

Согласовано:

Начальник управления образования  
администрации муниципального  
образования Кореновского района

  
С.М. Батог

14.09.2021г.

Утверждаю:

Заведующий МДОБУ детский сад № 13  
администрации муниципального  
образования Кореновского района

  
Т.И. Недосека



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных учреждений с 8-10 часовым пребыванием детей от 3-7 лет  
МО Кореновский район

Разработал специалист 1 категории: И. В. Колесникова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет (8-10ч)

| Прием пищи                       | Наименование блюда                         | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                                  |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |
| <b>День 1</b>                    |  |              |                  |               |                |                         |             |
| ЗАВТРАК                          | Каша молочная с крупой                     | 200          | 8,14             | 7,82          | 31,52          | 228,96                  | 2/41        |
|                                  | Масло (порциями)                           | 5            | 0,04             | 3,62          | 0,06           | 33,05                   | 6           |
|                                  | Сыр (порциями)                             | 9            | 1,35             | 2,61          | 0,00           | 28,89                   | 7           |
|                                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 1,50             | 0,39          | 13,80          | 64,71                   | 701         |
|                                  | Чай с лимоном                              | 180          | 0,05             | 0,00          | 9,16           | 37,85                   | 393         |
|                                  | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | <b>424</b>   | <b>11,08</b>     | <b>14,44</b>  | <b>54,54</b>   | <b>393,46</b>           |             |
|                                  | <b>ЗАВТРАК 2</b>   Фрукты свежие           | 100          | 0,40             | 0,00          | 11,33          | 47                      | 369         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>        | <b>100</b>                                 | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>      | <b>11,33</b>  | <b>47</b>      |                         |             |
| ОБЕД                             | Суп картофельный с клецками                | 200          | 2,26             | 7,90          | 16,36          | 146,42                  | 85          |
|                                  | Тефтели мясные (2-й вариант)               | 70           | 6,11             | 6,93          | 6,97           | 114,7                   | 287         |
|                                  | Свекла тушеная                             | 130          | 2,22             | 2,76          | 16,44          | 114,58                  | 61          |
|                                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 1,50             | 0,39          | 13,80          | 64,71                   | 701         |
|                                  | Хлеб ржаной                                | 32           | 1,15             | 0,22          | 14,18          | 63,33                   | 700         |
|                                  | Напиток из плодов шиповника                | 180          | 0,61             | 0,25          | 23,06          | 108,58                  | 398         |
|                                  | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>642</b>   | <b>13,85</b>     | <b>18,45</b>  | <b>90,81</b>   | <b>612,32</b>           |             |
| ПОЛДНИК                          | Пирожки с капустой                         | 80           | 4,47             | 4,30          | 34,41          | 202,58                  | 454         |
|                                  | Какао с молоком                            | 200          | 6,06             | 5,92          | 16,20          | 144,7                   | 397         |
|                                  | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                    | <b>280</b>   | <b>10,53</b>     | <b>10,22</b>  | <b>50,61</b>   | <b>347,28</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>1446</b>                                | <b>35,86</b> | <b>43,11</b>     | <b>207,29</b> | <b>1400,06</b> |                         |             |
| <b>День 2</b>                    |  |              |                  |               |                |                         |             |
| ЗАВТРАК                          | Каша молочная с крупой                     | 200          | 8,14             | 7,82          | 31,52          | 228,96                  | 2/41        |
|                                  | Масло (порциями)                           | 5            | 0,04             | 3,62          | 0,06           | 33,05                   | 6           |
|                                  | Чай с лимоном                              | 180          | 0,05             | 0,00          | 9,16           | 37,85                   | 393         |
|                                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 1,50             | 0,39          | 13,80          | 64,71                   | 701         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>          | <b>415</b>                                 | <b>9,73</b>  | <b>11,83</b>     | <b>54,54</b>  | <b>364,57</b>  |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>   Сок фруктовый | 180  | 0,18         | 0,23             | 23,94         | 86,4           | 3993                    |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>        | <b>180</b>                                 | <b>0,18</b>  | <b>0,23</b>      | <b>23,94</b>  | <b>86,4</b>    |                         |             |
| ОБЕД                             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 200          | 2,08             | 8,22          | 11,90          | 130,64                  | 57          |
|                                  | Плов из птицы                              | 180          | 18,43            | 22,57         | 33,91          | 413,3                   | 304         |
|                                  | Овощи по - сезону                          | 50           | 0,40             | 0,05          | 1,25           | 7                       | 202         |
|                                  | Хлеб ржаной                                | 32           | 1,15             | 0,22          | 14,18          | 63,33                   | 700         |
|                                  | Хлеб пшеничный                             | 30           | 1,50             | 0,39          | 13,80          | 64,71                   | 701         |
|                                  | Компот из свежих плодов                    | 180          | 0,18             | 0,00          | 14,08          | 57,06                   | 372         |
|                                  | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>672</b>   | <b>23,74</b>     | <b>31,45</b>  | <b>89,12</b>   | <b>736,04</b>           |             |
| ПОЛДНИК                          | Молоко кипяченое или кисломолочный напиток | 200          | 5,80             | 5,00          | 9,20           | 105                     | 400         |
|                                  | Кондитерское изделие                       | 36           | 1,44             | 3,17          | 25,92          | 121,75                  | 703         |
|                                  | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                    | <b>236</b>   | <b>7,24</b>      | <b>8,17</b>   | <b>35,12</b>   | <b>226,75</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>1503</b>                                | <b>40,89</b> | <b>51,68</b>     | <b>202,72</b> | <b>1413,76</b> |                         |             |
| <b>День 3</b>                    |  |              |                  |               |                |                         |             |
| ЗАВТРАК                          | Пудинг из творога с рисом                  | 180          | 19,06            | 8,14          | 20,25          | 230,49                  | 236         |
|                                  | Соус сметанный сладкий                     | 15           | 0,65             | 1,12          | 3,50           | 19,18                   | 117         |

|  |             |              |              |               |                |       |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Чай с сахаром,                             | 180         | 0,00         | 0,00         | 7,20          | 28,84          | 392   |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | <b>405</b>  | <b>21,21</b> | <b>9,65</b>  | <b>44,75</b>  | <b>343,22</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>   Плоды свежие            | 100         | 0,40         | 0,00         | 11,33         | 47             | 369   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>                  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,33</b>  | <b>47</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>                                |             |              |              |               |                |       |
| Суп гороховый                              | 200         | 4,46         | 6,50         | 18,12         | 149,58         | 37    |
| Гренки из пшеничного хлеба                 | 25          | 1,25         | 0,32         | 11,50         | 53,92          | 115   |
| Печень или мясо тушеные в соусе            | 80          | 13,51        | 6,85         | 6,10          | 141,08         | 524   |
| Пюре картофельное                          | 130         | 3,69         | 4,43         | 20,63         | 137,19         | 321   |
| Овощи по - сезону                          | 50          | 0,40         | 0,05         | 1,25          | 7              | 202.  |
| Хлеб ржаной                                | 32          | 1,15         | 0,22         | 14,18         | 63,33          | 700   |
| Кисель из сока натурального                | 180         | 0,09         | 0,05         | 25,70         | 103,82         | 382   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>697</b>  | <b>24,55</b> | <b>18,42</b> | <b>97,48</b>  | <b>655,92</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             |             |              |              |               |                |       |
| Булочка "Веснушка"                         | 100         | 3,64         | 5,91         | 51,09         | 242,96         | 473   |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200         | 6,58         | 5,36         | 20,80         | 157,72         | 395   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                    | <b>300</b>  | <b>10,22</b> | <b>11,27</b> | <b>71,89</b>  | <b>400,68</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1502</b> | <b>56,38</b> | <b>39,34</b> | <b>225,45</b> | <b>1446,82</b> |       |
| <b>День 4</b>                              |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             | 150         | 9,06         | 9,48         | 4,76          | 161,58         | 215   |
| Омлет натуральный                          |             |              |              |               |                |       |
| Икра кабачковая промышленного производства | 50          | 0,75         | 1,50         | 3,62          | 30,98          | 53a   |
| Сыр (порциями)                             | 9           | 1,35         | 2,61         | 0,00          | 28,89          | 7     |
| Масло (порциями)                           | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,06          | 33,05          | 6     |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
| Какао с молоком                            | 200         | 6,06         | 5,92         | 16,20         | 144,7          | 397   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | <b>444</b>  | <b>18,76</b> | <b>23,52</b> | <b>38,44</b>  | <b>483,91</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>   Плоды свежие            | 100         | 0,40         | 0,00         | 11,33         | 47             | 369   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>                  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,33</b>  | <b>47</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>                                |             |              |              |               |                |       |
| Суп харчо                                  | 200         | 1,78         | 7,20         | 16,80         | 140,22         | 80/1  |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые         | 80          | 7,09         | 7,04         | 14,16         | 166,8          | 282   |
| Капуста тушеная (гарнир)                   | 130         | 2,98         | 4,08         | 9,20          | 85,85          | 336/1 |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
| Хлеб ржаной                                | 32          | 1,15         | 0,22         | 14,18         | 63,33          | 700   |
| Компот из сушеных фруктов                  | 180         | 0,85         | 0,18         | 28,08         | 115,78         | 376   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>652</b>  | <b>15,35</b> | <b>19,11</b> | <b>96,22</b>  | <b>636,69</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             | 36          | 1,44         | 3,17         | 25,92         | 121,75         | 703   |
| Кондитерское изделие                       |             |              |              |               |                |       |
| Молоко кипяченое или кисломолочный напиток | 200         | 5,80         | 5,00         | 9,20          | 105            | 400   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                    | <b>236</b>  | <b>7,24</b>  | <b>8,17</b>  | <b>35,12</b>  | <b>226,75</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1432</b> | <b>41,75</b> | <b>50,80</b> | <b>181,11</b> | <b>1374,35</b> |       |
| <b>День 5</b>                              |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             | 200         | 7,68         | 7,20         | 22,74         | 186,52         | 193   |
| Суп молочный с макаронными изделиями       |             |              |              |               |                |       |
| Масло (порциями)                           | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,06          | 33,05          | 6     |
| Сыр (порциями)                             | 9           | 1,35         | 2,61         | 0,00          | 28,89          | 7     |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
| Чай с сахаром,                             | 180         | 0,00         | 0,00         | 7,20          | 28,84          | 392   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | <b>424</b>  | <b>10,57</b> | <b>13,82</b> | <b>43,80</b>  | <b>342,01</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>   Плоды свежие            | 100         | 0,40         | 0,00         | 11,33         | 47             | 369   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>                  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,33</b>  | <b>47</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>                                |             |              |              |               |                |       |
| Рассольник ленинградский со сметаной       | 200         | 1,54         | 6,28         | 11,98         | 112,12         | 76/1  |
| Жаркое по-домашнему                        | 160         | 10,19        | 13,76        | 16,61         | 231,1          | 1276  |
| Овощи по - сезону                          | 50          | 0,40         | 0,05         | 1,25          | 7              | 202.  |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
| Хлеб ржаной                                | 32          | 1,15         | 0,22         | 14,18         | 63,33          | 700   |
| Сок фруктовый                              | 180         | 0,18         | 0,23         | 23,94         | 86,4           | 399з  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>652</b>  | <b>14,96</b> | <b>20,93</b> | <b>81,76</b>  | <b>564,66</b>  |       |

|                           |  |             |              |              |               |                |       |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| ПОЛДНИК                   | Слойка с повидлом                          | 80          | 4,48         | 10,25        | 38,11         | 281,2          | 463   |
|                           | Молоко кипяченое или кисломолочный напиток | 200         | 5,80         | 5,00         | 9,20          | 105            | 400   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |  | <b>280</b>  | <b>10,28</b> | <b>15,25</b> | <b>47,31</b>  | <b>366,2</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |  | <b>1456</b> | <b>36,21</b> | <b>50,00</b> | <b>184,20</b> | <b>1319,87</b> |       |
| <b>День 6</b>             |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Шарлотка с яблоками                        | 150         | 2,42         | 11,17        | 50,53         | 311,25         | 136   |
|                           | Масло (порциями)                           | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,06          | 33,05          | 6     |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
|                           | Чай с сахаром,                             | 180         | 0,00         | 0,00         | 7,20          | 28,84          | 392   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |  | <b>365</b>  | <b>3,96</b>  | <b>15,18</b> | <b>71,59</b>  | <b>437,85</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок Фруктовый                              | 180         | 0,18         | 0,23         | 23,94         | 86,4           | 3993  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |  | <b>180</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,23</b>  | <b>23,94</b>  | <b>86,4</b>    |       |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 200         | 2,24         | 4,78         | 16,56         | 118,98         | 82    |
|                           | Капуста, тушенная с мясом                  | 160         | 9,84         | 8,10         | 11,15         | 180,27         | 138/1 |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
|                           | Хлеб ржаной                                | 32          | 1,15         | 0,22         | 14,18         | 63,33          | 700   |
|                           | Напиток из плодов шиповника                | 180         | 0,61         | 0,25         | 23,06         | 108,58         | 398   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>602</b>  | <b>15,34</b> | <b>13,74</b> | <b>78,75</b>  | <b>535,87</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Вареники ленивые (отварные) со сметаной    | 110         | 8,84         | 6,80         | 28,27         | 213,79         | 230   |
|                           | Кофейный напиток с молоком                 | 200         | 6,58         | 5,36         | 20,80         | 157,72         | 395   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |  | <b>310</b>  | <b>15,42</b> | <b>12,16</b> | <b>49,07</b>  | <b>371,51</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |  | <b>1457</b> | <b>34,90</b> | <b>41,31</b> | <b>223,35</b> | <b>1431,63</b> |       |
| <b>День 7</b>             |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша молочная с крупой                     | 200         | 8,14         | 7,82         | 31,52         | 228,96         | 2/41  |
|                           | Масло (порциями)                           | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,06          | 33,05          | 6     |
|                           | Сыр (порциями)                             | 9           | 1,35         | 2,61         | 0,00          | 28,89          | 7     |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
|                           | Чай с сахаром,                             | 180         | 0,00         | 0,00         | 7,20          | 28,84          | 392   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |  | <b>424</b>  | <b>11,03</b> | <b>14,44</b> | <b>52,58</b>  | <b>384,45</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Плоды свежие                               | 100         | 0,40         | 0,00         | 11,33         | 47             | 369   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,33</b>  | <b>47</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 200         | 2,08         | 8,22         | 11,90         | 130,64         | 57    |
|                           | Азу с мясом курицы                         | 200         | 13,88        | 19,54        | 21,00         | 315,38         | 529/1 |
|                           | Овощи по - сезону                          | 50          | 0,40         | 0,05         | 1,25          | 7              | 202.  |
|                           | Хлеб ржаной                                | 32          | 1,15         | 0,22         | 14,18         | 63,33          | 700   |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
|                           | Компот из свежих плодов                    | 180         | 0,18         | 0,00         | 14,08         | 57,06          | 372   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>692</b>  | <b>19,19</b> | <b>28,42</b> | <b>76,21</b>  | <b>638,12</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Пирожки с тушеным яблоком                  | 80          | 4,70         | 2,66         | 37,45         | 192,24         | 454/1 |
|                           | Чай с молоком                              | 180         | 2,61         | 2,25         | 13,14         | 83,25          | 394   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |  | <b>260</b>  | <b>7,31</b>  | <b>4,91</b>  | <b>50,59</b>  | <b>275,49</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |  | <b>1476</b> | <b>37,93</b> | <b>47,77</b> | <b>190,71</b> | <b>1345,06</b> |       |
| <b>День 8</b>             |  |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Омлет натуральный                          | 150         | 9,06         | 9,48         | 4,76          | 161,58         | 215   |
|                           | Икра кабачковая промышленного производства | 50          | 0,75         | 1,50         | 3,62          | 30,98          | 53a   |
|                           | Сыр (порциями)                             | 9           | 1,35         | 2,61         | 0,00          | 28,89          | 7     |
|                           | Масло (порциями)                           | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,06          | 33,05          | 6     |
|                           | Чай с сахаром,                             | 180         | 0,00         | 0,00         | 7,20          | 28,84          | 392   |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,50         | 0,39         | 13,80         | 64,71          | 701   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |  | <b>424</b>  | <b>12,70</b> | <b>17,60</b> | <b>29,44</b>  | <b>348,05</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Плоды свежие                               | 100         | 0,40         | 0,00         | 11,33         | 47             | 369   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,33</b>  | <b>47</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп рыбный с яйцом                         | 200         | 5,92         | 5,88         | 14,36         | 134,78         | 19/1  |

|  |               |               |               |                |                 |              |
|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| Голубцы ленивые                            | 80            | 5,90          | 8,49          | 7,91           | 135,2           | 298          |
| Икра свекольная или из свежих кабачков     | 130           | 2,07          | 4,04          | 15,13          | 99,93           | 54           |
| Хлеб ржаной                                | 32            | 1,15          | 0,22          | 14,18          | 63,33           | 700          |
| Хлеб пшеничный                             | 30            | 1,50          | 0,39          | 13,80          | 64,71           | 701          |
| Сок фруктовый                              | 180           | 0,18          | 0,23          | 23,94          | 86,4            | 3993         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>652</b>    | <b>16,72</b>  | <b>19,25</b>  | <b>89,32</b>   | <b>584,35</b>   |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             | <b>80</b>     | <b>5,52</b>   | <b>4,19</b>   | <b>50,28</b>   | <b>257,86</b>   | <b>459/1</b> |
| Молоко кипяченое или кисломолочный напиток | 200           | 5,80          | 5,00          | 9,20           | 105             | 400          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                    | <b>280</b>    | <b>11,32</b>  | <b>9,19</b>   | <b>59,48</b>   | <b>362,86</b>   |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1456</b>   | <b>41,14</b>  | <b>46,04</b>  | <b>189,57</b>  | <b>1342,26</b>  |              |
| День 9                                     |               |               |               |                |                 |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             | <b>200</b>    | <b>8,14</b>   | <b>7,82</b>   | <b>31,52</b>   | <b>228,96</b>   | <b>2/41</b>  |
| Каша молочная с крупой                     |               |               |               |                |                 |              |
| Масло (порциями)                           | 5             | 0,04          | 3,62          | 0,06           | 33,05           | 6            |
| Чай с сахаром,                             | 180           | 0,00          | 0,00          | 7,20           | 28,84           | 392          |
| Хлеб пшеничный                             | 30            | 1,50          | 0,39          | 13,80          | 64,71           | 701          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | <b>415</b>    | <b>9,68</b>   | <b>11,83</b>  | <b>52,58</b>   | <b>355,56</b>   |              |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> [Сок фруктовый            | <b>180</b>    | <b>0,18</b>   | <b>0,23</b>   | <b>23,94</b>   | <b>86,4</b>     | <b>3993</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>                  | <b>180</b>    | <b>0,18</b>   | <b>0,23</b>   | <b>23,94</b>   | <b>86,4</b>     |              |
| ОБЕД                                       |               |               |               |                |                 |              |
| Суп картофельный вегетарианский            | 200           | 1,84          | 7,22          | 12,92          | 125,14          | 178          |
| Гуляш из отварного мяса                    | 70            | 6,14          | 8,46          | 2,40           | 110,81          | 277          |
| Рагу из овощей (2 вариант)                 | 130           | 2,33          | 2,89          | 11,61          | 82,8            | 18/3         |
| Хлеб ржаной                                | 32            | 1,15          | 0,22          | 14,18          | 63,33           | 700          |
| Хлеб пшеничный                             | 30            | 1,50          | 0,39          | 13,80          | 64,71           | 701          |
| Кисель из свежих фруктов                   | 180           | 0,16          | 0,00          | 14,85          | 60,05           | 336 а        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>642</b>    | <b>13,12</b>  | <b>19,18</b>  | <b>69,76</b>   | <b>506,84</b>   |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             | <b>150</b>    | <b>13,80</b>  | <b>7,98</b>   | <b>46,01</b>   | <b>307,44</b>   | <b>231/1</b> |
| Сырники из творога с повидлом              |               |               |               |                |                 |              |
| Молоко кипяченое или кисломолочный напиток | 200           | 5,80          | 5,00          | 9,20           | 105             | 400          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                    | <b>350</b>    | <b>19,60</b>  | <b>12,98</b>  | <b>55,21</b>   | <b>412,44</b>   |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1587</b>   | <b>42,58</b>  | <b>44,22</b>  | <b>201,49</b>  | <b>1361,24</b>  |              |
| День 10                                    |               |               |               |                |                 |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             | <b>200</b>    | <b>8,14</b>   | <b>7,82</b>   | <b>31,52</b>   | <b>228,96</b>   | <b>2/41</b>  |
| Каша молочная с крупой                     |               |               |               |                |                 |              |
| Сыр (порциями)                             | 9             | 1,35          | 2,61          | 0,00           | 28,89           | 7            |
| Чай с сахаром,                             | 180           | 0,00          | 0,00          | 7,20           | 28,84           | 392          |
| Хлеб пшеничный                             | 30            | 1,50          | 0,39          | 13,80          | 64,71           | 701          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | <b>419</b>    | <b>10,99</b>  | <b>10,82</b>  | <b>52,52</b>   | <b>351,4</b>    |              |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> Плоды свежие              | <b>100</b>    | <b>0,40</b>   | <b>0,00</b>   | <b>11,33</b>   | <b>47</b>       | <b>369</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>                  | <b>100</b>    | <b>0,40</b>   | <b>0,00</b>   | <b>11,33</b>   | <b>47</b>       |              |
| ОБЕД                                       |               |               |               |                |                 |              |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 200           | 2,08          | 8,22          | 11,90          | 130,64          | 57           |
| Шницель рыбный натуральный                 | 80            | 9,35          | 5,70          | 4,82           | 107,97          | 258          |
| Пюре картофельное                          | 130           | 3,69          | 4,43          | 20,63          | 137,19          | 321          |
| Овощи по - сезону                          | 50            | 0,40          | 0,05          | 1,25           | 7               | 202          |
| Хлеб ржаной                                | 32            | 1,15          | 0,22          | 14,18          | 63,33           | 700          |
| Хлеб пшеничный                             | 30            | 1,50          | 0,39          | 13,80          | 64,71           | 701          |
| Компот из сушеных фруктов                  | 180           | 0,85          | 0,18          | 28,08          | 115,78          | 376          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | <b>702</b>    | <b>19,02</b>  | <b>19,19</b>  | <b>94,66</b>   | <b>626,62</b>   |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             | <b>36</b>     | <b>1,44</b>   | <b>3,17</b>   | <b>25,92</b>   | <b>121,75</b>   | <b>703</b>   |
| Кондитерское изделие                       |               |               |               |                |                 |              |
| Молоко кипяченое или кисломолочный напиток | 200           | 5,80          | 5,00          | 9,20           | 105             | 400          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                    | <b>236</b>    | <b>7,24</b>   | <b>8,17</b>   | <b>35,12</b>   | <b>226,75</b>   |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1457</b>   | <b>37,65</b>  | <b>38,18</b>  | <b>193,63</b>  | <b>1251,77</b>  |              |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>               | <b>14772</b>  | <b>405,29</b> | <b>452,45</b> | <b>1999,52</b> | <b>13686,82</b> |              |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>         | <b>1477,2</b> | <b>40,53</b>  | <b>45,25</b>  | <b>199,95</b>  | <b>1368,682</b> |              |

