

Утверждаю  
Заведующий детским садом  
Пазухина Н.В.  
2023 г.

**10 дневное меню**  
МДОУ д/с №9 "Сказка"  
период (осень-зима)



Прием пищи	Я С Л И								№ рецептуры (блюда)	С А Д							
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	Наименование блюда (сад)		Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 1</b>									<b>День 1</b>								
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Каша пшеничная молочная	160	5,9	6,1	32,02	212,18	1,04	35	Каша пшеничная молочная	200	7,38	7,81	40,28	268,09	1,3	35	
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,28	4,46	9,66	85,75		7	Хлеб пшеничный с маслом	36	1,92	5,49	14,49	117,49		7	
	Кофейный напиток	150	0,13	0,14	6,96	30,62		61	Кофейный напиток	200	0,26	0,29	9,97	45,01		61	
	Сок фруктовый	93	0,4		10,78	45,85	1,86	100	Сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	100	
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	3,5	1	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	4,2	1	
	Суп картофельный с мясом и макаронными	150	3,16	1,94	9,41	69,62	9,9	176	Суп картофельный с мясом и макаронными	200	4,21	2,31	12,54	90,34	13,2	176	
	Овощное рагу	150	1,71	6,43	11,11	112,33	32,62	21	Овощное рагу	200	2,33	9,02	15,22	155,84	44,03	21	
	Рыба тушеная с овощами (минтай)	140	11,75	7,35	3,05	129,1	3,99	94	Рыба тушеная с овощами (минтай)	140	11,79	7,35	3,23	130	4,44	94	
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143	
	Компот из сухофруктов	150	0,21		10,07	42,28	0,2	62	Компот из сухофруктов	180	0,32		13,61	57,33	0,3	62	
	Плюшка	50	3,7	4,34	26,77	165,24	0,04	190	Плюшка	70	5,07	5,99	37,46	230,1	0,06	190	
	Чай	150					0,04	144	Чай	200					0,05	144	
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>			31,72	35,09	147,14	1058,3	53,19			38,07	43,47	194,65	1357,07	70,08		
<b>День 2</b>									<b>День 2</b>								
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,83	4,83	28,51	177,7	1,05	83	Каша пшеничная молочная	200	7,77	6,7	38,01	239,41	1,4	83	
	Сыр	9	1,91	1,69	0,29	24,71	0,06	9	Сыр	13	2,76	2,44	0,42	35,69	0,09	9	
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6	
	Кофейный напиток с молоком	150	5,02	5,42	12,59	122,86	1,95	162	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,42	13,58	126,92	1,95	162	
	Сок фруктовый	93	0,4		10,78	45,85	1,86	100	Напиток витаминизированный (200 мл)	200			19,4	75	0,26	177	
	салат из свеклы	45	0,46	1,42	4,38	33,08	4,8	5	салат из свеклы	60	0,61	2,84	6	53,59	6,4	5	
	Щи из свежей капусты	150	3,77	5,03	8,81	98,32	30,57	12	Щи из свежей капусты	200	4,99	7,07	11,57	133,64	41,11	12	
	Пудинг из печени со сметаной	60	10,57	10,94	5,82	168,87	17,99	65	Пудинг из печени со сметаной	60	10,57	10,94	5,82	168,87	17,99	65	
	Пюре картофельное	150	2,41	3,79	16,73	113,77	21,52	46	Пюре картофельное	200	3,46	6,87	22,63	170,8	28,78	46	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143	
	Компот из свежих яблок	150	0,08		6,8	28,2	2	66	Компот из свежих яблок	180	0,14		11,06	45,9	3,4	66	
	Пряники	16	1,18	1,6	12,19	64,96		30	Пряники	35	2,59	3,5	26,67	142,1		30	
	Яйцо вареное	0	5,28	5,02	0,22	69,2		97	Яйцо вареное	0	5,28	5,02	0,22	69,2		97	
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6	
Молоко кипяченое	150	4,89	5,28	6,62	96,3	1,95	63	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	2,6	63		

Прием пищи	Я С Л И							№ рецептуры (блюда)	С А Д							№ рецептуры (блюда)
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг		Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ИТОГО за 1 день:</b>			46,35	46,46	149,6	1221,5	83,75			55,25	59,58	207,82	1605,55	103,98		
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	<b>День 3</b>								<b>День 3</b>							
	Запеканка морковно-творожная	190	18,52	22,55	14,68	345,79	3,95	91	Запеканка морковно-творожная	190	18,52	22,55	14,68	345,79	3,95	91
	Подлива сметанная	27	0,75	5,73	3,78	71,79	0,06	81	Подлива сметанная	27	0,75	5,73	3,78	71,79	0,06	81
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,28	4,46	9,66	85,75		7	Хлеб пшеничный с маслом	36	1,92	5,49	14,49	117,49		7
	Какао с молоком	150	3,95	4,22	9,47	94,32	1,46	153	Какао с молоком	180	5,29	5,66	13,31	128,9	1,95	153
	Яблоко	100	0,4		9,27	39,6	10	90	Яблоко	100	0,4		9,27	39,6	10	90
	салат из свежей капусты и моркови	45	0,48	1,42	1,82	22,68	16,61	4	салат из свежей капусты и моркови	60	0,65	1,9	2,42	30,22	22,15	4
	Борщ украинский с мясом	150	3,25	3,92	6,54	76,74	14,62	23	Борщ украинский с мясом	200	4,43	5,16	9,97	107,05	19,86	23
	Котлета рыбная	70	7,6	4,14	6,72	96,9	0,36	20	Котлета рыбная	70	7,6	1,3	6,72	70,45	0,36	20
	Греча рассыпчатая	100	4,33	4,31	31,23	185,82		116	Греча рассыпчатая	100	4,33	4,31	31,23	185,82		116
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143
	Компот из сухофруктов	150	0,21		10,07	42,28	0,2	62	Компот из сухофруктов	180	0,32		13,61	57,33	0,3	62
	Сгущенка	20	1,43	1,71	10,98	66,76	0,2	88	Сгущенка	20	1,43	1,71	10,98	66,76	0,2	88
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6
	Чай	150					0,04	144	Чай	200					0,05	144
<b>ИТОГО за 1 день:</b>			45,18	53,29	138,03	1245,3	47,5			49,29	54,82	159,62	1364,24	58,88		



Прием пищи	Я С Л И							С А Д								
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	<b>День 4</b>							<b>День 4</b>								
	Омлет	150	10,13	14,42	4,94	195,86	0,78	56	Омлет	150	10,21	14,44	5,6	199,01	0,78	56
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,28	4,46	9,66	85,75		7	Хлеб пшеничный с маслом	36	1,92	5,49	14,49	117,49		7
	Кофейный напиток с молоком	150	5,02	5,42	12,59	122,86	1,95	162	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,42	13,58	126,92	1,95	162
	Сок фруктовый	93	0,4		10,78	45,85	1,86	100	Сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	100
	салат морковный	45	0,38	1,42	3,69	29,93	2,15	3	салат морковный	50	0,46	1,9	4,75	39	2,6	3
	Суп молочный с вермишелью	150	4,21	4,79	13,02	115,23	1,3	11	Суп молочный с вермишелью	200	5,47	6,28	16,98	150,37	1,69	11
	Жаркое по-домашнему	200	11,54	8,27	22,53	216,46	30,75	37	Жаркое по-домашнему	250	15,2	11,57	28,32	285,99	38,68	37
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6
	Компот из свежих яблок	150	0,08		6,8	28,2	2	66	Компот из свежих яблок	180	0,14		11,06	45,9	3,4	66
	Ватрушка с повидлом	60	3,42	2,91	37,27	193,94	0,12	197	Ватрушка с повидлом	70	3,71	3,38	41,31	215,99	0,14	197
	Молоко кипяченое	150	4,89	5,28	6,62	96,3	1,95	63	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	2,6	63
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>		<b>44,33</b>	<b>47,8</b>	<b>151,71</b>	<b>1247,3</b>	<b>42,86</b>				<b>52,84</b>	<b>56,53</b>	<b>188,56</b>	<b>1513,74</b>	<b>54,34</b>	
	Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	<b>День 5</b>							<b>День 5</b>							
Пудинг из риса и творога		100	9,26	12,94	26,43	266,74	1,13	148	Пудинг из риса и творога	150	12,28	15,87	36,38	347,04	1,5	148
Подлива сметанная		27	0,75	5,73	3,78	71,79	0,06	81	Подлива сметанная	27	0,75	5,73	3,78	71,79	0,06	81
Хлеб пшеничный		25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6
Сыр		9	1,91	1,69	0,29	24,71	0,06	9	Сыр	13	2,76	2,44	0,42	35,69	0,09	9
Кофейный напиток с молоком		150	5,02	5,42	12,59	122,86	1,95	162	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,42	13,58	126,92	1,95	162
Сок фруктовый		93	0,4		10,78	45,85	1,86	100	Сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	100
Салат из картофеля с зеленым горошком		45	0,75	2,84	5,2	50,88	6,64	19	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,01	3,79	6,95	67,84	8,85	19
Суп овощной с курицей		150	3,16	4,57	5,37	77,45	13,2	15	Суп овощной с курицей	200	4,32	6,2	7,47	105,74	18,99	15
Котлета куриная		50	6,43	4,08	4,39	81,99	0,87	183	Котлета куриная	70	9,03	5,66	6,16	114,42	1,22	183
Капуста тушенная с маслом		150	2,01	4,04	8,66	81,31	55,35	32	Капуста тушенная с маслом	200	2,64	4,84	11,15	101,5	73,88	32
Хлеб ржаной		30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143
Хлеб пшеничный		25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6
Компот из сухофруктов		150	0,21		10,07	42,28	0,2	62	Компот из сухофруктов	180	0,32		13,61	57,33	0,3	62
Печенье		20	1,97	1,95	13,53	81,72		82	Печенье	40	3,94	3,91	27,06	163,44		82
Яблоко	100	0,4		9,27	39,6	10	90	Яблоко	100	0,4		9,27	39,6	10	90	
Чай сладкий	150			3,96	16,22	0,04	152	Чай сладкий	200			4,95	20,28	0,05	152	
<b>ИТОГО за 1 день:</b>		<b>36,82</b>	<b>44,7</b>	<b>150,18</b>	<b>1181,1</b>	<b>91,36</b>				<b>48,55</b>	<b>55,6</b>	<b>198,89</b>	<b>1529,25</b>	<b>119,39</b>		
	<b>День 6</b>							<b>День 6</b>								
	Каша манная молочная	150	6,71	7,01	21,98	182,78	1,95	95	Каша манная молочная	250	11,02	11,4	37,1	303,35	3,25	95
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,28	4,46	9,66	85,75		7	Хлеб пшеничный с маслом	36	1,92	5,49	14,49	117,49		7
	Кофейный напиток	150	0,13	0,14	6,96	30,62		61	Кофейный напиток	200	0,26	0,29	9,97	45,01		61
	Сок фруктовый	93	0,4		10,78	45,85	1,86	100	Сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	100

Прием пищи	Я С Л И							№ рецептуры (блюда)	С А Д							
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг		Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Салат из моркови и яблок	45	0,41	1,42	3,4	28,84	2,9	27	Салат из моркови и яблок	60	0,45	1,9	4,16	36,51	3,7	27
	Суп - лапша с курицей	150	2,93	1,78	9,24	66,46	1,35	173	Суп - лапша с курицей	200	3,87	2,43	12,05	87,9	1,8	173
	Голубцы ленивые	150	8,58	6,93	13,73	155,97	43,62	102	Голубцы ленивые	200	11,81	9,97	20,02	223,01	58,22	102
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6
	Компот из сухофруктов	150	0,21		10,07	42,28	0,2	62	Компот из сухофруктов	180	0,32		13,61	57,33	0,3	62
	Плюшка	50	3,7	4,34	26,77	165,24	0,04	190	Плюшка	70	5,07	5,99	37,46	230,1	0,06	190
	Чай	150					0,04	144	Чай	200					0,05	144
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>		27,33	26,91	136,4	920,66	51,96				38,91	38,48	192,51	1305,37	69,88	



Прием пищи	Я С Л И							С А Д								
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	<b>День 7</b>							<b>День 7</b>								
	Каша гекулес.молочная	150	5,65	6,81	20,59	170,89	1,43	99	Каша гекулес.молочная	250	10,11	12,55	37,71	312,83	2,6	99
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,28	4,46	9,66	85,75		7	Хлеб пшеничный с маслом	36	1,92	5,49	14,49	117,49		7
	Кофейный напиток с молоком	150	5,02	5,42	12,59	122,86	1,95	162	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,42	13,58	126,92	1,95	162
									Напиток витаминизированный (200 мл)	200			19,4	75	0,26	177
	Сок фруктовый	93	0,4		10,78	45,85	1,86	100								
	Салат овощной	35	0,45	1,66	3,32	30,86	4,36	49	Салат овощной	50	0,64	2,37	4,66	43,74	6,1	49
	Суп молочный с овощами	150	3	3,83	9,29	86	12,73	13	Суп молочный с овощами	200	4,01	5,11	12,48	115,07	17,1	13
	Котлета мясная	50	8,7	6,41	5,8	118,7	0,6	38	Котлета мясная	70	12,21	9,14	8,59	169,91	0,86	38
	Пюре картофельное	150	2,41	3,79	16,73	113,77	21,52	46	Пюре картофельное	200	3,46	6,87	22,63	170,8	28,78	46
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143
	Компот из свежих яблок	150	0,08		6,8	28,2	2	66	Компот из свежих яблок	180	0,14		11,06	45,9	3,4	66
	Гренки	55	3,31	4,81	16,94	127,16	0,33	127	Гренки	55	3,78	4,99	20,56	145,41	0,33	127
	КИСЕЛЬ	150	0,01		2,76	11,1		147	КИСЕЛЬ	200	0,02		3,7	14,83		147
<b>ИТОГО за 1 день:</b>			31,72	37,41	127,02	997,18	46,78			43,07	52,22	183,56	1407,95	61,38		
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	<b>День 8</b>							<b>День 8</b>								
	Пудинг творожный	115	17,33	23,56	13,92	347,24	0,76	43	Пудинг творожный	115	17,33	23,56	13,92	347,24	0,76	43
	Подлива сметанная	27	0,75	5,73	3,78	71,79	0,06	81	Подлива сметанная	27	0,75	5,73	3,78	71,79	0,06	81
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6
	Сыр	9	1,91	1,69	0,29	24,71	0,06	9	Сыр	13	2,76	2,44	0,42	35,69	0,09	9
	Кофейный напиток с молоком	150	5,02	5,42	12,59	122,86	1,95	162	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,42	13,58	126,92	1,95	162
	Яблоко	100	0,4		9,27	39,6	10	90	Яблоко	100	0,4		9,27	39,6	10	90
	салат из свеклы	45	0,46	1,42	4,38	33,08	4,8	5	салат из свеклы	60	0,61	2,84	6	53,59	6,4	5
	Суп картофель с рыбой	150	2,85	2,25	11,4	79,48	15,83	126	Суп картофель с рыбой	200	3,81	2,75	15,25	103,71	21,15	126
	Печень по - строгановски	70	10,89	6,02	4,56	119,37	21,54	194	Печень по - строгановски	100	15,57	8,7	6,52	171,59	30,76	194
	Капуста тушеная с маслом	150	2,01	4,04	8,66	81,31	55,35	32	Капуста тушеная с маслом	200	2,64	4,84	11,15	101,5	73,88	32
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143
	Компот из сухофруктов	150	0,21		10,07	42,28	0,2	62	Компот из сухофруктов	180	0,32		13,61	57,33	0,3	62
Яйцо вареное	0	5,28	5,02	0,22	69,2		97	Яйцо вареное	0	5,28	5,02	0,22	69,2		97	
Печенье	20	1,97	1,95	13,53	81,72		82	Печенье	40	3,94	3,91	27,06	163,44		82	
Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6	
Чай сладкий	150			3,96	16,22	0,04	152	Чай сладкий	200			4,95	20,28	0,05	152	
<b>ИТОГО за 1 день:</b>			53,63	58,54	132,49	1306,6	110,6			63,97	66,95	169,35	1577,91	145,4		
	<b>День 9</b>							<b>День 9</b>								
	Омлет	150	10,13	14,42	4,94	195,86	0,78	56	Омлет	150	10,21	14,44	5,6	199,01	0,78	56
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,28	4,46	9,66	85,75		7	Хлеб пшеничный с маслом	36	1,92	5,49	14,49	117,49		7
	Какао с молоком	150	3,95	4,22	9,47	94,32	1,46	153	Какао с молоком	180	5,29	5,66	13,31	128,9	1,95	153
Сок фруктовый	93	0,4		10,78	45,85	1,86	100	Сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	100	

Прием пищи	Я С Л И							№ рецептуры (блюда)	С А Д							№ рецептуры (блюда)
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг		Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Салат из кукурузы сладкий	30	0,07	0,95	0,32	10,43	1,6	186	Салат из кукурузы сладкий	50	0,14	1,9	0,64	20,85	2,72	186
	Суп гороховый с мясом	150	5,02	4,05	12,55	109,68	6,9	179	Суп гороховый с мясом	200	6,7	5,41	17	147,46	9,6	179
	Суфле рыбное (минтай)	110	15,76	9,76	4,72	174,74	0,85	188	Суфле рыбное (минтай)	110	15,76	9,76	4,72	174,74	0,85	188
	Пюре картофельное	150	2,41	3,79	16,73	113,77	21,52	46	Пюре картофельное	200	3,46	6,87	22,63	170,8	28,78	46
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143
	Компот из свежих яблок	150	0,08		6,8	28,2	2	66	Компот из свежих яблок	180	0,14		11,06	45,9	3,4	66
	Ватрушка с творогом	60	6,71	8,16	26,42	211,77	0,15	196	Ватрушка с творогом	70	7,59	9,61	28,7	238,14	0,18	196
	Молоко кипяченое	150	4,89	5,28	6,62	96,3	1,95	63	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	2,6	63
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>		52,11	55,31	120,77	1222,7	39,07				60,03	66,46	156,16	1503,37	53,36	



Прием пищи	Я С Л И							С А Д								
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	<b>День 10</b>							<b>День 10</b>								
	Каша рисовая молочная	200	6,5	7,89	27,61	213,27	1,95	44	Каша рисовая молочная	250	8,46	10,49	34,41	273,35	2,6	44
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6
	Сыр	9	1,91	1,69	0,29	24,71	0,06	9	Сыр	13	2,76	2,44	0,42	35,69	0,09	9
	Кофейный напиток с молоком	150	5,02	5,42	12,59	122,86	1,95	162	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,42	13,58	126,92	1,95	162
	Сок фруктовый	93	0,4		10,78	45,85	1,86	100	Сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	100
	салат витаминный	35	0,35	1,9	1,86	26,66	11,8	72	салат витаминный	60	0,48	2,84	4,05	45,05	15,5	72
	Борщ украинский с курицей	150	2,93	2,75	6,5	64,38	14,88	111	Борщ украинский с курицей	200	3,97	3,43	9,89	88,58	20,2	111
	Кура по строгановски	70	7,72	5,48	3,31	96,12	2,28	195	Кура по строгановски	100	11,13	7,48	4,23	132,45	3,18	195
	макароны отварные	120	3,75	2,72	28,5	157,53		42	макароны отварные	160	5,63	3,67	42,76	232,59		42
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04		143	Хлеб ржаной	38	1,76	0,28	14,7	70,05		143
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,61	12,05	60,83		6	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,73	14,46	72,99		6
	Компот из сухофруктов	150	0,21		10,07	42,28	0,2	62	Компот из сухофруктов	180	0,32		13,61	57,33	0,3	62
	Яблоко	100	0,4		9,27	39,6	10	90	Яблоко	100	0,4		9,27	39,6	10	90
	Печенье	20	1,97	1,95	13,53	81,72		82	Печенье	40	3,94	3,91	27,06	163,44		82
	Чай	150					0,04	144	Чай	200					0,05	144
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>			35,71	31,24	160,17	1092,7	45,02			48,19	41,42	217,39	1472,66	56,37	
	<b>ИТОГО за весь период:</b>			404,9	436,8	1413,51	11493	612,1			498,2	535,5	1868,51	14637,1	793,06	
	<b>Среднее значение за период:</b>			40,5	43,7	141,4	1149,3	61,2			49,8	53,6	186,9	1463,7	79,3	
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			3,5	3,8	12,3					3,4	3,7	12,8			