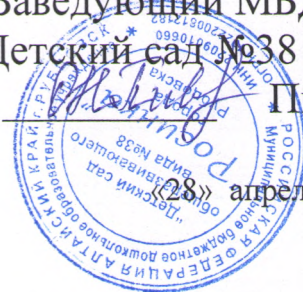


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
№38 «РОСИНКА»
города Рубцовска Алтайского края

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

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



(28) апреля 2025г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вы- ход блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ ре- цептуры	
			Б	Ж	У				
День 1.									
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 сыром	35	0.93	3.18	15.31	93.60		104	
		45	1.25	4.25	20.42	124.87			
	Итого за завтрак		365	6.86	9.62	58.81	352.09		
445			8.88	12.6	74.94	452.11			
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			
	Каша гречневая рассып- чатая	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 смеси сухо- фруктов	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		565	18.14	18.03	56.61	560.61		
			730	22.98	22.97	74.06	710.41		
Уплот- ненный полдник:	Коржик молочный	60	4.08	7.32	41.21	182.04		593	
		70	4.76	8.54	48.0	228.21			
	Чай с сахаром	170	-	-	12.78	45.09		505	
		200	-	-	15.04	60.12			
	Суп картофельный с рыбой	150	7.39	8.03	12.66	68.83		165	
		200	9.85	9.04	16.88	83.44			
	Гренки из пшеничного хлеба	25	2.96	0.30	17.04	87.90		185	
		30	3.55	0.36	20.44	105.48			
	Фрукт 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	15.09	15.93	91.38	424.71			
		610	18.86	18.24	108.46	520.25			
Итого за 1 день:			45.09	46.78	215.3	1424			
			58.22	58.61	270.21	1833			

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 изюмом	30	0.40	3.03	2.15	37.85		62
		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		
Уплот- ненный 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		
	Капуста тушеная	110	2.32	8.30	16.34	140.30		435
		130	2.74	10.5	22.94	164.99		
	Биточки куринные припущенные	50	10.2	13.68	16.21	148.36		422
		70	13.0	17.95	24.13	193.70		
	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	69,60		123
		50	3,30	0,60	16,70	87,0		
	Итого за обед	545	17.80	17.15	52.1	531.82		
		680	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 чесноком	30	0.54	1.85	2.61	29.53		69
		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		
Уплот- ненный полдник:	Суп молочный с мака- ронными 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 за- печенные	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		
	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 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	545	19.75	17.33	68.34	514.27		
		680	26.71	24.22	90.49	669.81		
Уплот- ненный 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		
	Омлет с зеленым го- рошком	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 груша	100	0.66	0.28	7.69	40.85		126
		110	0.70	0.30	8.10	43.00		
	Итого за уплотненный полдник	540	18.09	20.84	75.23	561.23		
570		19.61	22.27	91.69	626.16			
Итого за 6 день:			49.55	49.2	189.28	1510		
			62.4	61.57	241.22	1840		

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, тушенная 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 «Дружба» мо- лочная. жидкая	150	5.37	6.73	21.6	170.3		275
		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:	Винегрет овощной	30	0.57	1.60	4.14	33.40		90
		50	0.95	2.67	6.90	55.67		
	Суп картофельный ма- каронными изделиями	150	1.66	1.76	9.08	68.12		161
		180	1.99	2.12	10.9	81.75		
	Говядина,тушенная с капустой	150	8.52	17.42	12.34	180.29		376
		200	10.74	21.95	14.28	233.38		
	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	535	14.68	21.41	77.52	479.3		
		680	18.77	27.95	100.73	616.01		
Уплот- ненный 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	9.15	11.37	24.67	240.1		283
		200	10.54	13.63	32.79	299.20		
	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 овсянная из хлопьев овсянных «Геркулес», жидкая	150	4.63	5.32	27.81	180.09		281
		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 из свеклы с чесноком	30	0.82	2.14	2.96	34.59		69
		50	1.37	3.57	4.93	57.65		
	Борщ с фасолью и картофелем	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 сухофруктов	150	0.42	-	20.55	83.88	35 50	522
		180	0.50	-	24.66	100.65		
	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		
Уплотненный полдник:	Сырники из творога запеченные	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 (пшенная 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		