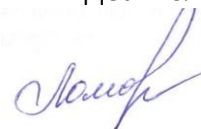


«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ «Колосок» с. Крутое



\_/Ломова О.В./



## ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### МБДОУ «КОЛОСОК» с.КРУТОЕ

### ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

1 день

| Наименование<br>Блюда                     | Выход    | Пищевая ценность |               |                | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витам<br>С    | №<br>рецепт |
|---|----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|   |          | белки<br>граммы  | жиры          | углев          |                               |               |             |
| <b>1 завтрак</b>                          |          |                  |               |                |                               |               |             |
| Вермишель отварная с маслом сливочным     | 100      | 3,68             | 4,0           | 23,8           | 146                           | 0,00          | 147         |
| Икра кабачковая                           | 60       | 0,6              | 4,2           | 4,2            | 58,2                          | 18,96         | 122         |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром      | 25\10\10 | 2,14             | 7,73          | 13,95          | 132,2                         | 0             | 1           |
| Чай с сахаром                             | 180      | 0,054            | 0,018         | 8,388          | 33,606                        | 0,018         | 392         |
| Хлеб                                      | 15       | 1,1              | 0,17          | 6,41           | 30,94                         | 0             |             |
| Итого:                                    |          | <b>7,574</b>     | <b>16,118</b> | <b>56,748</b>  | <b>400,946</b>                | <b>18,978</b> |             |
| <b>2 завтрак</b>                          |          |                  |               |                |                               |               |             |
| Сок плодово-ягодный                       | 180      | <b>0,9</b>       | -             | <b>24,7</b>    | <b>100,8</b>                  | <b>18</b>     |             |
| <b>Обед</b>                               |          |                  |               |                |                               |               |             |
| Борщ                                      | 200      | 2,1              | 5,43          | 12,4           | 102,61                        | 19,34         | 55          |
| Рис отварной с маслом                     | 150      | 3,65             | 5,57          | 36,69          | 209,7                         | 0,00          | 315         |
| Рыба, тушеная в томате с овощами          | 100      | 14,92            | 6,75          | 3,08           | 132,5                         | 0,71          | 54          |
| Компот из сухофруктов                     | 200      | 0,98             | -             | 24,2           | 100,02                        | 0             | 376         |
| Хлеб ржаной                               | 40       | 2,84             | 0,44          | 17,07          | 82,5                          | 0             |             |
| Итого:                                    |          | <b>21,65</b>     | <b>18,19</b>  | <b>93,44</b>   | <b>627,33</b>                 | <b>20,05</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                            |          |                  |               |                |                               |               |             |
| Кисель из витаминизированных концентратов | 180      | -                | -             | 43,54          | 171,09                        | 5,93          | 513         |
| Омлет                                     | 80       | 6,52             | 8,4           | 2,84           | 111,62                        | 0,5           | 11          |
| Хлеб                                      | 15       | 1,1              | 0,17          | 6,41           | 30,94                         | 0             |             |
| Батон нарезной                            | 30       | 2,25             | 0,87          | 15,42          | 78,6                          | 0             |             |
| Итого:                                    |          | <b>9,87</b>      | <b>9,44</b>   | <b>68,21</b>   | <b>392,25</b>                 | <b>6</b>      |             |
| <b>Всего за день:</b>                     |          | <b>39,994</b>    | <b>43,748</b> | <b>243,098</b> | <b>1521,326</b>               | <b>63,028</b> |             |

2 день

| Наименование<br>Блюда                  | Выход      | Пищевая ценность |              |                | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамин<br>С   | №<br>рецепт |
|--|------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------------|----------------|-------------|
|  |            | белки            | жиры         | углевод        |                                    |                |             |
|  |            | граммы           |              |                |                                    |                |             |
| <b>1 завтрак</b>                       |            |                  |              |                |                                    |                |             |
| Каша рисовая молочная с маслом         | 200\5      | 3,68             | 4,0          | 23,8           | 146                                | 0,00           | 147         |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром   | 25\10\10   | 2,14             | 7,73         | 13,95          | 132,2                              | -              | 1           |
| Кофейный напиток на молоке             | 200        | 3,4              | 3,83         | 30,6           | 163,32                             | 0,44           | 395         |
| Итого:                                 |            | <b>9,22</b>      | <b>15,56</b> | <b>68,35</b>   | <b>441,52</b>                      | <b>0,44</b>    |             |
| <b>2 завтрак</b>                       |            |                  |              |                |                                    |                |             |
| Фрукты: яблоко                         | <b>150</b> | <b>0,6</b>       | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>    | <b>70,5</b>                        | <b>15,0</b>    |             |
| <b>Обед</b>                            |            |                  |              |                |                                    |                |             |
| Суп гороховый                          | 200        | 6,95             | 4,7          | 23,13          | 122,31                             | 6,09           | 66          |
| Картофельное пюре                      | 150        | 3,23             | 4,5          | 22,02          | 179,60                             | 34,49          | 3           |
| Котлета рыбная                         | 65         | 9,63             | 4,3          | 7,71           | 107,3                              | 2,2            | 56          |
| Компот из свежих фруктов               | 200        | 5,82             | 5,82         | 13,395         | 52,035                             | 2,4            | 128         |
| Хлеб ржаной                            | 40         | 2,84             | 0,44         | 17,07          | 82,5                               | 0              |             |
| Итого:                                 |            | <b>28,47</b>     | <b>19,76</b> | <b>83,325</b>  | <b>543,745</b>                     | <b>45,18</b>   |             |
| <b>Полдник</b>                         |            |                  |              |                |                                    |                |             |
| Ряженка                                | 180        | 7,43             | 10,2         | 27,3           | 232                                | 74             |             |
| Вареники ленивые с маслом (из творога) | 120\6      | 13,56            | 14,34        | 13,98          | 238,2                              | 0,036          | 156         |
| Батон нарезной                         | 30         | 2,25             | 0,87         | 15,42          | 78,6                               | 0              |             |
| Итого:                                 |            | <b>23,24</b>     | <b>25,41</b> | <b>56,7</b>    | <b>548,8</b>                       | <b>74,036</b>  |             |
| <b>Всего за день:</b>                  |            | <b>61,53</b>     | <b>61,33</b> | <b>223,075</b> | <b>1508,25</b>                     | <b>134,656</b> |             |

3 день

| Наименование<br>Блюда                   | Выход    | Пищевая ценность |              |               | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витам<br>С   | №<br>рецепт |
|---|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|   |          | белки            | жиры         | углев         |                               |              |             |
|   |          | граммы           |              |               |                               |              |             |
| <b>1 завтрак</b>                        |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром    | 25\10\10 | 2,14             | 7,73         | 13,95         | 132,2                         | -            | 1           |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/6    | 8,15             | 10,29        | 35,20         | 265,5                         | 2,29         | 27          |
| Какао с молоком                         | 200      | -                | -            | 12,97         | 49,3                          |              | 392         |
| Итого:                                  |          | <b>10,29</b>     | <b>18,02</b> | <b>62,12</b>  | <b>447,0</b>                  | <b>2,29</b>  |             |
| <b>2 завтрак</b>                        |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Сок плодово-ягодный                     | 180      | <b>0,9</b>       | -            | <b>24,7</b>   | <b>100,8</b>                  | <b>18</b>    |             |
| Итого:                                  | 180      | <b>0,9</b>       | -            | <b>24,7</b>   | <b>100,8</b>                  | <b>18</b>    |             |
| <b>Обед</b>                             |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Рассольник со сметаной                  | 200      | 2,23             | 3,22         | 10,69         | 84,2                          | 13,49        | 2           |
| Овощное рагу                            | 150      | 4,1              | 11,31        | 21            | 176,3                         | 52,84        | 318         |
| Котлета из мяса птицы                   | 55       | 8,01             | 10,26        | 8,92          | 155,1                         | 1,4          | 304         |
| Компот из сухофруктов                   | 200      | 0,98             | -            | 24,2          | 100,02                        | 0            | 376         |
| Хлеб ржаной                             | 40       | 2,84             | 0,44         | 17,07         | 82,5                          | 0            |             |
| Итого                                   |          | <b>18,16</b>     | <b>25,23</b> | <b>81,88</b>  | <b>598,12</b>                 | <b>66,33</b> |             |
| <b>Полдник</b>                          |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Йогурт                                  | 180      | 9,0              | 5,76         | 6,3           | 122,4                         | 1,08         |             |
| Плов фруктовый с маслом                 | 200/6    | 2,93             | 3,9          | 39,6          | 261,5                         | 0,07         | 68          |
| Батон нарезной                          | 25       | 2,25             | 0,87         | 15,42         | 78,6                          | 0            |             |
| Итого:                                  |          | <b>14,18</b>     | <b>10,53</b> | <b>61,32</b>  | <b>462,5</b>                  | <b>1,15</b>  |             |
| Всего за день:                          |          | <b>43,53</b>     | <b>53,78</b> | <b>230,02</b> | <b>1608,42</b>                | <b>87,77</b> |             |

4 день

| Наименование<br>Блюда                | Выход    | Пищевая ценность |              |               | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витам<br>С     | №<br>рецепт |
|--------------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|
|                                      |          | белки            | жиры         | углев         |                               |                |             |
|                                      |          | граммы           |              |               |                               |                |             |
| <b>1 завтрак</b>                     |          |                  |              |               |                               |                |             |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25\10\10 | 2,14             | 7,73         | 13,95         | 132,2                         | -              | 1           |
| Кофейный напиток на молоке           | 200      | 3,4              | 3,83         | 30,6          | 163,32                        | 0,44           | 395         |
| Каша дружба молочная                 | 200      | 5,23             | 7,24         | 27,05         | 195,27                        | 1              | 94          |
| Итого:                               |          | <b>10,77</b>     | <b>18,8</b>  | <b>71,6</b>   | <b>490,79</b>                 | <b>1,44</b>    |             |
| <b>2 завтрак</b>                     |          |                  |              |               |                               |                |             |
| Фрукты: апельсин                     | 150      | 1,35             | 0,3          | 12,15         | 64,5                          | 90,0           |             |
| <b>Обед</b>                          |          |                  |              |               |                               |                |             |
| Салат из свеклы с соленым огурцом    | 60       | 0,48             | 1,38         | 2,64          | 24,54                         | 1,2            | 196         |
| Щи со сметаной                       | 200\10   | 2,03             | 4,54         | 9,29          | 79,8                          | 26,04          | 36          |
| Макарон отварной с маслом сливочным  | 150      | 5,7              | 4,3          | 35,9          | 208,93                        | 0,00           | 315         |
| Гуляш из мяса птицы                  | 70       | 10,15            | 11,48        | 9,03          | 181,3                         | 0,035          | 70          |
| Компот из сухофруктов                | 200      | 0,98             | -            | 24,2          | 100,02                        | 0              | 376         |
| Хлеб ржаной                          | 40       | 2,84             | 0,44         | 17,07         | 82,5                          | 0              |             |
| Итого                                |          | <b>22,18</b>     | <b>22,14</b> | <b>98,13</b>  | <b>677,09</b>                 | <b>27,275</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                       |          |                  |              |               |                               |                |             |
| Кефир                                | 180      | 5,22             | 5,76         | 7,2           | 106,2                         | 1,26           |             |
| Картофельное пюре                    | 150      | 3,23             | 4,5          | 22,02         | 179,6                         | 34,49          | 361         |
| Соленый огурец                       | 50       | 0,3              | 0            | 2,1           | 9,5                           | 12,5           |             |
| Хлеб                                 | 15       | 1,1              | 0,17         | 6,41          | 30,94                         | 0              |             |
| Батон нарезной                       | 25       | 2,25             | 0,87         | 15,42         | 78,6                          | 0              |             |
| Итого:                               |          | <b>12,1</b>      | <b>11,3</b>  | <b>53,15</b>  | <b>404,84</b>                 | <b>48,25</b>   |             |
| Всего за день:                       |          | <b>46,4</b>      | <b>52,54</b> | <b>235,03</b> | <b>1637,22</b>                | <b>166,965</b> |             |

5 день

| Наименование<br>Блюд                 | Выход    | Пищевая ценность |              |               | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витамин<br>С | №<br>рецепт |
|--------------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                                      |          | белки            | жиры         | углев         |                               |              |             |
|                                      |          | граммы           |              |               |                               |              |             |
| <b>1 завтрак</b>                     |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200      | 6,16             | 7,04         | 28,73         | 170,16                        | 2,08         | 32          |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25\10\10 | 2,14             | 7,73         | 13,95         | 132,2                         | -            | 1           |
| Какао с молоком                      | 200      | -                | -            | 12,97         | 49,3                          |              | 392         |
| Итого:                               |          | <b>8,3</b>       | <b>14,77</b> | <b>55,65</b>  | <b>351,66</b>                 | <b>2,08</b>  |             |
| <b>2 завтрак</b>                     |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Сок плодово-ягодный                  | 180,00   | <b>0,9</b>       | -            | <b>24,7</b>   | <b>100,8</b>                  | <b>18</b>    |             |
| Итого:                               | 180,00   | <b>0,9</b>       | -            | <b>24,7</b>   | <b>100,8</b>                  | <b>18</b>    |             |
| <b>Обед</b>                          |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Суп с фрикадельками                  | 200/40   | 8,45             | 7,52         | 12,6          | 152,52                        | 0            | 60          |
| Голубцы ленивые                      | 125      | 13,97            | 7,43         | 17,8          | 192,9                         | 36,6         | 94          |
| Компот из сухофруктов                | 200      | 0,98             | -            | 24,2          | 100,02                        | 0            | 376         |
| Хлеб ржаной                          | 40       | 2,84             | 0,44         | 17,07         | 82,5                          | 0            |             |
| Итого:                               |          | <b>26,24</b>     | <b>15,39</b> | <b>71,67</b>  | <b>527,94</b>                 | <b>36,6</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                       |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Йогурт                               | 180      | 9,0              | 5,76         | 6,3           | 122,4                         | 1,08         |             |
| Запеканка с повидлом                 | 110      | 16,2             | 21,32        | 21,5          | 364,3                         | 0            |             |
| Батон нарезной                       | 25       | 2,25             | 0,87         | 15,42         | 78,6                          | 0            |             |
| Итого:                               |          | <b>27,45</b>     | <b>27,95</b> | <b>43,22</b>  | <b>565,3</b>                  | <b>1,08</b>  |             |
| Всего за день:                       |          | <b>62,89</b>     | <b>58,11</b> | <b>195,24</b> | <b>1545,7</b>                 | <b>57,76</b> |             |

6 день

| Наименование<br>Блюда                     | Выход    | Пищевая ценность |               |                | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витам<br>С     | №<br>рецепт |
|---|----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|-------------|
|   |          | белки            | жиры          | углев          |                               |                |             |
|   |          | граммы           |               |                |                               |                |             |
| <b>1 завтрак</b>                          |          |                  |               |                |                               |                |             |
| Каша пшенная молочная на сгущенном молоке | 200      | 2,41             | 3,96          | 24,41          | 144,92                        | 0,00           | 353         |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром      | 25\10\10 | 2,14             | 7,73          | 13,95          | 132,2                         | -              | 1           |
| Чай с сахаром                             | 180      | 0,054            | 0,018         | 8,388          | 33,606                        | 0,018          | 392         |
| Итого:                                    |          | <b>4,604</b>     | <b>11,708</b> | <b>46,748</b>  | <b>310,726</b>                | <b>0,018</b>   |             |
| <b>2 завтрак</b>                          |          |                  |               |                |                               |                |             |
| Фрукты: банан                             | 150      | 2,25             | 0,75          | 31,5           | 144                           | 15,0           |             |
| <b>Обед</b>                               |          |                  |               |                |                               |                |             |
| Свекольник                                | 200/5    | 1,6              | 4,14          | 11,86          | 90,66                         | 5,56           | 55          |
| Макарон отварной с маслом сливочным       | 150      | 5,7              | 4,3           | 35,9           | 208,93                        | 0,00           | 315         |
| Биточки рыбные                            | 75       | 11,198           | 8,498         | 9,698          | 161,003                       | 0,113          | 56          |
| Компот из сухофруктов                     | 200      | 0,98             | -             | 24,2           | 100,02                        | 0              | 376         |
| Хлеб ржаной                               | 40       | 2,84             | 0,44          | 17,07          | 82,5                          | 0              |             |
| Итого:                                    |          | <b>22,318</b>    | <b>17,378</b> | <b>98,728</b>  | <b>543,093</b>                | <b>5,673</b>   |             |
| <b>Полдник</b>                            |          |                  |               |                |                               |                |             |
| Булочка сдобная                           | 35       | 3,9              | 4,24          | 24,09          | 160,5                         | 0,16           |             |
| Капуста тушенная                          | 150      | 4,16             | 6,25          | 21,15          | 148,37                        | 77,87          | 369         |
| Кисель из витаминизированных концентратов | 180      | -                | -             | 43,54          | 171,09                        | 5,93           | 513         |
| Хлеб                                      | 15       | 1,1              | 0,17          | 6,41           | 30,94                         | 0              |             |
| Итого:                                    |          | <b>9,16</b>      | <b>10,66</b>  | <b>123,978</b> | <b>510,9</b>                  | <b>83,96</b>   |             |
| Всего за день:                            |          | <b>38,332</b>    | <b>11,708</b> | <b>300,954</b> | <b>1508,719</b>               | <b>104,651</b> |             |

7день

| Наименование<br>Блюда                    | Выход    | Пищевая ценность |              |              | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витам<br>С   | №<br>рецепт |
|--|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|  |          | белки            | жиры         | углев        |                               |              |             |
|  |          | граммы           |              |              |                               |              |             |
| <b>1 завтрак</b>                         |          |                  |              |              |                               |              |             |
| Каша рисовая молочная                    | 200      | 2,41             | 15,8         | 17,8         | 281,1                         | 0,46         | 237         |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром     | 25\10\10 | 2,14             | 7,73         | 13,95        | 132,2                         | 0            | 1           |
| Какао с молоком                          | 200      | -                | -            | 12,97        | 49,3                          | 0            | 392         |
| Итого:                                   |          | <b>4,55</b>      | <b>23,53</b> | <b>44,72</b> | <b>462,6</b>                  | <b>0,46</b>  |             |
| <b>2 завтрак</b>                         |          |                  |              |              |                               |              |             |
| Сок плодово-ягодный                      | 180,00   | <b>0,9</b>       | -            | <b>24,7</b>  | <b>100,8</b>                  | <b>18</b>    |             |
| <b>Обед</b>                              |          |                  |              |              |                               |              |             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200      | 2,2              | 2,1          | 15,1         | 89                            | 0            | 38          |
| Картофельное пюре                        | 150      | 2,865            | 4,32         | 23,01        | 142,35                        | 21           | 317         |
| Рыба тушеная с овощами                   | 100      | 14,92            | 6,75         | 3,08         | 132,5                         | 0,71         | 54          |
| Огурец соленый или свежий                | 50       | 0,3              | 0            | 2,1          | 9,5                           | 12,5         | 20          |
| Компот из сухофруктов                    | 200      | 0,98             | -            | 24,2         | 100,02                        | 0            | 376         |
| Хлеб ржаной                              | 40       | 2,84             | 0,44         | 17,07        | 82,5                          | 0            |             |
| Итого:                                   |          | <b>24,105</b>    | <b>13,61</b> | <b>84,56</b> | <b>555,87</b>                 | <b>34,21</b> |             |
| <b>Полдник</b>                           |          |                  |              |              |                               |              |             |
| Кефир                                    | 180      | 5,22             | 5,76         | 7,2          | 106,2                         | 1,26         |             |
| Запеканка с повидлом                     | 110      | 16,2             | 21,32        | 21,5         | 364,3                         | 0            |             |
| Батон нарезной                           | 25       | 2,25             | 0,87         | 15,42        | 78,6                          | 0            |             |
| Итого:                                   |          | <b>23,67</b>     | <b>27,95</b> | <b>44,12</b> | <b>549,1</b>                  | <b>1,26</b>  |             |
| <b>Всего за день:</b>                    |          | <b>53,225</b>    | <b>65,09</b> | <b>198,1</b> | <b>1668,37</b>                | <b>53,93</b> |             |

8 день

| Наименование<br>Блюда                   | Выход      | Пищевая ценность |              |               | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витам<br>С   | №<br>рецепт |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|   |            | белки            | жиры         | углев         |                               |              |             |
|   |            | граммы           |              |               |                               |              |             |
| <b>1 завтрак</b>                        |            |                  |              |               |                               |              |             |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/6      | 8,15             | 10,29        | 35,20         | 265,5                         | 2,29         | 27          |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром    | 25\10\10   | 2,14             | 7,73         | 13,95         | 132,2                         | -            | 1           |
| Кофейный напиток на молоке              | 200        | 3,4              | 3,83         | 30,6          | 163,32                        | 0,44         | 395         |
| Итого:                                  |            | <b>13,69</b>     | <b>21,85</b> | <b>79,75</b>  | <b>561,02</b>                 | <b>2,73</b>  |             |
| <b>2 завтрак</b>                        |            |                  |              |               |                               |              |             |
| Фрукты: яблоко                          | <b>150</b> | <b>0,6</b>       | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>70,5</b>                   | <b>15,0</b>  |             |
| <b>Обед</b>                             |            |                  |              |               |                               |              |             |
| Борщ со сметаной                        | 200/5      | 2,1              | 5,43         | 12,4          | 102,61                        | 19,34        | 55          |
| Овощи тушеные                           | 150        | 3,9              | 4,5          | 20,1          | 117,1                         | 28,7         | 375         |
| Тефтели из мяса птицы в соусе           | 60\25      | 10,1             | 9,9          | 17,1          | 164,12                        | 2,37         | 54          |
| Компот из сухофруктов                   | 200        | 0,98             | -            | 24,2          | 100,02                        | 0            | 376         |
| Хлеб ржаной                             | 40         | 2,84             | 0,44         | 17,07         | 82,5                          | 0            |             |
| Итого:                                  |            | <b>19,92</b>     | <b>20,27</b> | <b>90,87</b>  | <b>566,35</b>                 | <b>50,41</b> |             |
| <b>Полдник</b>                          |            |                  |              |               |                               |              |             |
| Йогурт                                  | 180        | 9,0              | 5,76         | 6,3           | 122,4                         | 1,08         |             |
| Омлет                                   | 80         | 6,52             | 8,4          | 2,84          | 111,62                        | 0,5          | 11          |
| Батон нарезной                          | 25         | 2,25             | 0,87         | 15,42         | 78,6                          | 0            |             |
| Хлеб                                    | 15         | 1,1              | 0,17         | 6,41          | 30,94                         | 0            |             |
| Итого:                                  |            | <b>18,87</b>     | <b>15,2</b>  | <b>88,89</b>  | <b>343,56</b>                 | <b>1,58</b>  |             |
| <b>Всего за день:</b>                   |            | <b>53,08</b>     | <b>57,92</b> | <b>274,21</b> | <b>1541,43</b>                | <b>69,72</b> |             |



9 день

| Наименование<br>Блюда                | Выход    | Пищевая ценность |              |               | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витам<br>С    | №<br>рецепт |
|--------------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|                                      |          | белки            | жиры         | углев         |                               |               |             |
|                                      |          | граммы           |              |               |                               |               |             |
| <b>1 завтрак</b>                     |          |                  |              |               |                               |               |             |
| Каша дружба молочная                 | 200      | 5,23             | 7,24         | 27,05         | 195,27                        | 1             | 94          |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25\10\10 | 2,14             | 7,73         | 13,95         | 132,2                         | 0             | 1           |
| Какао с молоком                      | 200      | -                | -            | 12,97         | 49,3                          | 0             | 392         |
| Итого:                               |          | <b>7,37</b>      | <b>14,97</b> | <b>53,97</b>  | <b>376,77</b>                 | <b>1</b>      |             |
| <b>2 завтрак</b>                     |          |                  |              |               |                               |               |             |
| Сок плодово- ягодный                 | 180,00   | <b>0,9</b>       | -            | <b>24,7</b>   | <b>100,8</b>                  | <b>18</b>     |             |
| <b>Обед</b>                          |          |                  |              |               |                               |               |             |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200      | 1,61             | 3,58         | 11,30         | 100,96                        | 17,42         | 2           |
| Жаркое по домашнему                  | 150      | 13,67            | 8,8          | 22,2          | 130,67                        | 0             |             |
| Икра свекольная                      | 150      | 2,73             | 6,4          | 23,03         | 156,2                         | 13,85         |             |
| Компот из сухофруктов                | 200      | 0,98             | -            | 24,2          | 100,02                        | 0             | 376         |
| Хлеб ржаной                          | 40       | 2,84             | 0,44         | 17,07         | 82,5                          | 0             |             |
| Итого:                               |          | <b>21,83</b>     | <b>19,22</b> | <b>97,8</b>   | <b>570,35</b>                 | <b>31,27</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                       |          |                  |              |               |                               |               |             |
| Ряженка                              | 180      | 7,43             | 10,2         | 27,3          | 232                           | 74            |             |
| Вареники ленивые                     | 120\6    | 18,6             | 14,1         | 19,2          | 276,8                         | 0,49          | 94          |
| Чай                                  | 200      | 0                | 0            | 13,97         | 49,3                          | 0             |             |
| Батон нарезной                       | 25       | 2,25             | 0,87         | 15,42         | 78,6                          | 0             |             |
| Итого:                               |          | <b>28,28</b>     | <b>25,17</b> | <b>75,89</b>  | <b>636,7</b>                  | <b>74,49</b>  |             |
| <b>Всего за день:</b>                |          | <b>58,38</b>     | <b>59,36</b> | <b>252,36</b> | <b>1684,62</b>                | <b>124,76</b> |             |

10 день

| Наименование<br>Блюда                | Выход    | Пищевая ценность |              |               | Энергетич<br>ценность<br>ккал | Витам<br>С   | №<br>рецепт |
|--------------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                                      |          | белки            | жиры         | углев         |                               |              |             |
|                                      |          | граммы           |              |               |                               |              |             |
| <b>1 завтрак</b>                     |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Суп молочный вермишелевый            | 200      | 6,73             | 7,4          | 21,5          | 173,5                         | 1,8          | 147         |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25\10\10 | 2,14             | 7,73         | 13,95         | 132,2                         | -            | 1           |
| Кофейный напиток на молоке           | 200      | 3,4              | 3,83         | 30,6          | 163,32                        | 0,44         | 395         |
| Итого:                               |          | <b>12,27</b>     | <b>18,96</b> | <b>66,05</b>  | <b>469,02</b>                 | <b>2,24</b>  |             |
| <b>2 завтрак</b>                     |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Фрукты: апельсин                     | 150      | 1,35             | 0,3          | 12,15         | 64,5                          | 90,0         |             |
| <b>Обед</b>                          |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Щи со сметаной                       | 200\10   | 2,03             | 4,54         | 9,29          | 79,8                          | 26,04        | 36          |
| Плов из мяса                         | 150      | 10,97            | 10,81        | 27,64         | 246,4                         | 1,02         | 147         |
| Помидор соленый или свежий           | 50       | 0,3              | 0            | 2,1           | 9,5                           | 12,5         |             |
| Компот из сухофруктов                | 200      | 0,98             | -            | 24,2          | 100,02                        | 0            | 376         |
| Хлеб ржаной                          | 40       | 2,84             | 0,44         | 17,07         | 82,5                          | 0            |             |
| Итого:                               |          | <b>17,12</b>     | <b>15,79</b> | <b>80,3</b>   | <b>518,22</b>                 | <b>39,56</b> |             |
| <b>Полдник</b>                       |          |                  |              |               |                               |              |             |
| Кефир                                | 180      | 5,22             | 5,76         | 7,2           | 106,2                         | 1,26         |             |
| Каша гречневая                       | 100      | 2,6              | 4,2          | 12,8          | 100,5                         | 0,04         | 67          |
| Батон нарезной                       | 25       | 2,25             | 0,87         | 15,42         | 78,6                          | 0            |             |
| Итого:                               |          | <b>10,07</b>     | <b>10,83</b> | <b>35,42</b>  | <b>285,3</b>                  | <b>1,3</b>   |             |
| <b>Всего за день:</b>                |          | <b>40,81</b>     | <b>45,88</b> | <b>193,92</b> | <b>1337,04</b>                | <b>133,1</b> |             |