



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
№ 40 «Маячок» пос. Подьяпольское  
Т.В.Дубцова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
(весна-лето)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	19,5	5,5	8,0	175,9	0,6	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/3	24,6	2,1	2,7	131,2	0	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10,0	3,0	2,4	77,1	0,5	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>54,1</b>	<b>10,6</b>	<b>13,1</b>	<b>384,2</b>	<b>1,1</b>	
<b>II Завтрак</b>							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	15,3	0,8	0	74,3	2,4	399
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>15,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>74,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2012</b>
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	20	1,4	0,6	1	16,5	0,9	2012
БОРЩ (НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ)	150	17,4	3,3	5,8	145,6	16,7	75
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,3	14,5	16,4	245,6	1,7	311
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	4,8	0	0	21,5	0	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>67,3</b>	<b>22,1</b>	<b>23,7</b>	<b>577,5</b>	<b>19,3</b>	
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	20,8	4,2	2,4	128,6	0,1	471
МАРМЕЛАД	17	13,5	0	0	54,6	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	5,0	0,1	0	22,4	0	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>217</b>	<b>39,3</b>	<b>4,3</b>	<b>2,4</b>	<b>205,6</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>176,0</b>	<b>37,8</b>	<b>39,2</b>	<b>1241,6</b>	<b>22,9</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г		Жиры, г				С, мг
		Белки, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>								
КАША "ДРУЖБА"	150	20,1	5,1	8,1	178,4	0,6	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/3/6	24,6	3,5	4,5	153,0	0		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	9,5	3,0	2,6	76,3	0,5	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>334</b>	<b>54,2</b>	<b>11,6</b>	<b>15,2</b>	<b>407,7</b>	<b>1,1</b>		
<b>II Завтрак</b>								
ЯБЛОКО	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>145</b>	<b>14,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>68,2</b>	<b>14,5</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	3,4	0,7	1	26,2	1,9	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ( НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ)	150	19,8	3,6	5,3	148,4	8,6	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,7	11,7	10,7	197,5	8,5	258	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	150	8,8	0	0	39,5	0	411	2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>78,1</b>	<b>19,7</b>	<b>17,5</b>	<b>559,9</b>	<b>19,0</b>		
<b>Полдник</b>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	8,0	14,4	10,1	178,3	0,2	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	1,9	0,4	1,1	23,3	0	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	5,0	0,1	0	22,4	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>11,2</b>	<b>224,0</b>	<b>0,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>161,4</b>	<b>46,8</b>	<b>44,5</b>	<b>1259,8</b>	<b>34,8</b>		

### 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	14,3	4,3	7,8	147,1	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10,0	3,0	2,4	77,1	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/3	24,6	2,1	2,7	131,2	0	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>48,9</b>	<b>9,4</b>	<b>12,9</b>	<b>355,4</b>	<b>1,1</b>	
<b>II Завтрак</b>							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>19,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>82,5</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	2,9	0,7	1	24,5	6,8	35
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	16,1	7,4	10,9	194,9	16,2	90
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	2,2	10,5	6,0	115,7	7,9	256
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	7,0	2,8	0,2	45,1	27,7	333
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	9,3	0,4	0,2	51,1	46,4	441
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>69,9</b>	<b>25,5</b>	<b>18,8</b>	<b>579,6</b>	<b>105,0</b>	
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	50	11,4	8,2	8,1	152,7	0,1	2012
МАРМЕЛАД	17	13,5	0	0	54,6	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	5,8	0,1	0	26,0	0	434
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>217</b>	<b>30,7</b>	<b>8,3</b>	<b>8,1</b>	<b>233,3</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>168,6</b>	<b>44,0</b>	<b>39,8</b>	<b>1250,8</b>	<b>112,2</b>	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г					
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	2,1	7,2	16,1	173,4	0,3	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/3/6	24,6	3,5	4,5	153,0	0	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	9,5	3,0	2,6	76,3	0,5	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	2,3	0,6	2,7	35,7	2,1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>394</b>	<b>38,5</b>	<b>14,3</b>	<b>25,9</b>	<b>438,4</b>	<b>2,9</b>	
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>145</b>	<b>14,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>68,2</b>	<b>14,5</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	4,6	0,7	1,1	33,1	3,2	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	150	16,0	7,5	2,8	125,2	8,6	2012
КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	4,5	8,5	8,7	127,8	0,4	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	15,7	2,3	2,9	103,4	9,6	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	11,7	0,3	0,1	54,4	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>84,9</b>	<b>23,0</b>	<b>16,1</b>	<b>592,2</b>	<b>21,8</b>	
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ МАННЫЙ	100	24,7	5,8	4,9	172,8	0,1	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	5,2	1,1	0,6	31,9	0,1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	9,6	2,9	2,4	74,8	0,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>39,5</b>	<b>9,8</b>	<b>7,9</b>	<b>279,5</b>	<b>0,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>177,1</b>	<b>47,7</b>	<b>50,5</b>	<b>1378,3</b>	<b>39,9</b>	

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г		Жиры, г				С, мг
		Белки, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>								
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	18,5	5,7	8,8	180,1	0,6	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/3	24,6	2,1	2,7	131,2	0	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	13,0	2,1	2,3	86,0	0,1	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>56,1</b>	<b>9,9</b>	<b>13,8</b>	<b>397,3</b>	<b>0,7</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>19,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>82,5</b>	<b>6</b>		
<b>Обед</b>								
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	20	0,7	1,8	2,7	34,7	0,8	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН)	150	17,5	3,7	3,8	131,1	23,0	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	2,6	9,4	11,5	148,5	0,5	2008	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	14,1	2,7	3,5	103,5	8,2	2008	
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	6,4	0	0	29,3	0,4	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>73,7</b>	<b>21,3</b>	<b>22,0</b>	<b>595,4</b>	<b>32,9</b>		
<b>Полдник</b>								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	50	30,6	4,2	4,7	191,9	0,1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	5,8	0,1	0	26,0	0	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>36,4</b>	<b>4,3</b>	<b>4,7</b>	<b>217,9</b>	<b>0,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>185,3</b>	<b>36,3</b>	<b>40,5</b>	<b>1293,1</b>	<b>39,7</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Жиры, г		С, мг				
		Углеводы, г	Белки, г					
<b>Завтрак</b>								
КАША МАГНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	19,9	5,3	7,9	175,9	0,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	9,5	3,0	2,6	76,3	0,5	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/3/6	24,6	3,5	4,5	153,0	0	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>334</b>	<b>54,0</b>	<b>11,8</b>	<b>15,0</b>	<b>405,2</b>	<b>1,1</b>		
<b>II Завтрак</b>								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>145</b>	<b>14,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>68,2</b>	<b>14,5</b>		
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	1	0,3	0	5,6	4		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	150	26,3	10,0	8,0	224,0	8,8	99	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	1,8	16,0	7,8	135,5	1,2	245	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	17	3,1	2,8	111,5	0	124	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	5,6	0	0	25,1	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>74,2</b>	<b>32,3</b>	<b>19,0</b>	<b>606,4</b>	<b>14,0</b>		
<b>Полдник</b>								
ЙОГУРТ	150	5,4	4	3,6	76,3	0,4	к/к	к/к
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	20,7	4,2	2,4	129,0	0,1	485	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>26,1</b>	<b>8,2</b>	<b>6,0</b>	<b>205,3</b>	<b>0,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>168,5</b>	<b>52,9</b>	<b>40,6</b>	<b>1285,1</b>	<b>30,1</b>		

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	14,3	4,3	7,8	147,1	0,6	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10,0	3,0	2,4	77,1	0,5	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/3	24,6	2,1	2,7	131,2	0		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>48,9</b>	<b>9,4</b>	<b>12,9</b>	<b>355,4</b>	<b>1,1</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>19,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>82,5</b>	<b>6</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	2,7	0,6	1	23,4	2,6	30	2008
СВЕКОЛЬНИК ( НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ)	150	17,7	2,9	6,6	149,2	10,3	58	2012
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	150	10,3	13,1	13,6	213,0	18,4	306	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	150	8,8	0	0	39,5	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>71,9</b>	<b>20,3</b>	<b>21,7</b>	<b>573,4</b>	<b>31,3</b>		
<b>Полдник</b>								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	50/10	11,5	11,8	7,7	162,7	0,1	219	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	8,8	2,3	1,9	65,1	0,4	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>20,3</b>	<b>14,1</b>	<b>9,6</b>	<b>227,8</b>	<b>0,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>160,2</b>	<b>44,6</b>	<b>44,2</b>	<b>1239,1</b>	<b>38,9</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г		Жиры, г				
		Белки, г	С, мг					
<b>Завтрак</b>								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	19,5	5,5	6,3	162,4	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/3/6	24,6	3,5	4,5	153,0	0	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	9,6	2,9	2,4	74,8	0,5	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>334</b>	<b>53,7</b>	<b>11,9</b>	<b>13,2</b>	<b>390,2</b>	<b>1,1</b>		
<b>II Завтрак</b>								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>145</b>	<b>14,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>68,2</b>	<b>14,5</b>		
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,5	0,2	0	2,8	2		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150	17,3	6,1	3,9	135,5	7,2	100	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	8,6	16,8	8,0	169,5	0,5	245	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	12,2	2,9	3,2	94,3	23,0	141	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	10,1	0,4	0,2	54,7	46,4	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>81,1</b>	<b>30,1</b>	<b>15,8</b>	<b>605,1</b>	<b>79,1</b>		
<b>Полдник</b>								
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	17,2	6,4	7,2	160,9	0,1	453	2008
КЕФИР	150	6	4,5	0,15	46,5	1,5	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>23,2</b>	<b>10,9</b>	<b>7,35</b>	<b>207,4</b>	<b>1,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>172,2</b>	<b>53,5</b>	<b>36,95</b>	<b>1270,9</b>	<b>96,3</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		С, мг						
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	20,4	4,6	6,2	163,1	0,6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	10,0	3,0	2,4	77,1	0,5	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/3	24,6	2,1	2,7	131,2	0		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>55,0</b>	<b>9,7</b>	<b>11,3</b>	<b>371,4</b>	<b>1,1</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>19,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>82,5</b>	<b>6</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	4,0	0,6	1,1	29,7	2,8	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	14,4	6,2	4,6	128,6	8,9	84	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	12,8	2,8	3,0	95,4	6,6	137	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	2,6	7,5	8,5	113,0	0,4	286	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	6,4	0	0	29,3	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>72,6</b>	<b>20,8</b>	<b>17,7</b>	<b>544,3</b>	<b>19,1</b>		
<b>Полдник</b>								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80/20	11,7	14,5	9,4	189,1	0,2	225	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	4,5	0,4	0,9	31,6	0	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	5,0	0,1	0	22,4	0	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>21,2</b>	<b>15,0</b>	<b>10,3</b>	<b>243,1</b>	<b>0,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>167,9</b>	<b>46,3</b>	<b>39,3</b>	<b>1241,3</b>	<b>26,4</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	19,9	5,3	6,2	162,4	0,6	189
КАКАО С МОЛОКОМ	150	9,5	3,0	2,5	76,0	0,5	433
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/3/6	24,6	3,5	4,5	153,0	0	3
Итого за прием пищи:	334	54,0	11,8	13,2	391,4	1,1	
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	2008
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	20	0,7	1,8	2,7	34,7	0,8	60
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	150	17,4	3,0	2,5	111,8	8,6	403
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	100	9,6	3,1	2,0	72,6	21,4	338
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50	1,3	11,5	12,8	158,5	0	298
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	11,7	0,3	0,1	54,4	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
Итого за прием пищи:	520	73,1	23,4	20,6	580,3	30,8	
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	22,4	4,2	5,5	162,6	0,1	467
ЧАЙ С САХАРОМ	150	5,0	0,1	0	22,4	0	435
Итого за прием пищи:	200	27,4	4,3	5,5	185,0	0,1	
Всего за день:		168,7	40,1	39,9	1224,9	46,5	