

Утверждаю

Приказ № 304 от 01.09.2023г

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 235»



О.В.Прынцева

**10-ти дневное меню
для детей возраста от 3 до 7 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	200	6.2	6.48	27.92	195	168
	Батон с маслом и сыром	25/5/15	4.68	7.48	18.3	167	3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.09	0.013	13.6	39	393
Итого за завтрак:			10.97	14	60	401	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	27	117	399
Итого за 2 завтрак:			0.54	0.36	27	117	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	200/15	1.38	3.9	6.79	47	67
	Азу с мясом	180	9.3	12.45	23.6	287	637
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
Итого за обед:			16.62	17.17	94.5	621	
Полдник	Снежок	180	5.04	4.5	19.8	140	401
Итого за полдник:			5.04	4.5	19.8	140	
Ужин	Сырники с сгущенным молоком	130/15	23.23	13.23	41	360	128
	Батон	25	1.8	1.36	12.75	70	
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	119	397
Итого за ужин:			29.23	18.21	71	549	
Итого за день:			62.4	54.24	272.3	1828	
День 2							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	5.45	9.13	31.18	273	168
	Батон с маслом	25/5	18.5/0.05	1.36/36	12.75/0.07	70/33	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.6	14.17	118.6	395
Итого за завтрак:			27.12	49.09	58.17	494.6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 Завтрак	Груша	140	0.56	0.42	14.42	65.8	368
Итого за 2 завтрак:			0.56	0.42	14.42	65.8	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/15	1.3	4.05	8.74	103	73
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	16.1	11.3	4.28	183.2	27
	Капуста тушёная	120	2.5	4.44	11.52	97.56	132
	Кисель из свежих ягод	200	0.09	0.04	26.13	151.2	378
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
Итого за обед:			25.5	20.63	86.57	611.4	
Полдник	Ряженка	180	5.4	4.5	7.56	91.8	401
	Зефир	30	0.3	-	24	96	
Итого за полдник:			5.7	4.5	31.56	187.8	
Ужин	Рыбная котлета	80	10.1	3.26	7.1	98.6	255
	Картофельное пюре	140	2.8	4.48	19.0	130	321
	Батон	25	1.8	1.36	12.75	70	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.09	0.013	13.6	39	393
Итого за ужин:			14.79	9.11	52.45	337.6	
Итого за день:			73.67	83.75	243	1697.2	
День 3							
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	5.7	6.48	32.64	295	168
	Батон с маслом	25/5	18.5/0.05	1.36/36	12.75/0.07	70/33	1
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	119	397
Итого за завтрак:			28.45	47.46	62.74	517	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	27	117	399
Итого за 2 завтрак:			0.54	0.36	27	117	
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	200/15	2.14	2.26	12.24	75.3	233
	Овощное рагу с курицей	180	19.5	15.9	13.2	273	234
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
Итого за обед:			27.58	19	89.1	635.3	
Полдник	Йогурт	180	5.04	4.5	19.8	140	401
Итого за полдник:			5.04	4.5	19.8	140	
Ужин	Ватрушка с творогом	150	19.65	11.7	62.4	432	458
	Батон	25	1.8	1.36	12.75	70	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.09	0.013	13.6	39	393
	Яблоко	120	0.53	0.53	13.0	63	368
Итого за ужин:			22.07	13.6	102	604	
Итого за день:			84	85	300	2013	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	4.5	5.28	30.5	195	168
	Батон с маслом и сыром	25/5/15	4.68	7.48	18.3	167	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.6	14.17	118.6	395
Итого за завтрак:			12.3	15.36	63	480.6	
2 Завтрак	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	54	368
Итого за 2 завтрак:			1.35	0.3	12.15	54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Сельдь с маслом	60	6.84	17.52	0.24	126	12
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/15	1.45	3.9	10.1	148	57
	Гуляш из говядины	80	14.1	13.8	3.6	196	50
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4.28	3.5	20.5	131	317
	Кисель из свежих ягод	200	0.09	0.04	26.13	151.2	378
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
			26.67	39.56	96.47	926	
Полдник	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401
	Зефир	30	0.22	-	18	72	
Итого за полдник:			5.44	4.5	25.2	162	
	Омлет натуральный	150	13.2	23.7	2.7	276	215
	Зелёный горошек консервированный	60	1.78	3.1	1.9	49.5	10
	Батон	25	0.09	0.013	13.6	39	393
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	0.53	13.0	63	368
Итого за ужин:			15.6	27.3	31.2	427.5	
			61.36	87.02	203	2050	
Итого за день:							
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	5.4	7.58	27.14	198	168
	Батон с маслом	25/5	18.5/0.05	1.36/36	12.75/0.07	70/33	1
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	119	397
Итого за завтрак:			28.15	48.56	57.24	420	
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	27	117	399
Итого за 2 завтрак:			0.54	0.36	27	117	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200/15	1.86	2.02	13.3	81	77
	Мясная тефтеля	80	5.4	6.0	6.8	104	68
	Свекла тушёная	120	2.0	3.6	9.8	82.2	58
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.9	81	398
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
Итого за обед:	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
			15.44	12.7	84.7	522.2	
	Ряженка	180	5.4	4.5	7.56	91.8	401
	Мармелад	30	0.019	-	24.3	90	
			5.4	4.5	31.8	181.8	
Итого за полдник:	Манник с повидлом	150/20	7.8	9.4	51	319	195
	Батон	25	0.09	0.013	13.6	39	393
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	0.53	13.0	63	368
Итого за ужин:			8.42	9.94	77.6	421	
Итого за день:			58	76.06	278	1662	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5.7	4.66	18.82	144	93
	Батон с маслом и сыром	25/5/15	4.68	7.48	18.3	167	3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.09	0.013	13.6	39	393
Итого за завтрак:			10.47	12.15	51	350	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	27	117	399
Итого за 2 завтрак:			0.54	0.36	27	117	
Обед	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне со сметаной	200/15	4.38	4.09	13	108	81

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бефстроганов из мяса	80	10.28	8.26	2.64	126	278
	Рис отварной с маслом	120	2.9	4.3	29.3	168	315
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
Итого за обед:			23.5	17.47	108.6	689	
Полдник	Снежок	180	5.04	4.5	19.8	140.4	401
Итого за полдник:			5.04	4.5	19.8	140.4	
Ужин	Творожная запеканка с повидлом	150/20	26.2	18.0	25.72	370	237
	Батон	25	1.8	1.36	12.75	70	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.6	14.17	118.6	395
Итого за ужин:			31.12	21.96	52.64	558.6	
Итого за день:			70.67	56.44	259	1855	
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	4.5	5.28	30.5	188	168
	Батон с маслом	25/5	18.5/0.05	1.36/36	12.75/0.07	70/33	1
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	119	397
Итого за завтрак:			27.25	46.26	60.6	410	
2 Завтрак	Банан	180	2.7	0.9	37.8	171	368
Итого за 2 завтрак:			2.7	0.9	37.8	171	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4.1	4.28	12.9	136	30
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	24.4	6.26	21.76	240	276
	Огурец консервированный	60	1.68	-	0.69	8.5	
	Кисель из свежих ягод	200	0.09	0.04	26.1	151.2	378

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
Итого за обед:			35.77	11.38	97.35	708	
Полдник	Йогурт	180	5.04	4.5	19.8	140.4	401
Итого за полдник:			5.04	4.5	19.8	140.4	
Ужин	Рыба запечённая под омлетом	150	24.5	7.87	4.37	187.5	249
	Икра кабачковая	60	0.96	3.78	4.44	54	
	Батон	25	0.09	0.013	13.6	39	393
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	0.53	13.0	63	368
Итого за ужин:			26.08	12.19	35.41	343.5	
Итого за день:			96.84	75.23	251	1773	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5.44	5.44	33.4	204	168
	Батон с маслом	25/5	18.5/0.05	1.36/36	12.75/0.07	70/33	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.6	14.17	118.6	395
Итого за завтрак:			27.11	45.4	60.39	425.6	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	27	117	399
Итого за 2 завтрак:			0.54	0.36	27	117	
Обед	Помидор консервированный	60	0.66	0.06	2.1	12	
	Суп с клёцками на курином бульоне со сметаной	200/15	4.8	8.6	30.3	209	55
	Плов с курицей	180	17	14.36	30	317	304
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.9	81	398
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за обед:			28.64	24.1	87	584	
Полдник	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401
	Зефир	30	0.22	-	14.4	72	
Итого за полдник:			5.44	4.5	21.6	162	
Ужин	Ленивые вареники с маслом и сахаром	150/5	21.41	18.9	22.13	345	230
	Батон	25	0.09	0.013	13.6	39	393
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	0.53	13.0	63	368
Итого за ужин:			22.03	19.44	48.7	447	
Итого за день:			83.76	93.8	245	1735	
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	3.09	5.28	32.1	189	168
	Батон с маслом и сыром	25/5/15	4.68	7.48	18.3	167	3
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	119	397
Итого за завтрак:			11.97	16.38	67.68	475	
2 Завтрак	Яблоко	120	0.53	0.53	13.0	63	368
Итого за 2 завтрак:			0.53	0.53	13.0	63	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/15	1.5	5.06	9.96	83.32	638
	Печень по-строгановски	80	9.92	10.88	4.4	132	20
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3.67	3.01	17.63	112	317
	Кисель из свежих ягод	200	0.09	0.04	26.1	151.2	378
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	40
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
Итого за обед:			20.68	19.79	94	652.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Ряженка	180	5.4	4.5	7.56	91.8	401
	Мармелад	30	0.019	-	24.3	54	
Итого за полдник:							
Ужин	Оладьи с маслом и сахаром	150/5	11.4	14.4	62.7	429	449
	Кукуруза консервированная	60	1.72	3.7	4.8	59.58	12
	Батон	25	0.09	0.013	13.6	39	393
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	0.53	13.0	63	368
Итого за ужин:							
Итого за день:							
День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	5.4	7.58	27.14	198	168
	Батон с маслом	25/5	18.5/0.05	1.36/36	12.75/0.07	70/33	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.6	14.17	118.6	395
Итого за завтрак:							
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	27	117	399
	Итого за 2 завтрак:						
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200/15	1.84	6.2	12.3	112	635
	Мясная котлета	80	12.0	8.9	11.9	176	282
	Капуста тушёная	120	2.5	4.4	11.5	96	
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.9	81	398
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.4	69	1
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21.5	105	1
Итого за обед:							
Полдник	Снежок	180	5.04	4.5	19.8	140.4	401

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник: Ужин			5.04	4.5	19.8	140.4	
	Рыба, тушёная с овощами	80	7.92	4.56	2.05	81	247
	Картофельное пюре	120	2.44	3.84	16.3	110	321
	Батон	25	0.09	0.013	13.6	39	393
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	0.53	13.0	63	368
Итого за ужин:			10.98	8.9	45	293	
Итого за день:			66.15	79.34	259	1609	
Итого за весь период:			71	75	189.5	1814	

Простінуровано, пронумеровано
скреплено печатью на _____ листах
Заведуючий *О.В. Прынцева*



Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 235»

О.В.Прынцева

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей возраста от 3 до 7 лет
МДОУ «Детский сад № 235»
(тёплый период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	3,5	14,6	39,8	306		78
	Батон с маслом и сыром	25/5/15	2,15	5,4	8,67	80		
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,2	41		212
Завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	23	92		
Бед:	Огурец из свежих огурцов и помидор	60	0,39	2,46	1,5	6,7		66
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	3,07	3,21	9,67	79,95		26
	Гуляш из мяса	60	13,86	12,6	27,72	273,6		50
	Вермишель отварная с маслом	140	4,68	4,92	25,0	166		77
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	24,9	102	35 мг	219
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,2	84		
	Снежок	180	4,2	3,75	6,3	76		
Обед:	Творожная запеканка с повидлом	150	20	9,8	19,6	247		126
	Батон	15	1,1	0,82	7,6	42		
	Какао на молоке	200	3,78	3,25	15,55	108		213
Ужин:			62	58	254	1798		
Итого за первый день:								
День 2								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	4,5	6,15	22	161		74
	Батон с маслом	25/5	1,15	4,4	7,8	75		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,39	12,8	84		214
Завтрак:	Яблоко	150	0	0	11,6	46		
Бед:	Салат витаминный	60	0,39	2,46	1,5	6,7		66
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	200	4,53	4,2	13,7	111		43

2

	Картофель по-домашнему с курицей	200	3,72	5,8	16,9	135		48
	Кисель из свежих ягод	200	0,07	0	20	80,4	35 мг	221
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,2	84		
Полдник:	Йогурт	180	4,2	3,75	6,3	76		
Ужин:	Рыба с овощами	80	8,0	2,8	5,9	81		
	Рис отварной	120	2,4	3,84	16,3	110		63
	Багон	25	1,1	0,82	7,6	42		58
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,2	41		212
Итого за второй день:			55	59	258	1801		
День 3								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,4	6,75	25,2	183		75
	Багон с маслом	25/5	1,15	4,4	7,8	75		
	Какао на молоке	200	3,78	3,25	15,55	108		213
Завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	23	92		
Обед:	Огурец свежий	60	0	0	1,56	6,4		
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	5,9	4,36	8,2	96		29
	Бефстроганов из мяса	60	5,1	4,1	1,09	62		55
	Гречка отварная	140	6,84	5,78	32,9	216		70
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	24,9	102	35 мг	219
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,2	84		
Полдник:	Йогурт	180	4,9	3,75	16,9	121		
Ужин:	Сырники с сгущенным молоком	150	17,8	12,2	37,6	332		128
	Багон	25	1,1	0,82	7,6	42		
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,2	41		212

Итого за третий день:			54	60	238	1780	
День 4							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба» с маслом	200	4,65	6,45	24,3	174	77
	Батон с маслом	25/5	1,15	4,4	7,8	75	
	Какао на молоке	200	3,78	3,25	15,55	108	213
Завтрак:	Груша	150	0	0	11,6	46	
Обед:	Салат луковый	60	0,34	2,0	1,04	24	8
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3,0	3,21	9,6	80	45
	Мясная котлета	80	9,3	7,0	9,6	138	67
	Гороховое пюре	120	11,6	1,15	23,2	139	79
	Компот из свежих ягод	200	0,18	0,05	20	82	216
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7	
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,2	84	
Полдник:	Кефир	180	4,2	3,75	6,3	76	
	Батон	25	1,1	0,82	7,6	42	
Ужин:	Оладьи с маслом и сахаром	120	25	169,4	102,6	216	105
	Салат из моркови	70	0,62	0,05	6,8	26	7
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,2	41	212
Итого за четвертый день:			57	59	257	1790	
День 5							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,3	4,6	26,1	166	72
	Батон с маслом	25/5	1,15	4,4	7,8	75	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,39	12,8	84	214
Завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	
Обед:	Рассольник на мясном бульоне со	200	1,4	3,45	6,9	64,5	28

жнн:	Творожная запеканка с повидлом	150	21,0	14,4	20,5	296		126
	Батон	25	1,1	0,82	7,6	42		
	Какао на молоке	200	3,78	3,25	15,55	108		213
того за шестой			55	61	62	262		
нь:								
ень 7								
зтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	4,53	4,2	13,6	110		33
	Батон с маслом	25/5	1,15	4,4	7,8	75		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,39	12,8	84		214
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92		
Завтрак:	Огурец свежий	60	0	0	1,56	6,4		
бед:	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	200	1,23	1,86	7,5	52		43
	Картофель по — домашнему с курицей	200	38,3	40	33,3	642		51
	Кисель	200	0,07	0	20	80,4	35 мг	221
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,2	84		
олдник:	Кефир	180	4,2	3,75	6,3	76		
	Вафли	30	0,8	6,0	12,4	106		
жнн:	Рыба под омлетом	180	26,5	6,9	4,3	184		64
	Икра кабачковая	60	0,4	2,8	2,8	38		
	Батон	25	1,1	0,82	7,6	42		
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,2	41		212
того за седьмой			52	58	260	1778		
нь:								
ень 8								
зтрак:	Каша гречневая с молоком	200	6,6	6,8	26,6	195		71

Завтрак:	Батон с маслом	25/5	1,15	4,4	7,8	75		
Обед:	Какао на молоке	200	3,78	3,25	15,55	108		213
	Груша	130	0	0	11,6	46		
	Салат витаминный	60	0,39	2,46	1,5	6,7		66
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,35	3,3	10,35	69		27
	Плов с мясом		16,74	1,89	35,3	388		68
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	24,9	102	35 мг	219
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,2	84		
Полдник:	Йогурт	180	4,9	3,75	16,9	121		
	Батон	25	1,1	0,82	7,6	42		
Ужин:	Ватрушка с творогом	120	13,1	7,83	41,6	288		107
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,2	41		212
Всего за восьмой день:			55	62	270	1803		
День 9								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	4,5	6,15	22	161		74
	Батон с маслом	25/5	1,15	4,4	7,8	75		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,39	12,8	84		214
Завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	23	92		
Обед:	Суп с рыбными консервами	200	5,16	5,04	8,5	100		41
	Мясная тефтеля	80	4,0	4,5	5,1	77		68
	Картофельное пюре	150	2,4	3,8	16,3	110		54
	Компот из свежих ягод	200	0,07	0	20	80,4	35 мг	221
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	68,7		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,2	84		
Полдник:	Кефир	180	4,2	3,75	6,3	76		

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