

Утверждаю:

Заведующий детским садом № 163 ОАО «РЖД»

Е.Е.Романенко

20 17 г.



## Перспективное 10-дневное меню по организации питания детей с 3 до 7 лет в детском саду № 163 ОАО «РЖД»

Информацию о количественном составе  
основных пищевых веществ смотри в  
технологических картах сборника рецептов  
блюد и кулинарных изделий для питания  
детей в дошкольных организациях  
(утвержденных РАМН) 2011 г.

Составила старшая медицинская сестра Н.Н.Зыкова

г. Новосибирск 2017

Составлено по рекомендации и  
технологическим картам  
Департамента образования г. Москвы  
«Организация питания в ДОУ»

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
185	Каша манная жидкая	250	3,95	4,83	26,66	166	9,95	0,39	0,5	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
395	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
<b>Второй завтрак</b>											
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего завтрак		11,14	15,55	74,27	484	164,4	3,64	0,641	0,22	11,3
<b>Обед</b>											
235	Суп картофельный с клецками	250	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
255	Котлеты рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
350	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25	19,7	0,05	0,008	0,02	0,09
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137	36,9	1,0	0,13	0,11	18,16
378	Кисель из свежих ягод	200	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		23,52	16,32	112,17	690	149,5	6,0	0,47	0,31	31,88
<b>Полдник</b>											
	Печенье	50	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник	250	7,58	7,78	25,05	196	256	0,41	0,1	0,33	2,73
<b>Ужин</b>											
231	Сырники из творога/сгущенка	150/50	28,03	19,0	17,1	351	233,7	1,15	0,10	0,40	0,37
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	450	29,28	19,17	35,45	430	248,3	1,76	0,12	0,4	0,4
	Итого за день		71	59	247	1800	818	12	1,3	1,2	46
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2 день											
Завтрак											
185	Каша кукурузная жидкая	250/5	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
3	Бутерброд с маслом, сыром	35/10/20	7,47	13,45	17,01	2221	186,45	0,92	0,05	0,08	0,14
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Второй завтрак										
	Сок	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Всего завтрак		<b>17,04</b>	<b>39,05</b>	<b>76,86</b>	<b>576</b>	<b>364,7</b>	<b>6,0</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>6,57</b>
	Обед										
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52	22,4	0,30	0,02	0,02	19,47
76	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53
276	Жаркое по-домашнему	230	28,78	7,80	22,94	277	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37
399	Компот из сушеных яблок	200	1,0	-	25,4	105	40,0	0,4	0,04	0,07	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	11,5	1	0,08	0,03	0
	Всего обед		<b>39,97</b>	<b>17,05</b>	<b>111,1</b>	<b>759</b>	<b>150,31</b>	<b>8,83</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>44,37</b>
	Полдник										
460	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,95	296	15,5	1,02	0,09	0,08	0
401	Кефир	200	5,80	5,0	8,0	100	240,0	0,20	0,07	0,34	1,40
	Всего полдник		<b>11,46</b>	<b>15,51</b>	<b>52,95</b>	<b>396</b>	<b>255,5</b>	<b>1,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,40</b>
	Ужин										
209	Макаронник	170	3,94	5,8	30,26	189	11,1	2,38	0,05	0,03	8,0
392	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Бутерброд с джемом	50/30	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,02	0,009	0
	Всего ужин	450	<b>5,28</b>	<b>5,97</b>	<b>49,45</b>	<b>272</b>	<b>19,8</b>	<b>3,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,049</b>	<b>8,43</b>
	Итого за день		73,75	77	290	2000	790	19	0,8	1,3	60
	Рекомендуется		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3 день											
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	7,76	6,6	34,87	230	15,1	4,12	0,18	0,1	0
1	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	128,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Второй завтрак										
368	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	Всего завтрак		<b>15,85</b>	<b>17,35</b>	<b>93,63</b>	<b>596</b>	<b>162,4</b>	<b>6,05</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>11,33</b>
	Обед										
19	Салаг из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	36	13,9	0,36	0,01	0,01	3,33
57	Борщ с капустой и картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84	43,3	0,79	0,05	0,04	18,46
287	Тефтели мясные	80/80	10,91	12,53	13,79	212	34,70	1,0	0,06	0,11	0,61
324	Пюре из свеклы	150	2,25	5,05	13,11	107	54,7	1,75	0,02	0,06	11,44
107	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		<b>22,3</b>	<b>26,54</b>	<b>100,7</b>	<b>734</b>	<b>205,1</b>	<b>7,89</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>34,24</b>
	Полдник										
401	Булочка ванильная	50	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
	ряженка	200	5,80	5,0	8,4	102	248,0	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник	250	<b>6,76</b>	<b>5,56</b>	<b>23,94</b>	<b>169</b>	<b>249,8</b>	<b>1,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>0,60</b>
	Ужин										
235	Пудинг из творога/джем	150/50	2,8	6,41	14,99	128	49,5	1,15	0,07	0,08	12,44
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	450	4,05	6,58	33,34	207	64,1	1,76	0,09	0,09	12,47
	Итого за день		49	56	252	1700	681	17	0,9	1,0	58
	Рекомендуется		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>4 День</b>											
<b>Завтрак</b>											
185	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	250/5	4,73	6,85	23,78	17,6	22,2	1,35	0,16	0,03	0
368	Груши	100	0,40	0,30	10,3	46	19,0	2,30	0,03	0,1	5,0
395	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	<b>Всего завтрак</b>		<b>11,44</b>	<b>10,22</b>	<b>69,33</b>	<b>260</b>	<b>176,1</b>	<b>4,58</b>	<b>0,29</b>	<b>0,029</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>											
10	Соленый огурец	60	1,78	31,13	3,75	50	12,80	0,41	0,06	0,02	6,6
28	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
300	Рыба, запеченная с картофелем	230	11,94	8,64	20,88	209	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
378	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,0	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>		<b>22,97</b>	<b>43,74</b>	<b>104,77</b>	<b>654</b>	<b>127,8</b>	<b>6,22</b>	<b>0,56</b>	<b>0,31</b>	<b>25,92</b>
<b>Полдник</b>											
458	Вагрушка с творогом	80	10,53	6,26	33,34	230	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	<b>Всего полдник</b>	280	<b>16,61</b>	<b>11,68</b>	<b>43,41</b>	<b>343</b>	<b>310</b>	<b>1,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,44</b>	<b>2,77</b>
<b>Ужин</b>											
206	Макаронны отварные с сыром	150/50	7,07	13,11	7,4	176	49,4	1,49	0,05	0,25	3,87
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	50	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	<b>Всего ужин</b>	450	<b>11,6</b>	<b>15,91</b>	<b>32,95</b>	<b>322</b>	<b>180,5</b>	<b>2,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>5,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,62</b>	<b>81,55</b>	<b>250,46</b>	<b>1580</b>	<b>794,4</b>	<b>14,33</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
5 день											
Завтрак											
185	Каша пшениная жидкая	250/5	5,70	6,09	32,7	208	16,1	1,35	0,18	0,02	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
Второй завтрак											
368	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Всего завтрак			<b>17,64</b>	<b>23,18</b>	<b>77,75</b>	<b>592</b>	<b>357,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>11,43</b>
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
81	Борщ с фасолью и картофелем	250	5,49	5,27	16,57	134	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81
282	Шницель рубленый из говядины (с молоком)	80	12,44	9,24	1,47	183	35,0	1,2	0,08	0,13	0,12
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01
321	Пюре картофельное	150/5	3,05	4,17	24,08	146	16,2	1,36	0,16	0,10	21,98
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
399	Компот из свежих ягод	200	1,0	-	25,4	105	40	0,4	0,04	0,07	8,0
Всего обед			<b>29,7</b>	<b>24,82</b>	<b>110,3</b>	<b>828</b>	<b>184,9</b>	<b>7,79</b>	<b>0,67</b>	<b>0,45</b>	<b>41,62</b>
Полдник											
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Вафли	50	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
Всего полдник			<b>6,72</b>	<b>5,98</b>	<b>26,29</b>	<b>181</b>	<b>254</b>	<b>0,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>2,73</b>
Ужин											
230	Вареники ленивые с маслом	155/15	22,24	16,29	22,96	327	142,9	0,87	0,09	0,33	0,28
392	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Бутерброд с джемом	50/30	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
Всего ужин		<b>450</b>	<b>23,97</b>	<b>16,51</b>	<b>44,55</b>	<b>422</b>	<b>152,7</b>	<b>1,61</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,71</b>
Итого за день			78	70	259	2000	948	14	1,2	1,4	56
Рекомендуется			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50,0</b>
			+24	+10	-2	+200	+48	+2	+0,3	+0,4	+6

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
185	Каша кукурузная жидкая	250/5	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	<b>Всего завтрак</b>		<b>12,69</b>	<b>15,69</b>	<b>81,84</b>	<b>522</b>	<b>179,65</b>	<b>5,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>											
41	Салат из моркови	60	0,75	0,05	6,96	31	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
77	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,63	101	25,8	1,17	0,13	0,08	12
298	Голубцы ленивые	80/30	7,49	6,03	11,78	131	38,23	0,88	0,05	0,09	10,03
298	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40
376	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>		<b>23,15</b>	<b>14,28</b>	<b>126,38</b>	<b>729</b>	<b>143,1</b>	<b>7,59</b>	<b>0,42</b>	<b>0,29</b>	<b>25,31</b>
<b>Полдник</b>											
401	кефир	200	6,00	2,0	8,0	74	240,0	0,20	0,07	0,32	1,60
	Печенье	50	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,5</b>	<b>4,36</b>	<b>22,98</b>	<b>157</b>	<b>244,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>1,60</b>
<b>Ужин</b>											
72	Пудинг манный/сгущенка	150/50	7,93	4,55	2,20	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,80
17392	Чай с сахаром	200	0,13	0,06	11,37	46	12,5	0,48	0	0	0,26
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>450</b>	<b>9,25</b>	<b>4,76</b>	<b>20,82</b>	<b>162</b>	<b>40,4</b>	<b>1,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,069</b>	<b>2,06</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38</b>	<b>31</b>	<b>252</b>	<b>1571</b>	<b>607</b>	<b>14</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>35</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	V <sub>1</sub>	V <sub>2</sub>	C
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
180	Каша из смеси 3-х круп (Зв.)	250/5	10,62	12,8	43,96	333	195,6	3,22	0,22	0,23	1,82
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
<b>Второй завтрак</b>											
368	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	<b>Всего завтрак</b>		<b>23,66</b>	<b>29,99</b>	<b>100,21</b>	<b>768</b>	<b>528,5</b>	<b>5,27</b>	<b>0,37</b>	<b>0,53</b>	<b>13,25</b>
<b>Обед</b>											
11	Салат из репчатого лука	60	0,82	3,13	5,14	52	12,8	0,44	0,04	0,03	7,2
109	Бульон куриный с гречками	250	3,9	0,41	20,54	101	24,15	0,1	0,01	0,08	3,97
115(1в)	Гречки	25	3,11	0,39	19,01	92	9,0	0,78	0,06	0,02	0
304	Плов из курицы	210	21,47	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Кисель из свежих ягод	200	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	<b>Всего обед</b>		<b>33,6</b>	<b>24,22</b>	<b>117,28</b>	<b>822</b>	<b>117,7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,48</b>	<b>0,3</b>	<b>16,18</b>
<b>Полдник</b>											
467	Булочка «Веснушка»	80	5,82	10,01	43,13	286	15,8	1,04	0,09	0,04	0
400	Варенец	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	<b>Всего полдник</b>	<b>280</b>	<b>11,9</b>	<b>15,43</b>	<b>53,2</b>	<b>399</b>	<b>267,8</b>	<b>1,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>											
215	Омлет натуральный с зеленым горошком	120/50	9,62	16,69	4,9	207	17,57	1,90	0,06	0,38	0,18
392	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Бутерброд с джемом	50/30	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>450</b>	<b>14,16</b>	<b>19,49</b>	<b>30,45</b>	<b>352</b>	<b>148,6</b>	<b>2,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>1,51</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>83</b>	<b>89</b>	<b>301</b>	<b>2300</b>	<b>1000</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>1,7</b>	<b>34</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>



	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
168	Каша ячневая вязкая	250/5	10,65	12,10	43,86	327	185,1	3,72	0,21	0,25	1,82
1	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	<b>Всего завтрак</b>		<b>18,35</b>	<b>23,24</b>	<b>91,84</b>	<b>653</b>	<b>353,8</b>	<b>7,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,48</b>	<b>8,25</b>
<b>Обед</b>											
	Свежий огурец	60	0,97	3,0	4,02	48	25,52	0,34	0,012	0,012	15,36
277	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,9	12,74	102,5	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28
290	Гуляш из отварного мяса	80	18,81	6,19	0,88	134	30,5	1,89	0,05	0,17	0,16
93	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,06	4,8	20,43	137	36,9	1,00	0,13	0,11	18,16
298	Компот из сушеных фруктов	200	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>		<b>32,1</b>	<b>19,89</b>	<b>94,27</b>	<b>687</b>	<b>177,4</b>	<b>9,97</b>	<b>0,40</b>	<b>0,402</b>	<b>47,96</b>
<b>Полдник</b>											
	Пряник	50	6,2	3,77	41,84	225	17,6	1,1	0,11	0,06	0
392	Кефир	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>12,28</b>	<b>9,19</b>	<b>51,91</b>	<b>338</b>	<b>269,6</b>	<b>1,31</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>											
344	Рагу из овощей	200	22,71	16,14	36,49	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>450</b>	<b>23,96</b>	<b>16,31</b>	<b>54,84</b>	<b>461</b>	<b>209,4</b>	<b>2,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>86</b>	<b>68</b>	<b>292</b>	<b>2100</b>	<b>1000</b>	<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>59</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	V <sub>1</sub>	V <sub>2</sub>	C
9 день											
Завтрак											
185	Каша рисовая молочная	250/5	0,27	4,86	34,31	192	6,1	0,43	0,03	0,03	0
1	Бутерброд с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
395	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
Второй завтрак											
368	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
	<b>Всего завтрак</b>		<b>8,56</b>	<b>15,68</b>	<b>93,12</b>	<b>561</b>	<b>152,5</b>	<b>2,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>11,3</b>
Обед											
32	Салат из свеклы	60	0,93	3,67	8,12	69	25	0,84	0,02	0,03	4,63
290	Рыба, запеченная в омлете	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
399	Сок яблочный	200	0,6	20,0	30,4	125	20,0	0,6	0,02	0,02	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>		<b>33,26</b>	<b>47,72</b>	<b>104,66</b>	<b>804</b>	<b>173,2</b>	<b>7,75</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>27,52</b>
Полдник											
459	Печенье	50	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,04</b>	<b>5,98</b>	<b>25,61</b>	<b>180</b>	<b>253,8</b>	<b>0,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>2,73</b>
Ужин											
249	Пирожок печенный с капустой	150	13,07	4,37	2,57	102	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	<b>Всего ужин</b>	<b>350</b>	<b>14,39</b>	<b>4,54</b>	<b>21,15</b>	<b>182</b>	<b>57,8</b>	<b>1,64</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>3,31</b>
	Итого за день		63	73	245	1727	637	12	0,8	1,0	45
	Рекомендуется		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50,0</b>

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
10 день											
Завтрак											
168	Каша из смеси 2 круп	250/5	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	0
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,23	7,6	19,43	161	11,6	0,82	0,061	0,022	0
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,40	9,8	44	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	<b>Всего завтрак</b>		<b>12,07</b>	<b>15,85</b>	<b>91,99</b>	<b>538</b>	<b>200,6</b>	<b>4,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>11,33</b>
Обед											
87	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	167	45,3	1,26	0,1	0,14	9,11
294	Запеканка из печени с рисом	120/5	15,02	9,71	16,54	214	21,9	4,72	0,21	1,53	6,96
378	Кисель из свежих ягод	200	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>		<b>30,69</b>	<b>21,97</b>	<b>96,56</b>	<b>705</b>	<b>115,4</b>	<b>9,28</b>	<b>0,47</b>	<b>1,73</b>	<b>21,21</b>
Полдник											
	Вафли	50	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
401	Ряженка	200	5,80	5,0	8,4	102	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,44</b>	<b>5,56</b>	<b>24,62</b>	<b>170</b>	<b>250</b>	<b>0,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>0,60</b>
Ужин											
336	Капуста тушенная свежая	170	3,09	4,85	14,14	112	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7
392	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Бутерброд с джемом	50/30	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,61</b>	<b>24,27</b>	<b>36,05</b>	<b>416</b>	<b>120,9</b>	<b>3,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,185</b>	<b>26,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62</b>	<b>67</b>	<b>249</b>	<b>1800</b>	<b>687</b>	<b>17</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>59</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>