

Утверждаю

Приказ № 304 от 01.09.2023г

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 235»



О.В.Прынцева

10-ти дневное меню
для детей возраста от 1 года до 3 лет
МДОУ «Детский сад № 235»
(холодный период)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	4.67	4.86	20.94	146	168
	Батон с маслом и сыром	15/5/10	2.81	4.49	10.98	100.3	3
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	29	393
Итого за завтрак:			7.55	9.36	42.12	275.3	
Итого за 2 завтрак: Обед	Сок фруктовый	150	0.45	0.3	22.5	97.5	399
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/10	1.04	2.93	5.09	35	67
	Азу с мясом	150	7.74	10.38	19.66	239.2	637
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
Итого за обед: Полдник	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
			13.96	14.02	77.17	428	
	Снежок	150	4.2	3.75	16.5	117	401
Итого за полдник: Ужин			4.2	3.75	16.5	117	
	Сырники с сгущенным молоком	100/10	14.87	10.18	31.38	277	128
	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89	397
Итого за ужин:			19.12	13.72	52	408	
Итого за день:			45.3	41	210	1326	
День 2 Завтрак							
	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/5	4.09	6.85	23.39	204.54	168
	Батон с маслом	15/5	11.1/0.05	0.82/36	7.65/0.07	42/33	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	89	395
Итого за завтрак:			17.58	45.6	42	368.54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 Завтрак	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	368
Итого за 2 завтрак:			0.4	0.3	10.3	47	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/10	0.97	3.04	6.56	77.3	73
	Оладьи из пчени по-купецски	60	12.1	8.5	3.21	137.4	27
	Капуста тушёная	100	2.08	3.7	9.6	81.3	132
	Кисель из свежих ягод	150	0.07	0.03	19.6	113.4	378
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
Итого за обед:			13.96	14.02	77.17	562.4	
Полдник	Ряженка	150	4.5	3.75	6.3	76.5	401
	Зефир	15	0.15	-	12.0	48	
Итого за полдник:			4.65	3.75	18.3	124.5	
Ужин	Рыбная котлета	60	7.61	2.45	5.33	74	
	Картофельное пюре	120	2.44	3.84	16.3	112	321
	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	42	393
Итого за ужин:			11.22	7.12	39.5	270	
Итого за день:			47.81	71	187.27	1372.44	
День 3							
Завтрак	Каша пшённная молочная с маслом	150/5	4.27	4.86	24.48	221.5	168
	Батон с маслом	15/5	11.1/0.05	0.82/36	7,65/0.07	42/33	1
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89	397
Итого за завтрак:			18.57	44.4	45.16	385.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0.45	0.3	22.5	97.5	399
Итого за 2 завтрак:			0.45	0.3	22.5	97.5	
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150/10	1.61	1.7	10.2	62.8	233
	Овощное рагу с курицей	150	16.3	13.28	11.03	228	234
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
Итого за обед:			23.09	15.7	62.62	528.5	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	16.5	117	401
Итого за полдник:			4.2	3.75	16.5	117	
Ужин	Ватрушка с творогом	100	13.1	7.8	41.6	288	458
	Батон	15/5	11.1/0.05	0.82/36	7,65/0.07	42/33	1
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	397
	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	368
Итого за ужин:			13.62	45	69.32	451	
Итого за день:			60	109	216	1579.5	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150/5	3.4	3.96	22.94	146.3	168
	Батон с маслом и сыром	15/5/10	11.1/0.05	0.82/36	7,65/0.07	42/33	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	89	395
Итого за завтрак:			16.89	10.45	44.5	330	
2 Завтрак	Апельсин	120	1.08	0.24	9.72	43.2	368
Итого за 2 завтрак:			1.08	0.24	9.72	43.2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Сельдь с маслом	40	4.56	11.68	0.16	124	12
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1.09	2.95	7.64	111	57
	Гуляш из говядины	60	10.6	10.4	2.7	147	50
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3.67	3.01	17.63	112	317
	Кисель из свежих ягод	150	0.07	0.03	19.6	113.4	378
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
			24.84	28.77	79.33	760.4	
	Кефир	150	4.35	3.75	6.0	75	401
	Зефир	20	0.15	-	12	48	
			19.35	3.9	6.0	87	
	Омлет натуральный	100	8.8	15.8	1.8	184	215
Ужин	Зелёный горошек консервированный	40	1.19	2.07	1.27	33	10
	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	42	393
			11.16	18.7	21	301	
Итого за ужин:			73.32	62.06	160	1521	
Итого за день:							
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4.05	5.69	20.36	149	168
	Батон с маслом	15/5	11.1/0.05	0.82/36	7,65/0.07	42/33	1
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89	397
Итого за завтрак:			18.35	45.23	41.04	313	
2 Завтрак			0.45	0.3	22.5	97.5	399
Итого за 2 завтрак:			0.45	0.3	22.5	97.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150/10	1.4	1.69	9.98	61	77
	Мясная тефтеля	60	4.06	4.52	5.14	78	68
	Свекла тушёная	120	2.0	3.6	9.8	82.2	58
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	398
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
			12.82	10.72	71	435	
	Ряженка	150	4.5	3.75	6.3	76.5	401
	Мармелад	15	0.01	-	12.15	45	
			4.51	3.75	75.15	121.5	
Итого за полдник:	Манник с повидлом	120/15	6.3	7.54	40.72	256	195
	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	42	393
Итого за ужин:			7.47	8.37	58.57	340	
			43.6	68.37	268	1307	
День 6 Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4.3	3.5	14.12	108	93
	Батон с маслом и сыром	15/5/10	2.81	4.49	10.98	100.3	3
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	29	393
Итого за завтрак:			7.18	8.0	35.3	237.3	
	Сок фруктовый	150	0.45	0.3	22.5	97.5	399
			0.45	0.3	22.5	97.5	
Итого за 2 завтрак:							
Обед	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне со сметаной	150/10	3.29	3.07	9.79	81	81

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бефстроганов из мяса	60	7.71	6.2	1.98	94.5	278
	Рис отварной с маслом	100	2.43	3.58	24.45	140	315
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
Итого за обед:			18.61	13.56	88.64	553	
Полдник	Снежок	150	4.2	3.75	16.5	117	401
Итого за полдник:			4.2	3.75	16.5	117	
Ужин	Творожная запеканка с повидлом	120/10	21.04	14.46	20.58	296	237
	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	89	395
Итого за ужин:			24.48	17.28	38.86	427	
Итого за день:			54.92	42.89	201.8	1431	
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150/5	3.4	3.96	22.94	141	168
	Батон с маслом	15/5	11.1/0.05	0.82/36	7,65/0.07	42/33	1
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89	397
Итого за завтрак:			17.7	43.5	43.62	305	
2 Завтрак	Банан	120	1.8	0.6	25.2	114	368
Итого за 2 завтрак:			1.8	0.6	25.2	114	368
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3.08	3.21	9.7	102	30
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	18.35	4.7	16.32	180	276
	Огурец консервированный	40	1.12	-	0.52	6.4	
	Кисель из свежих ягод	150	0.07	0.03	19.6	113.4	378

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
Итого за обед:			27.47	8.64	77.74	555	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	16.5	117	401
Итого за полдник:			4.2	3.75	16.5	117	401
Ужин	Рыба запечённая под омлетом	120	19.62	6.3	3.5	150	249
	Икра кабачковая	40	0.64	2.52	2.96	36	
	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	29	393
			21.43	9.65	24.31	257	
Итого за ужин:			72.6	62.39	187	1348	
Итого за день:							
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	4.08	4.08	25.05	153	168
	Батон с маслом	15/5	11.1/0.05	0.82/36	7.65/0.07	42/33	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	89	395
Итого за завтрак:			17.57	42.9	43.4	317	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0.45	0.3	22.5	97.5	399
Итого за 2 завтрак:			0.45	0.3	22.5	97.5	399
Обед	Помидор консервированный	40	0.44	0.04	1.4	8.0	
	Суп с клёцками на курином бульоне со сметаной	150/10	3.6	6.45	22.78	157	55
	Плов с курицей	150	14.17	11.96	25.08	264	304
	Напиток из пшеничника	150	0.51	0.21	14.23	61	398
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за обед: Полдник			23.57	19.36	95.09	643	
	Кефир	150	4.35	3.75	6.0	75	401
	Зефир	20	0.15	-	12.0	48	
Итого за полдник: Ужин			4.5	3.75	18	123	
	Легкие вареники с маслом и сахаром	120/5	17.13	15.17	17.71	276	230
	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
Итого за ужин: Итого за день:	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	29	393
			18.3	16.0	35.56	347	
			64.39	82.31	214	1527	
День 9 Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	2.32	3.96	24.08	142	168
	Батон с маслом	15/5/10	11.1/0.05	0.82/36	7.65/0.07	42/33	3
Итого за завтрак: 2 Завтрак	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89	397
			16.62	43.5	44.76	306	
	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	368
Итого за 2 завтрак: Обед			0.4	0.4	9.8	47	
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/10	1.15	3.8	7.47	62.49	638
	Печень по-строгановски	60	7.44	8.16	3.3	98.76	20
Итого за обед:	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3.67	3.01	17.63	112	317
	Кисель из свежих ягод	150	0.07	0.03	19.6	113.4	378
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	40
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
			17.18	15.7	79.6	539	

поз	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник:	Ряженка	150	4.5	3.75	6.3	76.5	401
	Мармелад	15	0.01	-	12.15	45	
			4.51	3.75	18.45	121.5	
	Оладьи с маслом и сахаром	100/5	7.6	9.6	41.8	286	449
	Кукуруза консервированная	40	1.15	2.47	3.21	39.72	12
Итого за ужин:	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	29	393
			9.92	12.9	63	397	
			48.63	76.25	215.61	1410	
Итого за завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4.05	5.69	20.36	149	168
	Батон с маслом	15/5	11.1/0.05	0.82/36	7.65/0.07	42/33	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	89	395
			17.54	44.51	38.71	313	
	Сок фруктовый	150	0.45	0.3	22.5	97.5	399
Итого за 2 автрак:			0.45	0.3	22.5	97.5	399
	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1.38	4.64	9.25	84.35	635
	Мясная котлета	60	8.93	6.74	8.97	132	282
	Капуста тушёная	120	2.5	4.4	11.5	96	
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	398
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	40
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.2	84	1
			16.79	12.05	66.3	442	
	Снежок	150	4.2	3.75	16.5	117	401

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:			4.2	3.75	16.5	117	
Ужин	Рыба, тушёная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61	247
	Картофельное пюре	120	2.44	3.84	16.3	110	321
	Батон	15	1.1	0.82	7.65	42	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.07	0.01	10.2	29	393
Итого за ужин:			9.55	8.09	35.69	242	
Итого за день:			48.53	68.7	179.7	1211	
Итого за весь период:			52.01	68.39	189.5	1403	

Прошнуровано, пронумеровано
скреплено печатью на 11 листах
Заведующий *О.В. Прынцева*



Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 235»

О.В.Прынцева

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей возраста от 1 года до 3 лет
МДОУ «Детский сад № 235»
(тёплый период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,5	6,15	22	161	74
	Батон с маслом и сыром	15/5/10	2,15	5,4	8,67	80	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	212
Завтрак:	Сок фруктовый	150	-	-	18,0	72	
Обед:	Салат витаминный	40	0,45	2,8	3,1	40	5
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	5,9	4,36	8,2	96	29
	Бефстроганов из мяса	40	5,1	4,1	1,09	62	55
	Гречка отварная	120	6,84	5,78	32,9	216	70
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,0	102	219
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
	Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	118	
Ужин:	Творожная запеканка с повидлом	120	16,3	10,8	11,9	217	126
	Батон	15	1,12	0,15	7,2	34	
	Какао на молоке	180	3,78	3,25	15,55	107	213
Итого за первый день:			56	47	212	1499	
День 2							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6,3	4,6	26,1	166	67
	Батон с маслом	15/5	1,17	4,4	7,6	75	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	214
Завтрак:	Яблоко	100	-	-	11,6	46	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,45	2,8	3,1	40	

	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150	3,8	1,29	12,6	85	43
	Плов с курицей	180	16,74	1,9	35	389,7	23
	Кисель из свежих ягод	180	0,1	0,03	23,5	95	221
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Полдник:	Снежок	150	4,2	3,75	6,3	76	
Ужин:	Рыба с овощами	100	10,93	5,1	2,57	100	63
	Картофельное пюре	80	1,63	2,56	11	73	17
	Батон	15	1,12	0,15	7,2	34	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	212
Итого за второй день:			54	44	201	1456	
День 3							
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом	150	5,4	6,75	25,2	183	75
	Батон с маслом	15/5	1,15	4,4	7,8	75	
	Какао на молоке	180	3,78	3,25	15,55	108	213
Завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	
Обед:	Огурец свежий	40	0	0	1,56	6,4	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	5,9	4,36	8,2	96	29
	Бефстроганов из мяса	40	5,1	4,1	1,09	62	55
	Гречка отварная	120	6,84	5,78	32,9	216	70
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	24,9	102	219
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Полдник:	Йогурт	150	4,9	3,75	16,9	121	
Ужин:	Сырники с сгущенным молоком	120	17,8	12,2	37,6	332	128

	Батон	15	1,1	0,82	7,6	42	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	10,2	41	212
того за третий день:			52	61	220	1501	
День 4							
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,24	6,22	29,39	220	35
	Батон с маслом и сыром	15/5/8	1,15	4,4	7,8	75	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	214
Завтрак:	Груша	100	0	0	11,6	46	
Обед:	Свежий огурец	40	0,34	2,0	1,04	24	
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,4	8,6	100	7
	Мясная котлета	60	9,3	7,0	9,6	139	24
	Свекла тушеная	120	2,0	3,6	9,8	82,2	28
	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,05	20,4	83	56
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Ужин:	Снежок	150	4,2	3,75	6,3	76	
	Омлет с зелёным горошком	120	8,43	17,5	7,0	220	51
	Батон	15	1,1	0,82	7,6	42	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	10,2	41	212
того за четвертый день:			47	54,22	173	1385	
День 5							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	6,3	4,6	26,1	166	72
	Батон с маслом	15/5	1,15	4,4	7,8	75	

	Какао на молоке	180	3,78	3,25	15,55	108	213
Завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	
Обед:	Свежий огурец	40	0,45	2,8	3,1	40	
	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	150/30	6,8	3,7	32,5	190	30/25
	Картофельная запеканка с мясом и томатным соусом	120/40	8,8	10,7	12,7	181	27/52
	Кисель из свежих ягод	180	0,07	0	20	80,4	221
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Ужин:	Снежок	150	4,2	3,75	6,3	76	
	Макаронны с маслом	120	8,5	8,8	23	217	76
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38	
	Батон	15	1,1	0,82	7,6	42	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	10,2	41	212
Итого за пятый день:			46	46	222	1500	
День 6							
Завтрак:	Каша гречневая с молоком	150	5,33	6,62	28,25	221,2	71
	Батон с маслом и сыром	15/5/10	2,15	5,4	8,67	80	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	10,2	41	212
Завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,45	2,8	3,1	40	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	2,98	5,75	18,48	131,97	31
	Вермишелевая запеканка с мясом и томатным соусом	120/40	12,28	13,9	15,12	233	61/52
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	24,9	102	219

	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Полдник:	Ряженка	150	4,2	3,75	6,3	76	
	Печенье	20	0,8	6,0	12,4	106	
Ужин:	Сырники с густым молоком	90/10	13,38/0,72	9,16/0,85	28/5,6	249/33	128
	Батон	15	1,1	0,82	7,6	42	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,8	84	214
того за шестой день:			52	58	236	1684	
День 7							
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	5,24	6,68	29,39	222	77
	Батон с маслом	15/5	1,15	4,4	7,8	75	
	Какао на молоке	180	3,78	3,25	15,55	108	213
Завтрак:	Яблоко	100	0	0	11,6	46	
Обед:	Огурец свежий	40	0,45	2,8	3,1	40	
	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150	2,61	0,4	10,9	111	34
	Овощное рагу с курицей	150	3,75	5,08	14,4	126	57
	Кисель из свежих ягод	180	0,07	0	20	80,4	221
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Полдник:	Йогурт	150	4,9	3,75	16,9	121	
Ужин:	Рыба под омлетом	150	26,5	6,9	4,3	184	64
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38	
	Батон	15	1,1	0,82	7,6	42	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	10,2	41	212

того за днемой день:			56	44	186	1433	
День 8							
Завтрак:	Кулеш молочный пшенный	150	5,97	7,84	26,97	250	94
	Батон с маслом	15/5	1,15	4,4	7,8	75	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,8	84	214
Завтрак:	Банан	100	0	0	11,6	46	
Обед:	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,35	5,77	18,16	129	27
	Ленивые голубцы с мясом и томатным соусом	120/40	8,7	8,7	11,2	160	92
	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,05	20,4	83	56
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Ужин:	Снежок	150	4,9	3,75	16,9	121	
	Зефир	15					
	Творожно-морковная запеканка с повидлом	90/7	15,7	10,8	15,4	222	126
	Батон	15	1,1	0,82	7,6	42	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	10,2	41	212
того за днемой день:			48	45	191	1406	
День 9							
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	150	4,5	6,15	22	161	74
	Батон с маслом и сыром	15/5/10	2,15	5,4	8,67	80	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,8	84	214
Завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	
Обед:	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,5	100	41

	Мясная тефтеля	60	4,0	4,5	5,1	77	68
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110	54
	Компот из свежих ягод	180	0,07	0	20	80,4	221
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
	Хлеб ржаной	150	4,2	3,75	6,3	76	
родник:	Кефир	180	4,5	6,1	17,3	151	57
	Овощное рагу	15	1,1	0,82	7,6	42	
	Батон	180	0,12	0,01	10,2	41	212
	Чай с лимоном		54	65	220	1563	
ого за взятый день:							
нь 10							
втрак:	Каша рисовая молочная	150	3,6	0,51	0,34	169	73
	Батон с маслом и сыром	15/5/10	2,15	5,4	8,67	80	
	Какао на молоке	180	3,78	3,25	15,55	108	213
	Яблоко	100	0	0	11,6	46	
Завтрак:	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150	1,02	2,8	4,0	46	40
ед:	Вермишелевая запеканка с мясом и томатным соусом	180	17,8	18,3	19,0	309	61
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	24,9	102	219
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
	Снежок	150	4,2	3,75	6,3	76	
родник:	Печенье	20	0,8	6,0	12,4	106	
	Омлет с зеленым горошком	150	10,5	21,9	8,7	274	143
дин:	Батон	15	1,1	0,82	7,6	42	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	10,2	41	212

того за десятилетие;		56	67	234	1600	
того за весь период;		53	61	223	1539	

Прошнуровано, пронумеровано
скреплено печатью на 8 листах
Заведующий О.В. Прынцева

