

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«ДС комбинированного вида №18»

С.В. Царева

приказ от 31.08.2023 № 100



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для детей в возрасте с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием в

МБДОУ « Детский сад комбинированного вида №18»

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.35-20 «Санитарно–эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения)

Наименование сборников рецептов:

№ 1 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./Под общей редакцией Перевалова А.Я., 2013 – 576 с.

№ 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2011 г.;

№ 3 Сборник технологических карт блюд и изделий для детей раннего и дошкольного возраста. Постановление Министерства торговли Республики Беларусь 16.06.2015 №18.

Прием пищи	Наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/180	3,7/4,43	4,1/4,91	20,0/23,99	143,22/171,86	№2 -185
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,88/2,26	1,65/1,98	13,3/15,96	73,47/88,17	№3 - 10
	Итого за завтрак:	345/415	8,37/10,21	8,83/10,63	50,16/61,23	324,25/394,31	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	№2 - 389
	Итого за 2 завтрак:	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150/180	5,13/6,15	3,12/3,74	19,80/23,76	138,9/166,68	№2 - 144
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150/170	4,65/5,28	10,15/11,52	67,82/76,87	176,82/200,41	№1-52
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,28/0,34	0/0	18,24/21,89	71,44/85,73	№2 - 349
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111,00	№2- 1/1
	Итого за обед:	490/580	12,26/14,52	13,67/15,76	125,66/147,27	475,96/563,82	
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,38/6,46	4,55/5,46	7,55/9,06	84,99/101,99	№2 - 400
	Печенье	20/30	1,6/2,4	4,8/7,2	12,6/18,9	98,65/147,97	№2-34
	Итого за полдник:	170/210	6,98/8,86	9,35/12,66	20,15/27,96	183,64/249,96	
Ужин	Оладьи с повидлом	150/170 15/20	11,87/13,45	14,25/16,15	66,17/74,99	42,36/48,01	№2-121
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,08/0,01	3,75/4,5	36,95/44,34	№2 - 392
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2,0	0,2/0,25	9,6/12	47,0/58,75	№2-1
	Итого за ужин:	335/395	13,51/15,5	14,53/16,41	79,52/91,49	126,31/151,1	
Итого за день:		1555/1835	41,87/49,99	46,38/55,46	290,64/345,77	1237,36/1511,83	

ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная геркулесовая	150/180	4,75/5,67	6,22/7,46	17,74/21,28	147,04/176,44	№2 – 185/2
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47,00	№2-1
	Какао с молоком	150/180	2,52/3,03	2,11/2,54	17,41/20,9	96,52/115,83	№3 - 7
	Итого за завтрак:	345/415	10,06/12,22	11,41/13,74	52,01/63,46	351,12/426,55	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	№2 - 389
	Итого за 2 завтрак:	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	
Обед	Борщ на мясном бульоне и сметаной	150/180	1,08/1,29	1,8/2,16	6,39/7,66	73,56/88,28	№2 - 128
	Огурец в нарезке	30/50	0,2/0,3	0,0/0,0	0,8/1,33	4,2/7,0	№2 - 54
	Картофельное пюре	110/130	2,31/2,73	4,84/5,72	11,99/14,17	101,2/119,6	№2 - 429
	Котлета мясная	50/70	7,35/10,21	2,95/4,14	2,71/3,81	62,52/87,54	№1 - 381
	Компот из изюма	150/180	0,23/0,28	0/0	17,66/21,20	68,62/82,35	№2 – 349/1
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111,00	№2- 1/1
	Итого за обед:	530/660	13,37/17,56	9,99/12,52	59,35/72,92	398,9/495,77	
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,38/6,46	4,55/5,46	7,55/9,06	84,99/101,99	№2 - 400
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47,0	№2-1
	Итого за полдник:	165/200	6,58/8,06	4,7/5,66	14,82/18,76	120,24/148,99	
Ужин	Сырники со сметаной	150/170 15/20	21,03/23,83	18,9/21,42	33,94/38,46	397,95/451,01	№1 - 251
	Кисель из концентрата плодового	150/180	0,33/0,36	0/0	21,03/25,23	85,6/102,71	№2 - 376
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2,0	0,2/0,25	9,6/12,0	47,0/58,75	№2-1
	Итого за ужин:	335/395	22,96/26,19	19,1/21,67	64,57/75,69	530,55/612,47	
Итого за день:		1525/1850	53,72/64,93	45,2/53,59	205,9/248,65	1528,01/1836,42	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	150/180	2,05/2,45	6,42/7,70	27,78/33,33	193,0/231,59	№2 - 185
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,88/2,26	1,65/1,98	13,3/15,96	73,47/88,17	№3 - 10
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Итого за завтрак:	345/415	6,72/8,1	11,15/13,42	57,94/70,57	374,03/454,04	
2 Завтрак	Фрукт	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,51/46,86	№2-338
	Итого за 2 завтрак:	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,51/46,86	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/180	3,81/4,58	6,03/7,23	4,95/5,94	94,22/113,06	№2-88
	Гуляш из мяса кур	50/70	12,32/16,66	11,17/13,65	2,97/4,01	105,12/142,1	№2-591
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,07/5,99	5,77/6,82	24,44/28,88	174,35/206,05	№2 - 237
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,28/0,34	0/0	18,24/21,89	71,44/85,73	№2 - 349
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111,00	№2- 1/1
	Итого за обед:	500/610	23,68/30,32	23,37/28,2	70,4/85,47	533,93/657,94	
Полдник	Кисель из концентрата плодового	180/200	0,4/0,4	0/0	25,24/28,04	102,72/114,13	№2 - 376
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Итого за полдник:	195/220	1,6/2,0	0,15/0,2	32,51/37,74	137,97/161,13	
Ужин	Салат из свеклы	40/60	0,57/0,85	2,04/3,06	3,34/5,01	33,94/50,91	№1 - 51
	Пудинг из рыбы	150/170	37,39/42,37	6,38/7,23	10,84/12,28	250,69/284,11	№1-1
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,08/0,01	3,75/4,5	36,95/44,34	№2 - 392
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2,0	0,2/0,25	9,7/12,12	47,0/58,75	№2-1
	Итого за ужин:	360/435	39,6/45,27	8,7/10,55	27,63/33,91	368,58/438,11	
Итого за день:		1495/1780	71,98/86,09	43,75/52,77	197,79/237,49	1459,02/1758,08	

ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150/180	5,8/7,02	6,8/8,1	19,6/23,58	160,0/192,6	№2 – 185/3
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,88/2,26	1,65/1,98	13,3/15,96	73,47/88,17	№3 - 10
	Итого за завтрак:	345/415	10,47/12,8	11,53/13,82	49,76/60,82	341,03/415,05	
2 завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	№2 - 389
	Итого за 2 завтрак:	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	
Обед	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/180	1,37/1,64	3,79/4,55	10,92/13,11	85,95/103,14	№2 - 133
	Помидор в нарезке	30/60	0,3/0,6	0,1/0,2	1,1/2,2	6,4/12,8	№3-55
	Капуста тушеная с отварной птицей	150/170	17,46/19,78	5,21/5,9	9,05/10,25	154,5/175,1	№1 - 1
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,28/0,34	0/0	18,24/21,89	71,44/85,73	№2 - 349
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111	№2- 1/1
	Итого за обед:	520/640	21,61/25,11	9,5/11,15	98,42/72,2	407,09/487,77	
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,38/6,46	4,55/5,46	7,55/9,06	84,99/101,99	№2 - 400
	Вафли	40/40	3,2/3,2	9,6/9,6	25,2/25,2	197,3/197,3	№2 - 34
	Итого за полдник:	190/220	8,58/9,66	14,15/15,06	32,75/34,26	282,29/299,29	
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	155/187	16,96/19,61	18,98/21,94	33,06/38,22	273,76/316,53	№2 - 313
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,08/0,01	3,75/4,5	36,95/44,34	№2 - 392
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Сыр	10/15	2,3/3,45	3,0/4,5	0/0	35,8/53,7	№3-54
	Итого за ужин:	330/402	20,5/24,71	22,21/26,65	44,08/52,42	381,76/461,57	
Итого за день:		1535/1857	61,91/73,18	57,39/66,68	240,16/237,52	1639,37/1816,32	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная геркулесовая	150/180	4,75/5,67	6,22/7,46	17,74/21,28	147,04/176,44	№2 – 185/2
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2- 1
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,88/2,26	1,65/1,98	13,3/15,96	73,47/88,17	№3 - 10
	Итого за завтрак:	345/415	9,42/11,45	10,95/13,18	47,9/58,52	328,07/398,89	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	№2 - 389
	Итого за 2 завтрак:	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150/180	4,71/5,65	2,29/2,75	13,89/16,66	86,1/103,32	№2 - 150
	Котлета мясная	50/70	7,35/10,21	2,95/4,14	2,71/3,81	62,52/87,54	№1 - 381
	Макаронные изделия отварные	110/130	4,14/4,90	0,48/0,58	21,29/25,16	10,26/125,58	№2 - 291
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,28/0,34	0/0	18,24/21,89	71,44/85,73	№2 - 349
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111,0	№2- 1/1
	Итого за обед:	500/610	18,68/23,85	6,12/7,97	75,93/92,27	319,12/513,17	
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,38/6,46	4,55/5,46	7,55/9,06	84,99/101,99	№2 - 400
	Печенье	20/30	1,6/2,4	4,8/7,2	12,6/18,9	98,65/147,97	№2-34
	Итого за полдник:	170/210	6,98/8,86	9,35/12,66	20,15/27,96	183,64/249,96	
Ужин	Икра кабачковая	45/60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,8	№3-53
	Омлет с зеленым горошком	150/170	9,6/10,88	10,7/12,12	4,8/5,44	153,5/173,96	№3-20
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,08/0,01	3,75/4,5	36,95/44,34	№2 - 392
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47,0	№2-1
	Итого за ужин:	360/420	11,38/13,25	13,05/15,16	19,29/24,27	260,8/312,1	
Итого за день:		1525/1835	47,21/58,31	39,47/48,97	178,42/220,84	1218,83/1626,76	

ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/180	3,92/4,70	4,74/5,68	27,33/32,79	170,04/204,04	№2 -185/1
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47,0	№2-1
	Какао с молоком	150/180	2,52/3,03	2,11/2,54	17,41/20,9	96,52/115,83	№3 - 7
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Итого за завтрак:	345/415	9,23/11,25	9,93/11,96	61,6/74,97	374,12/454,15	
2 завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	№2 - 389
	Итого за 2 завтрак:	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	
Обед	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150/180	1,4/2,10	1,69/2,53	9,98/15,03	61,0/90,9	№2-77
	Икра кабачковая	30/50	0,36/0,6	1,41/2,35	2,31/3,85	23,4/39,0	№2-53
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	150/170	6,51/7,39	10,8/12,34	15,85/17,74	229,98/260,65	№1 - 45
	Компот из изюма	150/180	0,23/0,28	0/0	17,66/21,20	68,62/82,35	№2 – 349/1
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111,0	№2- 1/1
	Итого за обед:	520/630	10,7/13,12	14,3/17,72	65,6/82,57	471,8/583,9	
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,38/6,46	4,55/5,46	7,55/9,06	84,99/101,99	№2 - 400
	Сухарь	20/20	1,6/1,6	4,8/4,8	12,6/12,6	98,65/98,65	№2-34
	Итого за полдник:	170/200	6,98/8,06	9,35/10,26	20,15/21,66	183,64/200,64	
Ужин	Салат из свежей капусты	40/60	0,64/0,96	2,03/3,04	3,45/5,17	35,71/53,56	№1-6
	Рыба под омлетом	140/160	22,89/25,39	7,35/8,73	4,08/5,12	175,0/187,42	№2-249
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,08/0,01	3,75/4,5	36,95/44,34	№2 - 392
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2,0	0,2/0,25	9,7/12,12	47,0/58,75	№2-1
	Итого за ужин:	350/425	25,17/28,4	9,66/12,03	20,98/26,91	294,66/344,07	
Итого за день:		1535/1850	52,83/61,73	43,24/63,93	183,48/223,93	1451,42/1735,4	

ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная	150/180	2,05/2,45	6,42/7,70	27,78/33,33	193,0/231,59	№2 - 185
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Какао с молоком	150/180	2,52/3,03	2,11/2,54	17,41/20,9	96,52/115,83	№3 - 7
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Итого за завтрак:	345/415	7,36/9,0	11,61/13,98	62,05/75,51	397,08/481,7	
2 завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	№2 - 389
	Итого за 2 завтрак:	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/180	3,12/3,74	4,89/5,86	9,06/10,87	73,02/87,62	№2-58
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	7,75/10,33	7,52/10,03	1,63/2,18	123,12/164,16	№1-381
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,07/5,99	5,76/6,82	24,44/28,88	174,35/206,05	№2 - 237
	Компот из изюма	150/180	0,23/0,28	0/0	17,66/21,20	68,62/82,35	№2 -349/1
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111	№2- 1/1
	Итого за обед:	510/620	18,37/43,43	18,57/23,21	72,59/87,88	527,91/651,18	
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,38/6,46	4,55/5,46	7,55/9,06	84,99/101,99	№2 - 400
	Булочка домашняя	50/60	2,77/3,33	2,49/2,99	28,66/34,40	147,15/176,58	№2-469
	Итого за полдник:	200/240	8,15/9,79	7,04/8,45	36,21/43,46	232,14/278,57	
Ужин	Ленивые вареники со сметаной	140/160	17,05/19,48	6,79/7,76	51,57/58,95	323,14/369,32	№1-345
	Кисель из концентрата плодового	150/180	0,33/0,36	0/0	21,03/25,23	85,6/102,71	№2 - 376
	Хлеб пшеничный	15/15	1,2/1,2	0,15/0,15	7,27/7,27	35,25/35,25	№2-1
	Итого за ужин:	305/355	18,58/21,04	6,94/7,91	79,87/91,45	443,99/507,28	
Итого за день:		1510/1810	53,21/84,16	44,16/53,55	265,87/316,12	1728,32/2071,37	

ДЕНЬ 8							
Завтрак	Вермишель молочная	150/180	5,4/5,58	7,5/9,9	22,6/23,4	179,5/188,1	№2 - 190
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,88/2,26	1,65/1,98	13,3/15,96	73,47/88,17	№3 - 10
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Итого за завтрак:	345/415	10,07/11,36	12,23/15,62	52,76/60,64	360,53/410,55	
2 Завтрак	Фрукт	95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	18,05/19,0	89,77/94,5	№2-338
	Итого за 2 завтрак:	95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	18,05/19,0	89,77/94,5	
Обед	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/180	1,37/1,64	3,79/4,55	10,92/13,11	85,95/103,14	№2 - 133
	Помидор	30/60	0,3/0,6	0,1/0,2	1,1/2,2	6,4/12,8	№3-55
	Капуста тушеная с отварной птицей	140/170	16,29/19,78	4,86/5,90	8,44/10,25	144,2/175,1	№1 - 1
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,28/0,34	0/0	18,24/21,89	71,44/85,73	№2 - 349
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111	№2- 1/1
	Итого за обед:	510/640	21,81/25,11	9,15/11,15	58,5/72,2	396,79/487,77	
Полдник	Какао с молоком	180/200	3,03/3,37	2,54/2,82	20,9/23,23	115,83/128,70	№3 - 7
	Сухарь	20/40	1,6/3,2	4,8/9,6	12,6/25,2	98,65/197,3	№2-34
	Итого за полдник:	200/240	4,63/6,57	7,34/12,42	33,5/48,43	214,48/326,0	
Ужин	Икра свекольная	40/60	0,65/0,98	6,61/9,92	6,10/9,16	88,07/132,10	№2 - 50
	Ёжики рыбные	140/160	12,29/14,72	11,36/13,6	16,73/20,03	189,71/227,13	№2-239
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,08/0,01	3,75/4,5	36,95/44,34	№2 - 392
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2 - 1
	Итого за ужин:	345/420	14,18/17,35	18,2/23,73	33,85/43,39	349,98/450,57	
Итого за день:		1495/1815	52,11/61,89	47,39/63,42	196,66/243,66	1411,55/1769,39	

ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/180	3,92/4,70	4,74/5,68	27,33/32,79	170,04/204,04	№2 -185/1
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Какао с молоком	150/180	2,52/3,03	2,11/2,54	17,41/20,9	96,52/115,83	№3 - 7
	Итого:	345/415	9,23/11,25	9,93/11,96	61,6/74,97	374,12/454,15	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	№2 - 389
	Итого за 2 завтрак:	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	
Обед	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150/180	1,30/1,56	1,70/2,04	8,57/10,28	54,9/65,88	№2-80
	Гуляш из мяса кур	60/80	14,79/19,04	13,41/15,61	3,57/4,59	126,15/162,4	№2-591
	Макаронные изделия отварные	110/130	4,14/4,90	0,48/0,58	21,29/25,16	10,26/125,58	№2 - 291
	Компот из изюма	150/180	0,23/0,28	0/0	17,66/21,20	68,62/82,35	№2 -349/1
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111,0	№2- 1/1
	Итого за обед:	510/620	22,66/28,53	15,99/18,73	70,89/85,98	348,73/547,21	
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,38/6,46	4,55/5,46	7,55/9,06	84,99/101,99	№2 - 400
	Вафли	25/40	2,0/3,2	6,0/9,6	15,75/25,2	123,31/197,3	№2-34
	Итого за полдник:	175/220	7,38/9,66	10,55/15,06	23,3/34,26	208,3/299,29	
Ужин	Яйцо	40/40	5,1/5,1	2,3/2,3	0,3/0,3	63/63	№2 - 300
	Винегрет овощной	120/150	3,62/4,52	5,11/6,39	15,41/19,25	121,97/151,60	№1 - 82
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,08/0,01	3,75/4,5	36,95/44,34	№2 - 392
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47,0	№2-1
	Итого за ужин:	325/390	9,96/11,27	7,64/8,9	26,73/33,75	320,17/305,94	
Итого за день:		1505/1825	49,98/61,61	44,11/54,65	197,74/246,78	1378,52/1759,23	

ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150/180	5,8/7,02	6,8/8,1	19,6/23,58	160/192,6	№2 -185/3
	Бутерброд с маслом	30/35	1,59/1,92	2,93/3,54	9,59/11,58	72,31/87,28	№3 - 1
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,88/2,26	1,65/1,98	13,3/15,96	73,47/88,17	№3 - 10
	Итого за завтрак:	345/415	10,47/12,8	11,53/13,82	49,76/60,82	341,03/415,05	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	№2 - 389
	Итого за 2 завтрак:	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/17,82	127,2/152,64	
Обед	Салат из свежей капусты	40/50	0,64/0,8	2,03/2,54	3,45/4,31	35,71/44,64	№1 - 6
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150/180	1,4/2,10	1,69/2,53	9,98/15,03	61,0/90,9	№2-77
	Плов из отварной птицы	150/170	12,75/15,37	10,75/11,24	34,21/44,43	280,66/333,39	№1 - 406
	Компот из свежих плодов	150/180	0,11/0,14	0/0	9,08/10,9	74,24/89,09	№2 - 372
	Хлеб ржаной	40/50	2,2/2,75	0,4/0,5	19,8/24,75	88,8/111	№2- 1/1
	Итого за обед:	530/630	17,1/21,16	14,87/16,81	76,52/103,73	540,41/678,02	
Полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,38/6,46	4,55/5,46	7,55/9,06	84,99/101,99	№2 - 400
	Булочка домашняя	50/60	2,77/3,33	2,49/2,99	28,66/34,40	147,15/176,58	№2-469
	Итого за полдник:	200/240	8,15/9,79	7,04/8,45	36,21/43,46	232,14/278,57	
	Икра свекольная	40/60	0,65/0,98	6,61/9,92	6,10/9,16	88,07/132,10	№2 - 50
	Рыба тушеная в томате с овощами	150/170	26,80/28,05	3,54/4,01	23,25/26,36	266,02/301,49	№2-4
	Хлеб пшеничный	15/20	1,2/1,6	0,15/0,2	7,27/9,7	35,25/47	№2-1
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,08/0,01	3,75/4,5	36,95/44,34	№2 - 392
	Итого за ужин:	355/430	28,69/30,68	10,38/14,14	40,37/49,72	426,29/524,93	
Итого за день:		1580/1895	65,16/75,33	43,82/53,22	282,92/275,55	1667,07/2049,21	
Среднее значение за период:		1526/1835	54,99/67,72	45,49/56,62	196,66/259,63	1471,94/1793,40	