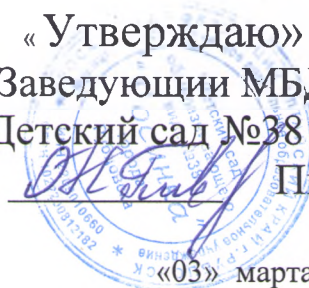


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
№38 «РОСИНКА»
города Рубиовска Алтайского края

658208, г. Рубцовск, ул. Ст. Разина, 198
тел: 6-36-43, detskiu@yandex.ru

« Утверждаю »
Заведующий МБДОУ
« Детский сад №38 «Росинка»
Пивень О.Н.



«03» марта 2025г

**Циклическое десятидневное меню
по МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка»
Составлено на основании сборника технологических
нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для
дошкольных организаций.
Разработан ГОУВПО «Пермская государственная
Медицинская академия» 2012г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1.								
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	150	5.84	7.41	26.93	200.16		263
		200	7.79	9.89	35.91	266.89		
	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		514
		200	1.45	1.25	17.44	87.12		
	Бутерброд с сыром	35	0.93	3.18	15.31	93.60		104
		45	1.25	4.25	20.42	124.87		
Итого за завтрак		365	8.07	11.71	57.93	372.16		
		445	10.49	15.39	73.77	478.88		
Второй завтрак	Ряженка	100	5.0	3.2	8.50	87.00		530
		150	7.5	4.8	12.75	130.5		
Обед:	Кукуруза отварная	40	0.48	1.88	3.08	31.2		190
		50	0.60	2.35	3.85	39.0		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0.94	2.63	3.89	50.39		156
		200	1.26	3.51	5.99	67.19		
	Плов из отварной птицы	150	14.37	11.75	25.0	266.7		416
		200	19.83	17.0	36.67	363.0		
	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,88	35	522
		200	0,56	-	27,4	111,84	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,3	0,60	16,70	87,0		
Итого за обед		545	19.99	16.86	73.26	537.02		
		720	27.07	23.62	100.45	715.03		
Уплотненный полдник:	Коржик молочный	60	4.08	7.32	41.21	247.04		593
		70	4.76	8.54	48.0	288.21		
	Чай с сахаром	170	-	-	12.78	45.09		505
		200	-	-	15.04	60.12		
	Омлет с зеленым горошком	150	9.86	11.56	5.22	164.36		312
		150	9.86	11.56	5.22	164.36		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Фрукт банан	100	0.66	0.28	7.69	40.85		126
		110	0.70	0.30	8.10	43.00		
Итого за уплотненный полдник		505	15.84	19.08	71.51	515.24		
		565	17.28	20.38	85.48	594.96		
Итого за 1 день:				43.90	47.65	202.7	1424	
				54.84	59.39	259.7	1788	

День 2.								
Завтрак:	каша манная молочная, жидкая	150	4,65	5,31	28,17	161,20		277
		200	6,20	7,08	40,9	230,98		
	какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46		509
		200	2,61	0,45	25,95	118,29		
	Будерброды пикантные (горячие)	35	4,14	6,65	11,10	120,90		112
		40	4,74	7,61	12,69	138,22		
	Итого за завтрак		365	11.13	12.36	62.62	388.56	
		440	13.55	15.14	79.54	471.49		
Второй завтрак	Йогурт	100	5.0	3.2	8.50	87.00		530
		150	7.5	4.8	12.75	130.5		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0.40	3.03	2.15	37.85		69
		50	0.67	5.05	3.59	63.09		
	Рассольник домашний	150	1.23	3.21	6.15	67.11		146
		200	1.65	4.28	8.20	89.49		
	Картофельное пюре	110	2.25	4.66	10.32	106.54		441
		130	2.66	5.50	12.19	125.90		
	Голубцы ленивые	60	5.11	4.96	12.11	85.60		382
		80	6.81	6.61	12.81	114.13		
	Соус томатный	20	0.31	1.88	0.68	21.17		465
		30	0.46	2.82	1.02	31.76		
	кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,20	-	23,11	93,27	35	517
		180	0,24	-	27,70	111,9	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,00		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60		123
		50	3,30	0,60	16,70	87,00		
	Итого за обед		575	13.28	18.34	75.26	516.39	
		740	17.31	25.02	92.05	670.27		
Уплотненный полдник:	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70.8		602
		20	0.56	0.66	15.46	70.8		
	Суфле рыбное	130	13.1	10.42	8.28	219.4		346
		150	16.6	12.02	9.55	253.1		
	чай с лимоном	150	0.045	0.0075	11.43	46.87		506
		200	0.054	0.0009	15.72	62.50		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Фрукт груша	100	0.66	0.28	7.69	40.85		122
		110	0.70	0.30	8.10	43.00		
Итого за уплотненный полдник		425	16.22	11.56	55.16	436.67		
		515	20.52	13.26	66.05	511.65		
Итого за 2 день:			45.63	45.46	201.54	1428		
			58.88	58.22	250.39	1800		

День 3.

Завтрак:	Каша «Дружба» молочная, жидкая	150	3.95	8.48	17.00	161.40		275	
		200	5.27	11.31	22.69	245.27			
	гренки с сыром	25	4.01	3.85	13.54	108.7		186	
		35	5.62	5.39	18.96	162.30			
	Чай с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		507	
		200	1.45	1.25	17.44	87.12			
Итого за завтрак		355	9.26	13.45	46.23	348.5			
		435	12.34	17.95	59.09	494.69			
Второй завтрак	Варенец	100	2.80	2.19	4.09	47.63		530	
		150	4.2	3.28	6.13	70.89			
Обед:	Винегрет овощной	30	0.54	1.85	2.61	29.53		90	
		50	0.91	3.09	4.35	49.22			
	Суп картофельный с клецками	150	0.72	1.63	4.00	39.22		160	
		180	0.87	1.96	4.80	47.06			
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.75	5.41	189.0		252	
		130	7.41	6.79	6.36	223.38			
	Гуляш из говядины	60	6.25	7.17	2.94	101.29		378	
		80	8.33	9.56	3.92	135.0			
	компот из плодов или ягод сушеных	150	0,24	0.15	16.40	67.93	35	526	
		180	0,29	0.18	19.68	81.52			
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122	
		20	1,52	0,16	9,84	47,0			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60		123	
		50	3,30	0,60	16,70	87,0			
	Итого за обед		555	17.80	17.15	52.1	531.82		
			690	22.63	22.34	65.68	670.18		
Уплотненный полдник:	Печенье	25	1.87	2.45	18.6	104.25		604	
		25	1.87	2.45	18.6	104.25			
	Сок абрикосовый	200	1.0	-	25.4	110.0		532	
		200	1.0	-	25.4	110.0			
	Запеканка из творога	120	9.87	11.93	37.57	267.11		323	
		150	13.34	14.92	64.47	333.89			
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122	
		35	2,66	0,28	17,22	82,25			
	Фрукт яблоко	100	0.66	0.28	7.69	40.85		126	
		110	0.70	0.30	8.10	43.00			
	Итого за уплотненный полдник		470	15.30	14.86	101.56	580.96		
			520	19.57	17.95	133.79	733.39		
Итого за 3 день:			42.36	45.46	199.89	1461			
			54.54	58.24	258.56	1898			

День 4.

Завтрак:	каша молочная пшеничная жидкая	150	5.84	7.41	16.93	200.16		282	
		200	7.79	9.89	25.91	266.89			
	кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		514	
		200	1.45	1.25	17.44	87.12			
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00		186	
		25	1.90	0.20	12.3	58.75			
Итого за завтрак		350	8.19	8.01	47.13	295.70			
		425	10.51	10.43	58.54	373.06			
Второй завтрак	Йогурт «Снеж-ок»	100	2.80	2.19	4.09	47.63		530	
		150	4.2	3.28	6.13	70.89			
Обед:	Салат из свеклы с изюмом	30	0.54	1.85	2.61	29.53		62	
		50	0.91	3.09	4.35	49.22			
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.06	3.08	6.74	60.94		142	
		180	1.27	3.69	8.09	73.12			
	Котлеты или биточки рыбные	50	7.24	1.18	2.86	51.1		356	
		70	9.14	1.65	4.00	71.15			
	Макаронные изделия отварные	110	4.05	9.57	24.82	161.63		432	
		130	4.79	10.40	29.33	191.02			
	Соус сметанный	20	0.31	1.88	0.68	21.17		454	
		30	0.46	2.82	1.02	31.76			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.42	-	20.55	83.88	35	522	
		180	0.50	-	24.66	100.65	50		
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122	
		20	1,52	0,16	9,84	47,0			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123	
		50	3,3	0,6	16,7	87,0			
	Итого за обед		565	17.4	18.16	79.0	515.10		
			710	21.89	22.41	97.99	650.92		
Уплотненный полдник:	Булочка школьная	60	5.56	16.69	39.23	341.18		588	
		70	6.33	19.40	46.66	388.4			
	Жаркое по-домашнему	150	4.20	18.67	14.00	97.04		379	
		200	8.25	22.82	17.17	163.06			
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122	
		35	2,66	0,28	17,22	82,25			
	Чай с сахаром	170	-	-	12.78	45.09		505	
		200	-	-	15.04	60.12			
	Фрукт банан	100	0.66	0.28	7.69	40.85		126	
		110	0.70	0.30	8.10	43.00			
Итого за уплотненный полдник		505	11.66	20.62	75.31	542.06			
		615	17.24	25.13	96.09	693.83			
Итого за 4 день:				40.05	48.98	205.53	1400		
				53.84	61.25	269.75	1798		

День 5.

Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150	5.58	5.44	27.29	182.79		283
		200	7.42	7.25	36.39	243.72		
	какао с молоком	180	2.34	0.40	23.35	106.46		509
		200	2.61	0.45	25.95	118.29		
	бутерброд с джемом или повидлом	30	0.93	3.18	15.31	93.6		110
		40	1.25	4.25	20.42	124.87		
Итого за завтрак		360	8.85	9.02	65.95	382.85		
		440	11.28	11.95	82.76	486.88		
Второй завтрак	Кефир	100	5.0	3.2	8.50	87.00		530
		150	7.5	4.8	12.75	130.5		
Обед	Огурец соленый	30	0.51	1.83	4.68	37.67		121
		50	0.85	3.06	7.80	62.79		
	суп картофельный с бобовыми	150	1.37	2.67	5.95	60.30		158
		180	1.83	3.57	7.94	80.41		
	Картофельная запеканка с мясом	180	20.95	21.15	16.90	342.09		387
		200	23.28	23.50	18.87	380.10		
	Соус сметанный с томатом	20	0.31	1.88	0.68	21.17		456
		30	0.46	2.82	1.02	31.76		
	кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,20	-	23.11	93,27	35	517
		180	0.24	-	27.7	111.90	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,30	0,60	16,7	87,0		
Итого за обед		585	14.33	14.54	71.56	514.44		
		710	18.52	19.31	90.48	660.13		
Уплотненный полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.28	3.93	12.93	107.35		180
		200	5.71	5.25	17.25	143.13		
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75		122
		35	2.66	0.28	17.22	82.25		
	Сырники из творога запеченные	70	12.22	18.88	15.37	161.12		331
		90	14.71	20.85	19.76	207.15		
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.2	92.0		532
		200	1.00	0.20	20.2	92.0		
	Фрукт апельсин	100	0.38	0.28	9.02	39.90		126
		110	0.40	0.30	9.50	42.00		
Итого за уплотненный полдник		545	19.78	23.49	69.82	459.12		
		635	24.48	26.88	83.93	566.53		
Итого за 5 день:			42.96	47.05	207.33	1356		
			54.28	58.14	257.17	1713		

День 6.

Завтрак:	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3.60	3.87	12.39	200.62		179	
		200	4.81	5.16	16.52	234.16			
	Чай с молоком	150	1.30	1.12	15.69	78.4		507	
		200	1.45	1.25	17.44	87.12			
	Бутерброд с маслом	30	4.01	3.85	13.54	108.7		108	
		40	5.62	5.39	18.96	152.3			
Итого за завтрак		330	8.91	8.84	41.62	387.72			
		440	11.88	11.80	52.92	473.58			
Второй завтрак	Ряженка	100	2.80	2.19	4.09	47.63		530	
		150	4.2	3.28	6.13	70.89			
Обед:	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.20		128	
		50	0.60	2.35	3.85	39.00			
	Щи из свежей капусты	150	0.88	2.95	3.12	43.59		154	
		180	1.17	3.93	3.75	52.3			
	Пюре из гороха с маслом	110	5.91	3.37	42.5	184.0		428	
		120	8.71	3.98	50.24	235.7			
	Котлета мясная	50	8.96	8.43	7.15	140.33		391	
		70	10.54	11.8	10.01	196.46			
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.24	0.15	16.40	67.93	35	526	
		180	0.29	0.18	19.68	81.51	50		
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122	
		20	1,52	0,16	9,84	47,0			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123	
		50	3,3	0,6	16,7	87,0			
	Итого за обед		555	20.25	17.38	92.99	571.9		
			670	26.13	23.0	114.07	738.97		
Уплотненный полдник:	крендель сахарный	65	4.67	8.60	29.82	205.27		569	
		75	5.39	9.93	40.95	244.55			
	Сок абрикосовый	200	1.00	0.20	20.2	92.0		532	
		200	1.00	0.20	20.2	92.0			
	Суп картофельный с рыбой	150	7.39	8.03	12.66	68.83		165	
		200	9.85	9.04	16.88	108.44			
	Гренки из пшеничного хлеба	25	2.96	0.30	17.04	87.90		185	
		30	3.55	0.36	20.44	105.48			
	Фрукт груша	100	0.66	0.28	7.69	40.85		126	
		110	0.70	0.30	8.10	43.00			
Итого за уплотненный полдник			16.68	17.41	87.41	494.85			
			20.49	19.83	106.57	593.47			
Итого за 6 день:			48.64	45.82	226.11	1501			
			62.7	57.91	279.69	1876			

День 7.

Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.31	23.17	161.20		277	
		200	6.20	7.08	30.9	214.98			
	Будерброды пикантные (горячие)	35	4.14	6.65	11.10	120.9		112	
		40	4.74	7.61	12.69	138.22			
	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		514	
		200	1.45	1.25	17.44	87.12			
Итого за завтрак		365	10.09	13.08	49.96	360.5			
		440	12.39	15.94	61.03	440.32			
Второй завтрак	Йогурт	100	5.0	3.2	8.5	87.0		531	
		150	7.5	4.8	12.75	130.5			
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.54	1.85	2.61	29.53		68	
		50	0.91	3.09	4.35	49.22			
	Рассольник ленинградский	150	0.91	3.05	5.42	53.90		148	
		200	1.09	3.67	11.51	84.70			
	Картофельное пюре	110	2.25	4.66	10.32	156.5		441	
		130	2.66	5.51	12.2	175.9			
	Печень, тушеная с соусе	40\40	7.95	6.12	5.07	111.5		411	
		50\50	9.94	7.66	6.34	139.43			
	компот из смеси сухофруктов	150	0.42	-	20.55	83.88	35	522	
		180	0.50	-	24.66	100.65	50		
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122	
		20	1,52	0,16	9,84	47,0			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123	
		50	3,3	0,6	16,7	87,0			
	Итого за обед		575	15.85	16.28	64.71	540.16		
			730	19.92	20.69	85.60	683.90		
Уплотненный полдник:	Булочка ванильная	50	3.96	14.17	29.75	172.40		577	
		60	4.76	15.01	35.71	206.92			
	чай с лимоном	150	0.045	0.0075	11.43	46.87		506	
		200	0.054	1.009	18.72	62.49			
	Биточки рыбные	60	3.69	1.41	3.43	61.32		356	
		70	5.13	1.65	4.00	71.51			
	Свекла, тушенная в сметане	110	2.86	2.46	16.46	150.75		205	
		130	3.30	3.78	18.46	172.98			
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122	
		35	2,66	0,28	17,22	82,25			
Фрукт банан	100	0.66	0.28	7.69	40.85		126		
	110	0.70	0.30	8.10	43.00				
Итого за уплотненный полдник		495	12.45	18.24	73.37	490.09			
		605	15.90	20.72	94.11	596.15			
Итого за 7 день:			43.39	50.8	206.54	1477			
			55.71	62.15	263.49	1850			

День 8.								
Завтрак:	Каша овсянная из хлопьев овсянных «Геркулеса» жидкая	150	5.37	6.73	21.6	170.3	281	
		200	7.16	8.98	28.83	227.19		
	Какао с молоком	180	2.34	0.40	13.35	106.46	509	
		200	2.61	0.45	15.95	118.29		
	Гренки с сыром	25	4.01	3.85	13.54	108.7	186	
		35	5.62	5.39	18.96	162.30		
	Итого за завтрак		355	9.11	10.99	45.59	400.22	
		435	11.65	14.59	62.28	510.05		
Второй завтрак	Варенец	100	5.0	3.2	8.50	87.00	531	
		150	7.5	4.8	12.75	130.5		
Обед:	Салат картофельный	30	0.57	1.60	4.14	33.40	86	
		50	0.95	2.67	6.90	55.67		
	Суп картофельный макаронными изделиями	150	1.66	1.76	9.08	68.12	161	
		180	1.99	2.12	10.9	81.75		
	Капуста тушеная	110	2.32	3.77	16.34	86.30	435	
		130	2.74	4.45	22.94	101.99		
	Биточки куриные припущенные	50	6.45	13.68	4.11	93.36	422	
		70	8.03	17.95	5.75	130.70		
	кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.20	-	23.11	93.27	35	517
		180	0.24	-	27.7	111.9	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122	
		20	1,52	0,6	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123	
		50	3,3	0,6	38,65	87,0		
	Итого за обед		545	14.68	21.41	77.52	479.3	
			680	18.77	27.95	100.73	616.01	
	Уплотненный полдник:	Печенье	25	1.87	2.45	18.6	104.25	604
25			1.87	2.45	18.6	104.25		
Сок персиковый		200	1.0	-	20.4	110.0	532	
		200	1.0	-	20.4	110.0		
запеканка из творога		120	12.87	11.93	27.57	257.11	323	
		150	17.34	14.92	34.47	333.89		
хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,75	122	
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
Фрукт яблоко		100	1.42	0.095	7.69	40.85	126	
		100	1.50	0.10	8.10	43.00		
Итого за уплотненный полдник			470	19.06	14.67	86.56	571.0	
		510	24.37	17.75	98.79	673.39		
Итого за 8 день:			42.85	47.07	209.67	1450		
			54.79	60.29	261.8	1799		

День 9.

Завтрак :	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.15	6.77	24.37	177.1		283	
		200	5.54	9.03	32.49	236.20			
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00		310	
		40	5.10	4.60	0.30	63.00			
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00		122	
		25	1.90	0.20	12.3	58.75			
	Чай с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.4		507	
		200	1.45	1.25	17.44	87.12			
Итого за завтрак		390	12.07	12.65	50.2	365.5			
		465	13.99	15.02	62.53	445.07			
Второй завтрак	Йогурт «Снеж-ок»	100	2.80	2.19	4.09	47.63		530	
		150	4.20	3.28	6.13	70.89			
Обед:	Салат овощной с зеленым горошком	30	0.83	2.14	2.95	34.59		82	
		50	1.38	3.57	4.93	57.65			
	Свекольник	150	1.30	2.64	7.25	69.46		145	
		180	1.56	3.52	9.67	83.35			
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	10.67	3.59	3.00	71.07		354	
		90	13.58	4.62	3.86	91.38			
	Макаронные изделия отварные	110	4.33	14.60	25.79	165.6		432	
		130	5.19	15.52	30.94	198.7			
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.24	0.15	16.40	67.93	35	526	
		180	0.29	0.18	19.68	81.52	50		
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122	
		20	1,52	0,16	9,84	47,0			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123	
		50	3,3	0,6	16,7	87,0			
	Итого за обед		565	16.14	23.72	76.14	513.5		
			700	21.81	28.17	95.62	646.6		
Уплотненный полдник:	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70.8		602	
		20	0.56	0.66	15.46	70.8			
	Азу	150	5.6	5.35	33.2	194.4		375	
		200	10.46	8.80	37.6	276.5			
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122	
		35	2,66	0,28	17,22	82,25			
	молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.09			
		180	5.03	5.74	9.07	108.10			
	Фрукт груша	100	0.66	0.28	7.69	40.85		126	
		110	0.70	0.30	8.10	43.00			
Итого за уплотненный полдник		445	13.91	11.27	76.21	472.89			
		545	19.41	15.78	87.45	580.65			
Итого за 9 день:			44.92	49.83	206.55	1400			
			59.41	62.25	261.73	1743			

День 10.

Завтрак:	Каша молочная пше- ничная жидкая	150	4.63	5.32	27.81	180.09		279	
		200	6.18	7.10	37.08	240.12			
	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		514	
		200	1.45	1.25	17.44	87.12			
	бутерброд с джемом или повидлом	30	0.93	3.18	15.31	93.6		110	
		40	1.25	4.25	20.42	124.87			
	Итого за завтрак		360	9.94	10.29	57.04	367.19		
		440	13.25	13.74	73.48	479.54			
Второй завтрак	Кефир	100	2.80	2.19	4.09	47.63		530	
		150	4.2	3.28	6.13	70.89			
Обед:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.82	2.14	2.96	34.59		88	
		50	1.37	3.57	4.93	57.65			
	Борщ с фасолью и кар- тофелем	150	2.29	3.07	9.71	75.68		143	
		180	2.75	3.69	11.65	90.81			
	Омлет с мясом	120	10.36	17.15	2.41	225.47		318	
		150	12.2	21.44	13.02	381.84			
	Компот из смеси сухо- фруктов	150	0.42	-	20.55	83.88	35	522	
		180	0.50	-	24.66	100.65			50
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122	
		20	1,52	0,16	9,84	47,0			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123	
		50	3,3	0,6	16,7	87,0			
	Итого за обед		505	17.36	22.65	58.09	527.55		
			630	21.12	28.95	93.67	770.09		
	Уплот- ненный полдник:	Сырники из творога за- печеные	70	7.22	6.88	15.37	161.12		331
90			10.71	8.85	19.76	207.15			
Чай с сахаром		170	-	-	12.78	45.09		505	
		200	-	-	15.04	60.12			
Каша боярская (пшеничная с изюмом)		150	3.89	5.08	30.91	159.4		276	
		200	6.18	7.70	31.21	232.5			
хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,75		122	
		35	2,66	0,28	17,22	82,25			
Фрукт апельсин		100	0.66	0.28	7.69	40.85		126	
		110	0.70	0.30	8.10	43.00			
Итого за уплотненный полдник		515	13.67	13.16	49.05	465.0			
		635	20.25	17.13	61.33	625.02			
Итого за 10 день:			43.77	53.29	198.27	1407			
			58.82	63.10	265.61	1945			
Итого за весь период:			438.47	481.41	2064	14344			
			567.81	600.94	2618	18250			
			43	48	206	1434			
			56	60	261	1825			