

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от

"07.09.2026 г.



О. В. Серeda

**Перспективное 10-дневное меню
для питания воспитанников 3-7 лет
с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
1 день											
1-Завтрак											
182	Каша ячневая вязкая	205	4,29	4,1	32,4	183	36,31	0,8	0,08	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	30/9/6	5,01	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,06	0,08
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	152,2	0,48	0,06	0,19	1,59
	Всего 1-завтрак		13,38	13,98	64,52	437	295,31	2	0,19	0,28	1,67
2-Завтрак											
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего 2-завтрак		0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед											
81	Рассольник домашний	200	1,66	4,07	11,82	91	28,12	0,83	0,08	0,05	9,45
293	Гуляш из свинины	60	7,74	6,11	1,97	93,75	13,95	0,59	0,02	0,05	0,42
366	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	4,76	0,14	0,006	0,005	0,71
330	Каша перловая	130	3,86	3,76	27,46	159,12	16,7	0,75	0,04	0,02	0
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	24	0,42	0,02	0,03	4,5
394	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		20,29	18,47	102,89	651,87	119,42	3,9809	0,168	0,161	15,48
Полдник											
	Печенье овсяное	30	1,95	5,4	26,1	135	0,01	0,0008	0	0	0
420	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62
	Всего полдник		6,81	9,9	45,54	277	217,81	0,1808	0,05	0,23	1,62
Ужин											
229	Омлет натуральный	200	17,69	31,67	3,55	369,41	147,76	3,62	0,12	0,73	0,35
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	126,5	0,41	0,04	0,16	1,33
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		26,18	34,7	46,29	594,41	274,33	4,0309	0,16	0,89	1,68
	Итого за день		67,06	77,45	269,04	2007,28	922,87	12,393	0,598	1,581	30,45
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
2 день											
1- Завтрак											
199	Каша манная жидкая	205	3,08	4,89	26,96	164	8,46	0,33	0,04	0,01	0
3	Бутерброд с сыром	30/9/6	5,01	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,06	0,08
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	125,8	0,13	0,04	0,16	1,3
	Всего 1- завтрак		11,26	13,91	57,46	400	241,06	1,18	0,13	0,23	1,38
2- Завтрак											
418	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Всего 2- завтрак		0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
Обед											
87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	108	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65
271	Котлеты рыбные	70	8,83	2,85	5,94	84,88	17,41	0,5	0,05	0,04	0,21
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	36	13,97	0,36	0,01	0,01	3,33
390	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	20,83	0,23	0,009	0,009	2,32
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		23,02	16,93	91,38	602,8	127,91	3,7809	0,399	0,239	28,68
Полдник											
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68	2	0,12	0,008	0,008	0
420	Йогурт	180	13,19	5,4	22,12	191	180	0,18	0,05	0,36	1,62
	Всего полдник		13,83	5,96	38,34	259	182	0,3	0,058	0,368	1,62
Ужин											
311	Запеканка из печени с рисом	170	21,22	8,63	23,36	256	29,37	6,68	0,3	2,17	9,87
394	Компот из чернослива и изюма	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		27,18	9,08	77,97	495	61,26	7,9309	0,302	2,176	10,27
	Итого за день		76,19	45,88	283,33	1832,8	624,83	15,712	0,909	3,033	45,55
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
3 день											
1-Завтрак											
199	Каша геркулесовая жидкая	205	3,65	6,42	24,64	170	17,94	1,06	0,12	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	30/9/6	5,01	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,06	0,08
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	126,5	0,41	0,04	0,16	1,33
	Всего 1- завтрак		11,63	15,36	55,08	404	251,24	2,19	0,21	0,25	1,41
2-Завтрак											
386	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	Всего 2-завтрак		1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	19,68	0,87	0,09	0,05	6,6
321	Плов из курицы	185	19,61	6,81	31,44	265,17	18,24	1,65	0,07	0,07	0,89
34	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
394	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		28,58	13,18	104,78	644,17	90,9	4,5709	0,172	0,146	13,59
Полдник											
453	Булочка дорожная	80	5,43	11,17	41,71	289	14,88	0,96	0,09	0,05	0
420	Кефир	200	5,8	5	8	100	240	0,2	0,08	0,34	1,4
	Всего полдник		11,23	16,17	49,71	389	254,88	1,16	0,17	0,39	1,4
Ужин											
354	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112	83,18	1,21	0,05	0,06	25,74
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44	11	0,31	0	0	0,03
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		8,68	5,31	52,09	282	94,25	1,5209	0,05	0,06	25,77
	Итого за день		61,62	50,52	282,66	1815,17	699,27	10,042	0,642	0,896	52,17
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	BI	B2	C
4 день											
1- Завтрак											
194	Каша из смеси 2-х круп	205	8,52	9,68	35,09	262	148,1	2,98	0,17	0,2	1,46
1	Бутерброд с маслом	30/9	2,39	7,39	14,25	132,6	9,07	0,6	0,05	0,03	0
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	152,2	0,48	0,06	0,19	1,59
	Всего 1- завтрак		14,99	20,61	66,92	513,6	309,37	4,06	0,28	0,42	3,05
2- Завтрак											
418	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Всего 2- завтрак		0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
Обед											
91	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,69	9,71	70	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6
292	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	241	28,27	3,66	0,19	0,31	8,16
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52	22,42	0,3	0,02	0,02	19,47
390	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	20,83	0,23	0,009	0,009	2,32
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		33,36	13,03	83,69	577,92	90,37	4,8409	0,279	0,379	34,55
Полдник											
	Печенье	30	1,86	5,43	20,61	135	0,01	0,0008	0	0	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Всего полдник		7,34	10,31	29,68	237	226,81	0,1908	0,08	0,28	2,46
Ужин											
220	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106	1,51	0,07	0,07	0,14
412	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		16,82	10,73	69,95	435	120,27	1,8609	0,07	0,07	3,28
	Итого за день		73,41	54,68	268,42	1839,52	759,42	13,473	0,729	1,169	46,94
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
5 день											
1- Завтрак											
199	Каша рисовая жидкая	205	2,72	4,98	34,41	193	5,64	0,42	0,03	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	30/9/6	5,01	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,06	0,08
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	125,8	0,13	0,04	0,16	1,3
	Всего 1- завтрак		10,9	14	64,91	429	238,24	1,27	0,12	0,25	1,38
2- Завтрак											
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего 2- завтрак		0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед											
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	35,5	0,95	0,04	0,03	8,23
375	Азу	80	20,11	17,94	22,92	333,6	25,03	0,74	0,02	0,08	0,01
335	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	1,11	0,06	0,03	0
10	Салат из горошка (консервированного)	60	1,79	3,11	3,75	50	12,87	0,41	0,06	0,03	6,6
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		34,83	29,95	117,92	872,6	110,15	4,4609	0,182	0,176	15,24
Полдник											
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
417	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	21,3	0,63	0,01	0,06	100
	Всего полдник		3,17	4,21	48,3	244	32,2	1,5	0,06	0,09	100,1
Ужин											
245	Сырники из творога	170	27,24	18,46	16,61	341	227,02	1,12	0,1	0,39	0,37
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44	11	0,31	0	0	0,03
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		32,83	18,91	54,55	511	238,09	1,4309	0,1	0,39	0,4
	Итого за день		82,13	67,47	295,48	2103,6	634,68	10,862	0,492	0,926	127,12
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
6 день											
1- Завтрак											
199	Каша геркулесовая жидкая	205	3,65	6,42	24,64	170	17,94	1,06	0,12	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	30/9/6	5,01	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,06	0,08
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	152,2	0,48	0,06	0,19	1,59
	Всего 1- завтрак		12,74	16,3	56,76	424	276,94	2,26	0,23	0,28	1,67
2-Завтрак											
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего 2-завтрак		0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед											
73	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,79	68	34,66	0,64	0,05	0,04	14,77
299	Котлеты из свинины	70	8,33	23,63	11,64	311	13,4	1,26	0,35	0,08	0
366	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	4,76	0,14	0,006	0,005	0,71
330	Каша гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	12,84	3,95	0,18	0,1	0
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	24	0,42	0,02	0,03	4,5
394	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		24,2	37,35	113,56	898,25	121,55	7,6609	0,608	0,261	20,38
Полдник											
	Печенье овсяное	30	1,95	5,4	26,1	135	0,01	0,0008	0	0	0
420	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62
	Всего полдник		6,81	9,9	45,54	277	217,81	0,1808	0,05	0,23	1,62
Ужин											
229	Омлет натуральный	200	17,69	31,67	3,55	369,41	147,76	3,62	0,12	0,73	0,35
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	126,5	0,41	0,04	0,16	1,33
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		26,18	34,7	46,29	594,41	274,33	4,0309	0,16	0,89	1,68
	Итого за день		70,33	98,65	271,95	2240,66	906,63	16,333	1,078	1,681	35,35
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
7 день											
1- Завтрак											
199	Каша манная жидкая	205	3,08	4,89	26,96	164	8,46	0,33	0,04	0,01	0
3	Бутерброд с сыром	30/9/6	5,01	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,06	0,08
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	125,8	0,13	0,04	0,16	1,3
	Всего 1- завтрак		11,26	13,91	57,46	400	241,06	1,18	0,13	0,23	1,38
2- Завтрак											
418	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Всего 2- завтрак		0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
Обед											
64	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	88	29,3	1,07	0,06	0,04	7,03
261	Рыба тушеная с овощами	70	6,94	3,98	1,92	71	21,35	0,49	0,05	0,05	1,56
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	36	13,97	0,36	0,01	0,01	3,33
390	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	20,83	0,23	0,009	0,009	2,32
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		17,95	16,34	83,83	546,92	122,5	3,1609	0,269	0,219	32,4
Полдник											
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100	0,003	0,0002	0	0	0
420	Йогурт	180	13,19	5,4	22,12	191	180	0,18	0,05	0,36	1,62
	Всего полдник		14,63	6,24	45,43	291	180	0,1802	0,05	0,36	1,62
Ужин											
251	Запеканка из творога	205	28,06	19,28	27,44	395	235,68	1,1	0,08	0,42	0,38
394	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		34,02	19,73	82,05	634	267,57	2,3509	0,082	0,426	0,78
	Итого за день		78,76	56,22	286,95	1947,92	823,73	9,392	0,551	1,255	39,78
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
8 день											
1- Завтрак											
182	Каша ячневая вязкая	205	4,29	4,1	32,4	183	36,31	0,8	0,08	0,03	0
3	Бутерброд с сыром	30/9/6	5,01	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,06	0,08
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	126,5	0,41	0,04	0,16	1,33
	Всего 1- завтрак		12,27	13,04	62,84	417	269,61	1,93	0,17	0,25	1,41
2-Завтрак											
386	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	Всего 2-завтрак		1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	19,68	0,87	0,09	0,05	6,6
322	Котлеты из курицы	60	11,22	2,36	9,33	103	8,4	0,99	0,06	0,04	
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
332	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	196	1,27	0,49	0,02	0,02	0
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,83	58	11,19	0,39	0,06	0,03	5,58
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		24,89	15,31	118,48	702	80,62	4,0509	0,242	0,156	12,59
Полдник											
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
420	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	Всего полдник		7,71	8,43	35,12	248	234,1	1,05	0,09	0,26	0,64
Ужин											
354	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112	83,18	1,21	0,05	0,06	25,74
412	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		8,74	5,31	52,32	283	97,45	1,5609	0,05	0,06	28,88
	Итого за день		55,11	42,59	289,76	1746	689,78	9,1918	0,592	0,776	53,52
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
9 день											
1- Завтрак											
194	Каша из смеси 2-х круп	205	8,52	9,68	35,09	262	148,1	2,98	0,17	0,2	1,46
3	Бутерброд с сыром	30/9/6	5,01	6,34	14,54	135	106,8	0,72	0,05	0,06	0,08
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	152,2	0,48	0,06	0,19	1,59
	Всего 1- завтрак		17,61	19,56	67,21	516	407,1	4,18	0,28	0,45	3,13
2- Завтрак											
418	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Всего 2- завтрак		0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
Обед											
82	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	97	21,16	0,78	0,08	0,05	6,03
294/372	Бефстроганов из печени	90/30	11,63	9,32	2,46	140	25,03	0,74	0,02	0,08	0,01
335	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	1,11	0,06	0,03	0
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52	22,42	0,3	0,02	0,02	19,47
390	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	20,83	0,23	0,009	0,009	2,32
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		25,48	21,48	96,21	671,92	94,37	3,1609	0,189	0,189	27,83
Полдник											
	Печенье	30	1,86	5,43	20,61	135	0,01	0,0008	0	0	0
417	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	21,3	0,63	0,01	0,06	100
	Всего полдник		2,54	5,71	41,35	223	21,31	0,6308	0,01	0,06	100
Ужин											
336	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,32	23,01	142	14,64	1,16	0,15	0,09	21
8	Рыба соленая(порциями)	28	4,76	2,39	0	40	22,4	0,31	0,01	0,03	0
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44	11	0,31	0	0	0,03
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		13,21	7,16	60,95	352	48,11	1,7809	0,16	0,12	21,03
	Итого за день		59,74	53,91	283,9	1838,92	583,49	12,273	0,659	0,839	155,59
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
10 день											
1- Завтрак											
199	Каша пшеничная жидкая	205	4,48	4,78	30,52	182	13,79	1,07	0,15	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	30/9	2,39	7,39	14,25	132,6	9,07	0,6	0,05	0,03	0
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	125,8	0,13	0,04	0,16	1,3
	Всего 1- завтрак		10,04	14,85	60,73	415,6	148,66	1,8	0,24	0,21	1,3
2- Завтрак											
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего 2- завтрак		0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед											
86	Суп картофельный с гречкой	200	1,74	2,27	11,43	73	19,2	0,77	0,09	0,05	6,6
310	Суфле куриное с рисом	180	24,44	26,25	4,53	351,5	74,19	1,78	0,31	0,08	0,06
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
32	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80	97,18	0,77	0,01	0,05	4,92
394	Компот из чернослива и изюма	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего обед		35,38	36,17	76,61	765,5	230,65	4,6309	0,422	0,196	11,99
Полдник											
443	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	15,52	1,02	0,1	0,08	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Всего полдник		11,14	15,39	53,66	398	242,32	1,21	0,18	0,36	2,46
Ужин											
95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	36,24	1,01	0,08	0,12	7,29
411	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44	11	0,31	0	0	0,03
	Хлеб новоукраинский	25	4	0,25	17,5	83	0,065	0,0005	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	43	0,005	0,0004	0	0	0
	Всего ужин		12,47	7,17	49,41	304	47,31	1,3209	0,08	0,12	7,32
	Итого за день		69,43	73,98	250,21	1930,1	684,94	11,162	0,952	0,906	33,07
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1	50