого за завтрак		**350**	**20.82**	**25.12**	**29.35**	**304**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Икра кабачковая	40	0.45	2.06	2.45	32	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.92	5.09	81	73
	Котлеты рубленные из птицы	50	7.49	7.71	7.76	131	322
	Рис припущенный	110	2.67	3.15	26.89	117	333
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
итого за обед		**530**	**13.96**	**16.22**	**73.04**	**498**	
полдник	Кефир	190	4.35	3.75	6	75	420
	Печенье	12	3.75	5	37.25	145	60
итого за полдник		**202**	**8.1**	**8.75**	**43.25**	**220**	
ужин	Винегрет	130	1.76	8.03	10.99	189	46
	Яблоко	95	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**405**	**4.57**	**8.74**	**42.27**	**332**	
итого за день			47.75	59.03	204.21	**1426**	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром	150	4.01	2.06	25.19	109	182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	69	416
итого за завтрак		**350**	**9.23**	**14.21**	**56.43**	**310**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	24	20
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3.98	3.12	9.26	135	89
	Жаркое по-домашнему из говядины	110	13.46	8.45	11.97	157	292
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Кисель из повидла	150	0.07	0	16.7	87	401
итого за обед		**480**	**19.83**	**13.97**	**48.99**	**455**	
полдник	Кефир	190	4.35	3.75	6	75	420
	Пряник	12	3	2.25	37.5	138	608
итого за полдник		**202**	**7.35**	**6**	**43.5**	**213**	
ужин	Суфле рыбное	90	5.74	2.89	1.54	55	261
	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0.56	2.03	3.6	35	21
	Яблоко	95	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**405**	**9.14**	**5.63**	**36.53**	**234**	
итого за день			45.85	40.01	201.75	**1284**	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Макароны с сыром	150	9.59	10.34	23.47	121	220
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	70	413
	итого за завтрак	**350**	**14.31**	**22.1**	**53.06**	**323**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.38	2.03	1.15	30	15
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3.37	1.82	9.39	67	90
	Печень по-строгановски	60	7.9	6.7	1.98	111	255
	Греча отварная	110	6.31	4.46	28.3	179	330
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
итого за обед		**540**	**20.27**	**15.39**	**71.67**	**524**	
полдник	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	420
	Гренки	50	6.23	0.8	38.05	139	123
итого за полдник		**200**	**10.58**	**4.55**	**44.05**	**214**	
ужин	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33	10
	Омлет натуральный	85	7.49	14.44	1.44	166	229
	Груша	95	0.4	0.3	10.3	46	411
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	
	Вафля	12	1.5	1.75	38.75	139	607
итого за ужин		**382**	**10.62**	**18.58**	**59.98**	**412**	
итого за день			56.08	60.82	245.06	**1545**	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2.26	3.57	25.05	121	2
	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4.27	4.86	24.43	117	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414
итого за завтрак		**350**	**8.87**	**10.43**	**60.11**	**308**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из свеклы	30	0.43	1.83	2.51	29	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.92	5.09	81	73
	Котлета рубленная запеченная с соусом	50	6.1	3.79	5.26	137	298
	Капуста тушеная	110	2.18	4.08	10.44	87	143
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
итого за обед		**520**	**12.06**	**13**	**54.15**	**471**	
полдник	Кефир	190	4.35	3.75	6	75	420
	Вафля	12	1.5	1.75	38.75	139	607
итого за полдник		**202**	**5.85**	**5.5**	**44.75**	**214**	
ужин	Макароны, запеченные с яйцом	150	7.48	6.69	22.29	201	222
	Яблоко	95	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**425**	**10.29**	**7.4**	**53.57**	**344**	
итого за день			37.37	36.53	228.88	**1409**	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3.3	4.06	21.24	105	182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	69	416
итого за завтрак		**350**	**8.52**	**16.21**	**52.48**	**306**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из кукурузы консервированной	30	0.86	1.85	2.4	30	12
	Куриный бульон с гренками	150	2.34	0.25	12.32	91	117
	Кура тушенная в соусе	50	6.33	5.39	1.46	108	318
	Макароны отварные	110	4.23	0.61	22.83	114	218
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
итого за обед		**520**	**16.07**	**8.48**	**69.86**	**480**	
полдник	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	420
	Ватрушка с творогом	50	6.59	3.91	20.84	126	441
итого за полдник		**200**	**10.94**	**7.66**	**26.84**	**201**	
ужин	Запеканка из творога сяблочным соусом	130	10.81	15.68	12.31	178	251
	Банан	150	1.5	0.5	21	95	386
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**460**	**14.75**	**16.49**	**54.9**	**373**	
итого за день			50.58	49.04	220.38	**1432**	

От 3 до 7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с сыром	50	5.26	7.64	16.18	120	3
	Вермишель молочная жидкая	180	7.2	4.7	31.8	156	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.4	12.76	84	414
итого за завтрак		**410**	**15.27**	**14.74**	**60.74**	**360**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	салат из моркови с яблоками	60	0.43	2.61	3.92	42	41
	Бульон из птицы детский	180	0.25	0.03	1.61	38	60
	1/2 яйца	20	2.54	2.3	0.14	32	227
	Кура тушеная	70	8.85	7.54	6.86	185	318
	Пюре картофельное	130	2.68	4.57	29.41	169	339
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.03	24.9	102	394
итого за обед		**670**	**17.12**	**17.44**	**76.86**	**620**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Печенье	20	4.88	6.5	48.43	229	60
итого за полдник		**200**	**9.23**	**10.25**	**54.43**	**304**	
ужин	Омлет натуральный с маслом	135	8.78	23.1	2.3	267	229
	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33	10
	Яблоко	100	0.4	0.4	10.3	46	386
	Чай с лимоном	180	0.09	0.02	8.5	35	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**485**	**12.83**	**25.9**	**38.09**	**452**	
итого за день			54.75	68.53	246.42	1808	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	3.98	3.98	35.41	175	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	83	416
итого за завтрак		**410**	**9.83**	**16.67**	**69.24**	**390**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Икра кабачковая	60	0.58	3.01	3.79	45	54
	Борщ с картофелем	180	1.46	3.6	21.17	175	64
	Печень по-строгановски	80	10.5	8.9	2.64	111	255
	Рис припущенный	130	3.2	3.78	32.28	177	333
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.03	24.99	102	394
итого за обед		**660**	**18.12**	**19.68**	**94.89**	**662**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Ватрушка с творогом	50	4.61	2.74	14.59	175	441
итого за полдник		**230**	**8.96**	**6.49**	**20.59**	**250**	
ужин	Запеканка из творога с яблочным соусом	150	25.56	17.42	26.47	266	251
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	46	386
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
	Чай с лимоном	180	0.09	0.02	8.5	35	412
итого за ужин		**460**	**28.42**	**18.04**	**59.76**	**418**	
итого за день			65.63	61.08	260.78	1792	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом	50	2.45	7.55	14.62	136	1
	1/2 яйца	20	2.54	2.3	0.14	32	227
	Пуддинг из творога запеченый со сметанным соусом	150	8.7	6.2	14	146	249
	Чай с молоком	180	3.18	2.79	13.57	84	413
итого за завтрак		**400**	**16.87**	**18.84**	**42.33**	**398**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0.37	2.93	1.14	32	13
	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	180	1.44	3.68	13.19	134	82
	Гуляш из говядины	70	11.01	11.24	2.31	179	293
	Сметанный соус	5	0.08	1.67	0.25	11	385
	Картофель отварной	130	3.58	4.98	20.38	158	136
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Кисель из повидла	180	0.07	0	20.04	92	401
итого за обед		**655**	**18.53**	**24.86**	**67.33**	**658**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Пряник	20	3.9	2.93	48.75	189	608
итого за полдник		**200**	**8.25**	**6.68**	**54.75**	**264**	
ужин	Голубцы ленивые	150	13.79	11.85	19.55	283	315
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	9.09	36	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**460**	**16.6**	**12.56**	**52.93**	**434**	
итого за день			60.55	63.14	233.64	**1826**	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5.61	9.83	25.13	173	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	83	416
итого за завтрак		**410**	**11.46**	**22.52**	**58.96**	**388**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из свеклы	60	2.69	2.93	4.02	47	34
	Суп картофельный с крупой	180	1.43	4.97	10.5	154	86
	Котлета рыбная	70	11.88	5.86	4.97	139	271
	Пюре картофельное	130	2.7	4.22	17.98	150	339
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.03	24.9	102	394
итого за обед		**650**	**21.07**	**18.37**	**72.39**	**644**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Вафля	20	1.95	2.28	50.38	181	607
итого за полдник		**200**	**6.3**	**6.03**	**56.38**	**256**	
ужин	Фрикадельки из говядины в соусе	70	7.71	8.5	5.22	146	305
	Салат из картофеля с соленым огурцом	100	1.36	5.2	8.6	96	23
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	9.09	36	411
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**480**	**11.88**	**14.41**	**47.2**	**393**	
итого за день			51.01	61.53	251.23	**1753**	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша манная вязкая с маслом	180	6.08	4.75	37.53	131	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	83	416
итого за завтрак		**410**	**11.93**	**17.44**	**71.36**	**346**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из помидоров и огурцов	60	0.46	2.94	1.47	35	15
	Суп картофельный с горохом	160	7.72	3.56	21.45	193	87
	Гренки	20	5.49	0.32	15.22	94	123
	Рагу овощное	130	1.46	8.73	9.01	130	148
	Рулет из говядины с луком и яйцом	70	8.37	6.91	6.27	152	312
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Кисель из повидла	180	0.07	0	20.04	92	401
итого за обед		**650**	**25.55**	**22.82**	**83.48**	**748**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	147	452
итого за полдник		**230**	**7.99**	**10.01**	**32.96**	**222**	
ужин	Капуста тушенная	130	2.57	6.82	12.34	172	143
	1/2 яйца	20	2.54	2.3	0.14	32	227
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	386
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	9.09	36	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**460**	**9.02**	**9.93**	**57.06**	**406**	
итого за день			54.79	60.4	261.16	**1794**	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с сыром	50	5.26	7.64	16.18	120	3
	Омлет натуральный с маслом	180	15.86	18.58	6.09	167	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.4	12.76	84	414
итого за завтрак		**410**	**23.93**	**28.62**	**35.03**	**371**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Икра кабачковая	60	0.58	3.01	3.79	45	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	3.5	6.1	97	73
	Котлеты рубленные из птицы	70	13.14	10.81	10.78	185	322
	Рис припущенный	130	3.21	3.78	29.17	140	333
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.03	24.99	102	394
итого за обед		**650**	**20.56**	**21.49**	**84.85**	**621**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Печенье	20	4.88	6.5	48.43	269	60
итого за полдник		**200**	**9.23**	**10.25**	**54.43**	**344**	
ужин	Винегрет	150	2.11	9.64	13.19	227	46
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	9.09	36	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**460**	**4.92**	**10.35**	**46.57**	**378**	
итого за день			58.94	70.91	237.18	**1786**	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром	180	4.82	3.47	35.23	191	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	83	416
итого за завтрак		**410**	**10.67**	**16.16**	**69.06**	**406**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	39	20
	Суп картофельный с фрикадельками	180	5.78	3.75	21.11	213	89
	Жаркое по-домашнему из говядины	130	16.15	12.14	17.36	245	292
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Кисель из повидла	180	0.07	0	20.04	92	401
итого за обед		**580**	**24.49**	**19.31**	**70.09**	**641**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Пряник	20	3.9	2.93	48.75	189	608
итого за полдник		**200**	**8.25**	**6.68**	**54.75**	**264**	
ужин	Суфле рыбное	100	6.4	3.2	1.7	65	261
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.84	3.05	5.4	53	21
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с лимоном	180	0.09	0.02	8.5	35	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**470**	**10.1**	**6.97**	**39.89**	**268**	
итого за день			53.81	49.32	250.09	**1651**	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Макароны с сыром	180	11.51	10.45	32.16	161	220
	Чай с молоком	180	3.18	2.79	13.57	84	413
	итого за завтрак	**410**	**16.76**	**22.67**	**64.01**	**377**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.46	2.94	1.47	35	15
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4.04	2.18	21.27	180	90
	Печень по-строгановски	80	10.5	8.9	2.64	111	255
	Греча отварная	130	7.57	5.35	33.96	215	330
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.03	24.99	102	394
итого за обед		**660**	**24.95**	**19.76**	**94.35**	**695**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Гренки	50	6.23	0.8	38.05	179	123
итого за полдник		**230**	**10.58**	**4.55**	**44.05**	**254**	
ужин	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33	10
	Омлет натуральный	110	9.74	16.77	1.87	216	229
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	46	411
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	9.09	36	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**460**	**13.74**	**19.46**	**38.25**	**402**	
итого за день			66.33	66.64	256.96	**1800**	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2.26	3.57	25.05	121	2
	Каша пшенная вязкая с маслом	180	5.12	5.83	19.32	163	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.4	12.76	84	414
итого за завтрак		**410**	**10.19**	**11.8**	**57.13**	**368**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из свеклы	50	0.69	2.93	4.02	46	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	5.51	16.12	157	73
	Котлета рубленная запеченная с соусом	70	9.76	8.06	16.42	219	298
	Капуста тушеная	130	2.62	4.89	12.53	125	143
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.03	24.99	102	394
итого за обед		**640**	**16.7**	**21.78**	**84.1**	**701**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Вафля	20	1.95	2.28	50.38	181	607
итого за полдник		**200**	**6.3**	**6.03**	**56.38**	**256**	
ужин	Макароны, запеченные с яйцом	180	8.98	8.03	27.75	271	222
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	9.09	36	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**490**	**11.79**	**8.74**	**61.13**	**422**	
итого за день			45.28	48.55	275.04	**1819**	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	2.07	9.43	18.28	132	1
	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3.96	6.87	35.49	176	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	83	416
итого за завтрак		**410**	**9.81**	**19.56**	**69.32**	**391**	
второй завтрак	Сок (яблочный, виноградный, вишневый, сливовый)	100	0.3	0.2	16.3	72	418
итого за второй завтрак		**100**	**0.3**	**0.2**	**16.3**	**72**	
обед	Салат из кукурузы консервированной	50	1.38	2.96	3.84	48	12
	Куриный бульон с гренками	180	2.81	2.3	14.78	119	117
	Кура тушенная в соусе	70	8.86	7.55	15.9	247	318
	Макароны отварные	130	5.08	0.73	27.39	137	218
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.03	24.99	102	394
итого за обед		**640**	**20.51**	**13.93**	**96.92**	**705**	
полдник	Кефир	180	4.35	3.75	6	75	420
	Ватрушка с творогом	50	6.59	3.91	20.84	175	441
итого за полдник		**230**	**10.94**	**7.66**	**26.84**	**250**	
ужин	Запеканка из творога с яблочным соусом	150	12.97	18.81	14.77	224	251
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	386
	Чай с лимоном	180	0.09	0.02	8.5	35	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	
итого за ужин		**460**	**16.93**	**19.63**	**58.76**	**425**	
итого за день			58.49	60.98	268.14	**1843**	