

Десятидневное меню: Сад 12 ч. - МБДОУ "Детский сад № 6" /СанПин новый/

| Приём пищи      | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |         |             | Энергетическая ценность | № Рецептуры   |
|-----------------|---|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------|
|                 |   |           | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                         |               |
| <b>Неделя 1</b> |   |           |                      |         |             |                         |               |
| <b>День 1</b>   |   |           |                      |         |             |                         |               |
| Завтрак         | 1. Каша манная жидкая                                   | 180       | 5,843                | 5,118   | 28,205      | 184,375                 | 1.2           |
|                 | 2. Кофейный напиток                                     | 180       | 2,794                | 2,404   | 11,956      | 81,255                  | 2.1           |
|                 | 3. Бутерброд с сыром, сл. маслом                        | 90        | 8,092                | 9,691   | 34,48       | 262,139                 | 4.5           |
|                 | Итого за завтрак:                                       | 450       | 16,729               | 17,214  | 74,641      | 527,769                 |               |
| 2й Завтрак      | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые                  | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    | 12.1          |
|                 | Итого за 2й завтрак:                                    | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    |               |
| Обед            | 1. Бульон мясной  | 180       | 3,351                | 1,581   | 0,902       | 31,316                  | 1.8           |
|                 | 2. Щи из свежей капусты с картофелем                    | 180       | 2,144                | 2,476   | 13,793      | 83,579                  | 3.8           |
|                 | 3. Греча рассыпчатая                                    | 120       | 14,457               | 5,647   | 71,216      | 400,969                 | 2.6           |
|                 | 4. Гуляш мясной   | 80        | 7,832                | 8,867   | 13,566      | 169,332                 | 8.7           |
|                 | 5. Компот из свежемороженой ягод                        | 200       | 0,172                | 0,086   | 7,011       | 30,405                  | 7.1           |
|                 | 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5           |
|                 | Итого за обед:  | 805       | 30,702               | 19,152  | 125,433     | 806,952                 |               |
| Полдник         | 1. Омлет паровой натуральный                            | 150       | 7,472                | 9,197   | 5,472       | 134,943                 | 14.6          |
|                 | 2. Салат из кукурузы /консерв/                          | 60        | 0,819                | 2,141   | 5,507       | 49,656                  | 2.9           |
|                 | 3. Чай с сахаром  | 180       | 0                    | 0       | 6,294       | 25,162                  | 1.1a          |
|                 | 4. Яблоко свежее  | 150       | 0,6                  | 0,6     | 14,7        | 61,2                    | 2.4           |
|                 | Итого за полдник:                                       | 540       | 8,891                | 11,938  | 31,973      | 270,961                 |               |
| Итого за день:  |   |           | 56,947               | 48,429  | 244,671     | 1663,182                |               |
| <b>День 2</b>   |   |           |                      |         |             |                         |               |
| Завтрак         | 1. Каша пшеничная                                       | 200       | 5,503                | 5,206   | 26,2        | 175,465                 | 3.2           |
|                 | 2. Батон нарезной обогащенный                           | 72        | 4,896                | 1,7     | 33,456      | 172,04                  | 2.5           |
|                 | 3. Масло (порциями)                                     | 5         | 0,025                | 4,125   | 0,04        | 37,4                    | 9.5           |
|                 | 4. Чай сладкий с молоком                                | 180       | 3,026                | 2,702   | 11,469      | 82,699                  | 1.16          |
|                 | Итого за завтрак:                                       | 457       | 13,451               | 13,733  | 71,166      | 467,604                 |               |
| 2й Завтрак      | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые                  | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    | 12.1          |
|                 | Итого за 2й завтрак:                                    | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    |               |
| Обед            | 1. Бульон мясной  | 180       | 3,351                | 1,581   | 0,902       | 31,316                  | 1.8           |
|                 | 2. Суп картофельный с макаронными изделиями             | 180       | 4,579                | 1,799   | 33,399      | -6,78                   | 11.8          |
|                 | 3. Пюре картофельное /полная карта/                     | 150       | 2,631                | 3,611   | 15,711      | 102,505                 | 1.6           |
|                 | 4. Суфле из отварной печени                             | 170       | 44,237               | 14,945  | 17,266      | 347,038                 | 6.7           |
|                 | 5. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом | 60        | 1,064                | 2,056   | 2,307       | 33,445                  | 4.9           |
|                 | 6. Кисель из повидла, джема, варенья                    | 180       | 0,096                | 0       | 25,142      | 98,021                  | 383/2012-15.1 |
|                 | 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5           |
|                 | Итого за обед:  | 965       | 58,703               | 24,487  | 113,672     | 696,896                 |               |
| Полдник         | 1. Биокефир   | 180       | 5,025                | 4,486   | 7,178       | 95,109                  | 9.1           |
|                 | 2. Булочка "Янтарная"                                   | 170       | 15,86                | 10,441  | 58,325      | 395,143                 | 7.11          |
|                 | 3. Яблоко свежее  | 150       | 0,6                  | 0,6     | 14,7        | 61,2                    | 2.4           |
|                 | Итого за полдник:                                       | 500       | 21,484               | 15,527  | 80,203      | 551,452                 |               |
| Итого за день:  |   |           | 94,263               | 53,872  | 277,666     | 1773,451                |               |
| <b>День 3</b>   |   |           |                      |         |             |                         |               |
| Завтрак         | 1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным      | 200       | 5,71                 | 7,297   | 24,67       | 209,799                 | 9.2           |
|                 | 2. Чай с сахаром  | 180       | 0                    | 0       | 6,294       | 25,162                  | 1.1a          |
|                 | 3. Масло (порциями)                                     | 5         | 0,025                | 4,125   | 0,04        | 37,4                    | 9.5           |
|                 | 4. Батон нарезной обогащенный                           | 72        | 4,896                | 1,7     | 33,456      | 172,04                  | 2.5           |
|                 | 5. Яйца вареные   | 40        | 3,824                | 3,463   | 0,211       | 47,273                  | 5.5           |
|                 | Итого за завтрак:                                       | 497       | 14,455               | 16,585  | 64,67       | 491,674                 |               |

| Приём пищи      | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |         |             | Энергетическая ценность | № Рецептуры                     |
|-----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------------------|
|                 |  |           | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                         |                                 |
| 2й Завтрак      | 1. Молоко кипяченое                    | 200       | 4,505                | 4,023   | 7,611       | 85,277                  | 4.1                             |
|                 | 2. Пряник                              | 25        | 1,2                  | 0,7     | 19,425      | 88,75                   | 8.5                             |
|                 | Итого за 2й завтрак:                   | 225       | 5,705                | 4,723   | 27,036      | 174,027                 |                                 |
| Обед            | 1. Бульон куриный                      | 200       | 3,361                | 2,757   | 1,374       | 43,888                  | 2.8                             |
|                 | 2. Суп картофельный с бобовыми         | 180       | 6,774                | 5,425   | 17,96       | 143,9                   | 5.8                             |
|                 | 3. Жаркое по-домашнему с курой         | 180       | 10,697               | 10,486  | 9,492       | 173,121                 | 5.7                             |
|                 | 4. Салат из вареной свеклы             | 60        | 0,824                | 3,22    | 4,832       | 51,541                  | 3.9                             |
|                 | 5. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    | 12.1                            |
|                 | 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный    | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5                             |
|                 | Итого за обед:                         | 790       | 25,025               | 22,508  | 65,228      | 561,3                   |                                 |
| Полдник         | 1. Запеканка творожно-морковная        | 100       | 11,079               | 9,135   | 18,795      | 204,444                 | 1.10                            |
|                 | 2. Чай с лимоном                       | 180       | 0,055                | 0,062   | 7,415       | 30,666                  | 1.1в                            |
|                 | Итого за полдник:                      | 280       | 11,134               | 9,197   | 26,209      | 235,11                  |                                 |
| Итого за день:  |  |           | 56,319               | 53,012  | 183,143     | 1462,112                |                                 |
| <b>День 4</b>   |  |           |                      |         |             |                         |                                 |
| Завтрак         | 1. Каша ячка молочная жидкая           | 200       | 6,783                | 6,255   | 32,119      | 121,064                 | 4.2                             |
|                 | 2. Батон нарезной обогащенный          | 72        | 4,896                | 1,7     | 33,456      | 172,04                  | 2.5                             |
|                 | 3. Масло (порциями)                    | 5         | 0,025                | 4,125   | 0,04        | 37,4                    | 9.5                             |
|                 | 4. Кофейный напиток                    | 180       | 2,794                | 2,404   | 11,956      | 81,255                  | 2.1                             |
|                 | 5. Яйца вареные                        | 40        | 3,824                | 3,463   | 0,211       | 47,273                  | 5.5                             |
|                 | Итого за завтрак:                      | 497       | 18,322               | 17,947  | 77,781      | 459,032                 |                                 |
| 2й Завтрак      | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    | 12.1                            |
|                 | Итого за 2й завтрак:                   | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    |                                 |
| Обед            | 1. Бульон рыбный                       | 200       | 4,367                | 0,244   | 1,107       | 25,4                    | 8.8                             |
|                 | 2. Рассольник ленинградский            | 180       | 2,797                | 3,699   | 16,675      | 109,322                 | 9.8                             |
|                 | 3. Тефтели из рыбы                     | 80        | 16,91                | 5,143   | 1,215       | 124,277                 | 3.7                             |
|                 | 4. Рис припущенный с овощами           | 100       | 2,415                | 6,627   | 23,717      | 164,42                  | 11.6.                           |
|                 | 5. Компот из изюма                     | 180       | 0,292                | 0       | 17,005      | 67,683                  | 6.1a                            |
|                 | 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный    | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5                             |
|                 | Итого за обед:                         | 785       | 29,526               | 16,208  | 78,663      | 582,451                 |                                 |
| Полдник         | 1. Запеканка овощная                   | 155       | 5,37                 | 11,529  | 26,419      | 230,143                 | 155 /15.6/                      |
|                 | 2. Соус молочный густой /353/          | 50        | 2,017                | 3,14    | 6,622       | 63,254                  | 1.3                             |
|                 | 3. Чай с сахаром                       | 180       | 0                    | 0       | 6,294       | 25,162                  | 1.1a                            |
|                 | 4. Печенье                             | 30        | 3,12                 | 1,56    | 23,04       | 137,4                   | 1.12                            |
|                 | 5. Яблоко свежее                       | 150       | 0,6                  | 0,6     | 14,7        | 61,2                    | 2.4                             |
|                 | Итого за полдник:                      | 565       | 11,107               | 16,829  | 77,075      | 517,16                  |                                 |
| Итого за день:  |  |           | 59,581               | 51,109  | 246,144     | 1616,143                |                                 |
| <b>День 5</b>   |  |           |                      |         |             |                         |                                 |
| Завтрак         | 1. Макароны отварные с сыром           | 180       | 7,038                | 7,722   | 21,011      | 185,244                 | 3.6 а                           |
|                 | 2. Батон нарезной обогащенный          | 72        | 4,896                | 1,7     | 33,456      | 172,04                  | 2.5                             |
|                 | 3. Масло (порциями)                    | 5         | 0,025                | 4,125   | 0,04        | 37,4                    | 9.5                             |
|                 | 4. Чай с сахаром                       | 180       | 0                    | 0       | 6,294       | 25,162                  | 1.1a                            |
|                 | Итого за завтрак:                      | 437       | 11,959               | 13,547  | 60,801      | 419,846                 |                                 |
| 2й Завтрак      | 1. Яблоко свежее                       | 150       | 0,6                  | 0,6     | 14,7        | 61,2                    | 2.4                             |
|                 | Итого за 2й завтрак:                   | 150       | 0,6                  | 0,6     | 14,7        | 61,2                    |                                 |
| Обед            | 1. Бульон мясной                       | 180       | 3,351                | 1,581   | 0,902       | 31,316                  | 1.8                             |
|                 | 2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64   | 180       | 2,044                | 7,507   | 13,398      | 127,448                 | 6.8                             |
|                 | 3. Голубцы ленивые                     | 180       | 7,364                | 10,632  | 9,239       | 172,429                 | 10.6                            |
|                 | 4. Кисель из свежемороженых ягод       | 180       | 0,068                | 0       | 20,773      | 81,625                  | 5.1                             |
|                 | 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный    | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5                             |
|                 | Итого за обед:                         | 765       | 15,573               | 20,214  | 63,257      | 504,168                 |                                 |
| Полдник         | 1. Булочка "Выборгская"                | 120       | 7,951                | 4,085   | 61,301      | 313,915                 | 802/Преображенская 2002 стр.895 |
|                 | 2. Чай с лимоном                       | 180       | 0,055                | 0,062   | 7,415       | 30,666                  | 1.1в                            |
|                 | Итого за полдник:                      | 300       | 8,006                | 4,147   | 68,715      | 344,581                 |                                 |
| Итого за день:  |  |           | 36,139               | 38,508  | 207,472     | 1329,795                |                                 |
| <b>Неделя 2</b> |  |           |                      |         |             |                         |                                 |
| <b>День 6</b>   |  |           |                      |         |             |                         |                                 |
| Завтрак         | 1. Каша пшеничная молочная жидкая      | 200       | 5,827                | 6,693   | 23,919      | 179,715                 | 2.2                             |
|                 | 2. Бутерброд с сыром,сл.маслом         | 90        | 8,092                | 9,691   | 34,48       | 262,139                 | 4.5                             |
|                 | 3. Чай сладкий с молоком               | 180       | 3,026                | 2,702   | 11,469      | 82,699                  | 1.16                            |
|                 | Итого за завтрак:                      | 470       | 16,945               | 19,087  | 69,868      | 524,553                 |                                 |

| Приём пищи     | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |         |             | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|
|                |  |           | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                         |             |
| 2й Завтрак     | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые                       | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    | 12.1        |
|                | Итого за 2й завтрак:   | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    |             |
| Обед           | 1. Щи из свежей капусты с картофелем                         | 180       | 2,144                | 2,476   | 13,793      | 83,579                  | 3.8         |
|                | 2. Макаронные изделия отварные с маслом                      | 140       | 3,155                | 4,149   | 21,024      | 136,088                 | 12.6        |
|                | 3. Тефтели мясные  | 80        | 8,053                | 10,528  | 1,854       | 138,457                 | 2.7         |
|                | 4. Икра кабачковая для детского питания                      | 60        | 1,197                | 5,387   | 5,111       | 73,017                  | 6.9         |
|                | 5. Компот из свежемороженных ягод                            | 200       | 0,172                | 0,086   | 7,011       | 30,405                  | 7.1         |
|                | 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                          | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5         |
|                | Итого за обед:   | 705       | 17,465               | 23,122  | 67,739      | 552,896                 |             |
| Полдник        | 1. Чай с сахаром   | 180       | 0                    | 0       | 6,294       | 25,162                  | 1.1a        |
|                | 2. Сложный гарнир(картофельное пюре и тушеная капуста)       | 180       | 3,579                | 4,828   | 16,331      | 121,727                 | 11.6        |
|                | 3. Яйца вареные  | 40        | 3,824                | 3,463   | 0,211       | 47,273                  | 5.5         |
|                | Итого за полдник:  | 400       | 7,403                | 8,291   | 22,835      | 194,162                 |             |
| Итого за день: |  |           | 42,439               | 50,624  | 173,067     | 1329,111                |             |
| <b>День 7</b>  |  |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак        | 1. Каша геркулесовая молочная                                | 200       | 5,256                | 7,162   | 18,877      | 188,724                 | 5.2         |
|                | 2. Батон нарезной обогащенный                                | 72        | 4,896                | 1,7     | 33,456      | 172,04                  | 2.5         |
|                | 3. Масло (порциями)  | 5         | 0,025                | 4,125   | 0,04        | 37,4                    | 9.5         |
|                | 4. Чай сладкий с молоком                                     | 180       | 3,026                | 2,702   | 11,469      | 82,699                  | 1.16        |
|                | Итого за завтрак:  | 457       | 13,203               | 15,689  | 63,843      | 480,862                 |             |
| 2й Завтрак     | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые                       | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    | 12.1        |
|                | Итого за 2й завтрак:   | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    |             |
| Обед           | 1. Бульон мясной   | 180       | 3,351                | 1,581   | 0,902       | 31,316                  | 1.8         |
|                | 2. Суп "метелица"  | 200       | 5,362                | 6,242   | 14,557      | 134,4                   | 14.8        |
|                | 3. Гуляш мясной  | 80        | 7,832                | 8,867   | 13,566      | 169,332                 | 8.7         |
|                | 4. Греча рассыпчатая   | 120       | 14,457               | 5,647   | 71,216      | 400,969                 | 2.6         |
|                | 5. Кисель из свежемороженных ягод                            | 180       | 0,068                | 0       | 20,773      | 81,625                  | 5.1         |
|                | 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                          | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5         |
|                | Итого за обед:   | 805       | 33,816               | 22,832  | 139,958     | 908,992                 |             |
| Полдник        | 1. Сырники из творога  | 160       | 19,775               | 13,019  | 13,522      | 254,836                 | 4.10        |
|                | 2. Биокефир  | 180       | 5,025                | 4,486   | 7,178       | 95,109                  | 9.1         |
|                | 3. Повидло   | 30        | 0,12                 | 0       | 19,59       | 75                      | 56          |
|                | Итого за полдник:  | 370       | 24,92                | 17,505  | 40,29       | 424,944                 |             |
| Итого за день: |  |           | 72,564               | 56,151  | 256,716     | 1872,298                |             |
| <b>День 8</b>  |  |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак        | 1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/ | 200       | 7,397                | 5,754   | 39,196      | 51,987                  | 10.2        |
|                | 2. Батон нарезной обогащенный                                | 72        | 4,896                | 1,7     | 33,456      | 172,04                  | 2.5         |
|                | 3. Масло (порциями)  | 5         | 0,025                | 4,125   | 0,04        | 37,4                    | 9.5         |
|                | 4. Яйца вареные  | 40        | 3,824                | 3,463   | 0,211       | 47,273                  | 5.5         |
|                | 5. Кофейный напиток  | 180       | 2,794                | 2,404   | 11,956      | 81,255                  | 2.1         |
|                | Итого за завтрак:  | 497       | 18,936               | 17,446  | 84,859      | 389,955                 |             |
| 2й Завтрак     | 1. Яблоко свежее   | 150       | 0,6                  | 0,6     | 14,7        | 61,2                    | 2.4         |
|                | Итого за 2й завтрак:   | 150       | 0,6                  | 0,6     | 14,7        | 61,2                    |             |
| Обед           | 1. Бульон куриный  | 200       | 3,361                | 2,757   | 1,374       | 43,888                  | 2.8         |
|                | 2. Суп картофельный с бобовыми                               | 180       | 6,774                | 5,425   | 17,96       | 143,9                   | 5.8         |
|                | 3. Гренки из пшеничного хлеба                                | 19        | 0,72                 | 0,25    | 4,92        | 25,3                    | 3.5         |
|                | 4. Плов из отварной птицы                                    | 180       | 9,6                  | 9,28    | 21,882      | 245,903                 | 7.6         |
|                | 5. Салат из квашенной капусты                                | 60        | 0,841                | 4,057   | 2,348       | 50,443                  | 1.9         |
|                | 6. Компот из кураги  | 180       | 1,613                | 0,093   | 22,228      | 31,46                   | 6.1         |
|                | 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                          | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5         |
|                | Итого за обед:   | 864       | 25,653               | 22,357  | 89,656      | 632,243                 |             |
| Полдник        | 1. Запеканка овощная   | 155       | 5,37                 | 11,529  | 26,419      | 230,143                 | 155 /15.6/  |
|                | 2. Соус сметанный  | 50        | 0,711                | 1,916   | 3           | 32,513                  | 3.3         |
|                | 3. Чай с сахаром   | 180       | 0                    | 0       | 6,294       | 25,162                  | 1.1a        |
|                | 4. Бутерброд с джемом /повидлом/                             | 25        | 0,75                 | 0,295   | 15,315      | 62,425                  | 2/2008-12.5 |
|                | Итого за полдник:  | 410       | 6,831                | 13,74   | 51,028      | 350,243                 |             |
| Итого за день: |  |           | 52,02                | 54,143  | 240,243     | 1433,641                |             |
| <b>День 9</b>  |  |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак        | 1. Чай сладкий с молоком                                     | 180       | 3,026                | 2,702   | 11,469      | 82,699                  | 1.16        |
|                | 2. Каша гречневая молочная жидкая                            | 200       | 10,345               | 7,604   | 46,419      | 299,551                 | 8.2         |
|                | 3. Бутерброд с сыром,сл.маслом                               | 90        | 8,092                | 9,691   | 34,48       | 262,139                 | 4.5         |
|                | Итого за завтрак:  | 470       | 21,463               | 19,998  | 92,368      | 644,389                 |             |

| Приём пищи                 | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |         |             | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|
|                            |  |           | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                         |             |
| 2й Завтрак                 | 1. Молоко кипяченое                      | 200       | 4,505                | 4,023   | 7,611       | 85,277                  | 4.1         |
|                            | 2. Печенье                               | 30        | 3,12                 | 1,56    | 23,04       | 137,4                   | 1.12        |
|                            | Итого за 2й завтрак:                     | 230       | 7,625                | 5,583   | 30,651      | 222,677                 |             |
| Обед                       | 1. Бульон рыбный                         | 200       | 4,367                | 0,244   | 1,107       | 25,4                    | 8.8         |
|                            | 2. Суп картофельный с крупой /п/         | 180       | 2,766                | 6,119   | 17,918      | 136,337                 | 10.8        |
|                            | 3. Тефтели из рыбы                       | 80        | 16,91                | 5,143   | 1,215       | 124,277                 | 3.7         |
|                            | 4. Пюре картофельное /полная карта/      | 150       | 2,631                | 3,611   | 15,711      | 102,505                 | 1.6         |
|                            | 5. Компот из свежемороженных ягод        | 200       | 0,172                | 0,086   | 7,011       | 30,405                  | 7.1         |
|                            | 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный      | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5         |
|                            | Итого за обед:                           | 855       | 29,591               | 15,699  | 61,907      | 510,274                 |             |
| Полдник                    | 1. Пудинг из творога                     | 120       | 13,208               | 11,701  | 25,095      | 260,655                 | 5.10        |
|                            | 2. Ряженка                               | 180       | 5,063                | 4,365   | 7,333       | 94,284                  | 10.1        |
|                            | Итого за полдник:                        | 300       | 18,272               | 16,066  | 32,428      | 354,939                 |             |
| Итого за день:             |  |           | 76,951               | 57,344  | 217,354     | 1732,28                 |             |
| <b>День 10</b>             |  |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак                    | 1. Каша кукурузная                       | 200       | 5,245                | 6,172   | 26,543      | 184,48                  | 6.2         |
|                            | 2. Кофейный напиток                      | 180       | 2,794                | 2,404   | 11,956      | 81,255                  | 2.1         |
|                            | 3. Батон нарезной обогащенный            | 72        | 4,896                | 1,7     | 33,456      | 172,04                  | 2.5         |
|                            | 4. Масло (порциями)                      | 5         | 0,025                | 4,125   | 0,04        | 37,4                    | 9.5         |
|                            | 5. Яйца вареные                          | 40        | 3,824                | 3,463   | 0,211       | 47,273                  | 5.5         |
|                            | Итого за завтрак:                        | 497       | 16,783               | 17,863  | 72,206      | 522,448                 |             |
| 2й Завтрак                 | 1. Соки овощные, ягодные или фруктовые   | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    | 12.1        |
|                            | Итого за 2й завтрак:                     | 125       | 0,625                | 0,125   | 12,625      | 57,5                    |             |
| Обед                       | 1. Бульон мясной                         | 180       | 3,351                | 1,581   | 0,902       | 31,316                  | 1.8         |
|                            | 2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64     | 180       | 2,044                | 7,507   | 13,398      | 127,448                 | 6.8         |
|                            | 3. Тефтели мясные                        | 80        | 8,053                | 10,528  | 1,854       | 138,457                 | 2.7         |
|                            | 4. Капуста тушеная                       | 150       | 2,98                 | 6,195   | 14,092      | 125,739                 | 4.6         |
|                            | 5. Кисель из свежемороженных ягод        | 180       | 0,068                | 0       | 20,773      | 81,625                  | 5.1         |
|                            | 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный      | 45        | 2,745                | 0,495   | 18,945      | 91,35                   | 1.5         |
|                            | Итого за обед:                           | 815       | 19,241               | 26,306  | 69,964      | 595,934                 |             |
| Полдник                    | 1. Пирожок с картофелем и репчатым луком | 150       | 6,721                | 10,682  | 41,677      | 290,768                 | 9.11        |
|                            | 2. Чай с лимоном                         | 180       | 0,055                | 0,062   | 7,415       | 30,666                  | 1.1в        |
|                            | Итого за полдник:                        | 330       | 6,776                | 10,743  | 49,092      | 321,434                 |             |
| Итого за день:             |  |           | 43,425               | 55,037  | 203,886     | 1497,317                |             |
| Среднее значение за период |  |           | 590,647              | 518,23  | 2250,363    | 15709,329               |             |