УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ детский сад №7
МО Динской район
Редченко С.А.
приказ № 74 "од" от 31.10.2024 г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Осенне- Зимние

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая вязкая | 130 | 5,81 | 5,10 | 26,08 | 128,3 | 243 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 23,4 | 121 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,2 | 111 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 150 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 503 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **360,00** | **9,05** | **17,15** | **44,00** | **288,40** | |
| 10:00 | Плоды свежие | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 90,10 | 118 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **150,00** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **90,10** | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 150,00 | 6,51 | 7,56 | 18,20 | 105,60 | 133 |
| | Плов | 150,00 | 11,62 | 22,30 | 25,45 | 215,30 | 411 |
| | Соленья | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 9,40 | 112 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные ( витаминизированные) | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 80,00 | 537 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **550,00** | **21,84** | **30,53** | **73,16** | **479,90** | |
| УПЛОТНЕНН | Омлет натуральный | 95,00 | 8,19 | 12,71 | 2,19 | 296,80 | 307 |
| | Соленья | 40,00 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,40 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,40 | 2,03 | 11,92 | 59,25 | 513,00 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **315,00** | **10,91** | **15,06** | **18,47** | **376,70** | |
| УЖИН 2 | Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем | 70,00 | 4,98 | 5,52 | 30,17 | 143,50 | 562 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **220,00** | **9,33** | **9,27** | **36,17** | **203,80** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1595,00** | **51,53** | **72,41** | **181,60** | **1438,90** | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150,00 | 5,37 | 7,05 | 21,60 | 118,90 | 272 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 60,00 | 114/1 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Сыр твердый | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 503,00 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **340,00** | **9,65** | **18,07** | **41,29** | **301,20** | |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные) | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 80,00 | 537 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **170,00** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **80,00** | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 150,00 | 1,38 | 2,55 | 9,08 | 105,30 | 149 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20,00 | 2,25 | 0,23 | 13,95 | 28,70 | 176 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 70,00 | 6,71 | 13,64 | 9,12 | 128,20 | 386 |
| | Икра свекольная или морковная | 110,00 | 2,64 | 7,81 | 11,44 | 110,30 | 124 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из плодов шиповника | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 12,67 | 51,04 | 538,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **540,00** | **15,74** | **24,83** | **69,62** | **490,10** | |
| УПЛОТНЕНН | Рыба, запеченная со взбитым яйцом | 70,00 | 5,99 | 5,05 | 6,09 | 126,00 | 349,00 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 135,20 | 434 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 60,00 | 114 |
| | Кисель из кураги | 150,00 | 0,21 | 0,01 | 19,30 | 59,80 | 521,00 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **350,00** | **10,79** | **10,14** | **52,14** | **381,00** | |
| УЖИН 2 | Кондитерское изделие помышленного пр-ва | 24,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 78,00 | 609 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **174,00** | **1,71** | **1,97** | **34,18** | **149,04** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1574,00** | **38,64** | **55,16** | **212,38** | **1401,34** | |
| День3 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,00 | 4,27 | 3,95 | 14,23 | 119,20 | 171 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 503 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350,00** | **6,75** | **12,44** | **38,84** | **273,90** | |
| **10:00** | Плоды свежие | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 90,10 | 118 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **150,00** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **90,10** | |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты с картофелем | 150,00 | 1,05 | 2,99 | 4,66 | 115,30 | 147 |
| | Каша гречневая вязкая | 130,00 | 5,81 | 5,10 | 26,08 | 128,30 | 243 |
| | Мясо тушеное | 50,00 | 5,64 | 12,44 | 1,00 | 128,10 | 369 |
| | Соленья | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 9,40 | 112 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Кисель из кураги | 150,00 | 0,21 | 0,01 | 19,30 | 59,80 | 521 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **600,00** | **17,95** | **21,30** | **80,16** | **581,00** | |
| **УПЛОТНЕНН** | Запеканка из творога | 130,00 | 20,80 | 21,84 | 20,71 | 298,10 | 319 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **470,00** | **30,26** | **32,90** | **36,99** | **456,30** | |
| **УЖИН 2** | Кондитерское изделие помышленного пр-ва | 24,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 78,00 | 609 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 2,79 | 2,75 | 14,23 | 91,30 | 508,00 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **174,00** | **4,29** | **4,71** | **29,11** | **169,30** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1564,0** | **66,43** | **72,33** | **211,13** | **1614,20** | |
| **День 4** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная жидкая | 130,00 | 4,65 | 5,60 | 23,15 | 152,30 | 268 |
| | Сыр твердый порциями | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,40 | 2,03 | 11,92 | 59,25 | 513 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **330,00** | **11,89** | **10,48** | **49,83** | **320,15** | |
| **10:00** | Плоды свежие | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,80 | 118 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **150,00** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **67,80** | |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150,00 | 6,02 | 5,57 | 18,08 | 117,50 | 152 |
| | Курица в сметанном соусе | 50,00 | 3,95 | 6,26 | 1,30 | 118,30 | 410 |
| | Каша пшеничная вязкая | 110,00 | 4,22 | 3,74 | 23,15 | 128,50 | 249 |
| | Соленья | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 9,40 | 112 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Кисель из яблок сушеных | 150,00 | 0,21 | 0,01 | 19,30 | 59,80 | 519 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **540,00** | **17,36** | **16,10** | **76,19** | **503,10** | |
| **УПЛОТНЕНН** | Рыба тушен.в томате с овощами | 60,00 | 6,08 | 3,46 | 2,00 | 126,10 | 349 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 135,20 | 434 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 502 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **360,00** | **10,82** | **8,54** | **38,52** | **349,80** | |
| **УЖИН 2** | Булочка домашняя | 50,00 | 5,63 | 7,27 | 42,34 | 138,30 | 583 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **200,00** | **9,98** | **11,02** | **48,34** | **198,60** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1580,00** | **50,45** | **46,54** | **222,68** | **1439,45** | |
| **День 5** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная кукурузная жидкая | 150,00 | 4,79 | 5,07 | 27,89 | 138,90 | 271 |
| | Яйца вареные | 50,00 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 60,10 | 306 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 74,50 | 534 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **390,00** | **17,80** | **14,81** | **50,23** | **344,00** | |
| **10:00** | Соки овощные, фруктовые и ягодные ( витаминизированные) | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 80,00 | 537 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **170,00** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **78,40** | |
| **ОБЕД** | Свекольник | 150,00 | 5,85 | 6,42 | 12,90 | 103,20 | 136 |
| | Тефтели из свинины с рисом ("ежики") | 70,00 | 6,38 | 15,25 | 8,15 | 198,40 | 395 |
| | Каша гречневая вязкая | 130 | 5,81 | 5,10 | 26,08 | 128,3 | 243 |
| | Соленья | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 9,40 | 112 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из свежих плодов | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 12,67 | 51,04 | 526 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **580,00** | **21,12** | **27,41** | **74,16** | **559,94** | |
| **УПЛОТНЕНН** | Азу из говядины (сердце говяжье) | 150,00 | 9,10 | 7,38 | 16,08 | 258,90 | 370 |
| | Соленья | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 9,40 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 17,00 | 502 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **380,00** | **11,85** | **7,66** | **41,61** | **355,80** | |
| **УЖИН 2** | Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом | 80,00 | 4,80 | 4,26 | 48,80 | 180,10 | 561 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **230,00** | **9,15** | **8,01** | **54,80** | **240,40** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1750,00** | **60,67** | **58,04** | **235,95** | **1578,54** | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные | 110,00 | 4,15 | 0,49 | 21,30 | 115,30 | 297,00 |
| | Яйца вареные | 50,00 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 60,10 | 306 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 57,60 | 114 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 23,4 | 121 |
| | Сыр твердый порциями | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 17,00 | 502,00 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **390,00** | **16,33** | **20,90** | **49,37** | **377,70** | |
| 10:00 | Плоды свежие | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 90,10 | 118 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **150,00** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **90,10** | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 150,00 | 6,51 | 7,56 | 18,20 | 105,60 | 133 |
| | Жаркое по-домашнему | 140,00 | 7,74 | 17,25 | 12,68 | 218,60 | 374 |
| | Соленья | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 9,40 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 57,60 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150,00 | 0,38 | 0,00 | 20,25 | 51,04 | 527 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **540,00** | **19,87** | **25,57** | **80,25** | **511,84** | |
| УПЛОТНЕНН | Пудинг творожный запеченный | 120,00 | 17,94 | 17,07 | 27,47 | 294,30 | 325 |
| | Соус молочный сладкий | 30,00 | 0,78 | 1,91 | 4,71 | 28,15 | 449 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 2,79 | 2,75 | 14,23 | 91,30 | 508,00 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **300,00** | **21,51** | **21,73** | **46,41** | **413,75** | |
| УЖИН 2 | Кондитерское изделие помышленного пр-ва | 24,00 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 78,00 | 609 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **174,00** | **4,91** | **3,75** | **6,00** | **138,30** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1554,00** | **63,02** | **72,35** | **191,83** | **1531,69** | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150,00 | 4,15 | 6,46 | 24,30 | 112,30 | 274 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Сыр твердый порциями | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 503 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **360,00** | **9,19** | **17,56** | **48,91** | **305,10** | |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные ( витаминизированные) | 170,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 80,00 | 537 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **170,00** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **78,40** | |
| ОБЕД | Суп картофельный с рыбой | 150,00 | 5,91 | 2,89 | 9,09 | 92,30 | 156 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 70,00 | 6,71 | 13,64 | 9,12 | 128,20 | 386 |
| | Капуста тушеная | 110,00 | 4,07 | 3,96 | 4,29 | 78,90 | 428 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150,00 | 0,38 | 0,00 | 20,25 | 51,04 | 527 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **560,00** | **21,99** | **21,21** | **70,87** | **490,54** | |
| УПЛОТНЕНН | Вареники ленивые | 130,00 | 18,38 | 13,99 | 17,77 | 268,40 | 331 |
| | Соус молочный сладкий | 30,00 | 0,78 | 1,91 | 4,71 | 28,15 | 449 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,40 | 2,03 | 11,92 | 59,25 | 513 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **310,00** | **21,56** | **17,93** | **34,40** | **355,80** | |
| УЖИН 2 | Кондитерское изделие помышленного пр-ва | 24,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 78,00 | 609 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **174,00** | **5,85** | **5,71** | **20,88** | **138,30** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1574,00** | **59,34** | **62,56** | **190,21** | **1368,14** | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,00 | 4,27 | 3,95 | 14,23 | 119,20 | 171 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Сыр твердый | 10,00 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 38,10 | 106 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 2,79 | 2,75 | 14,23 | 91,30 | 508 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350,00** | **11,90** | **9,55** | **43,22** | **319,10** | |
| 10:00 | Плоды свежие | 150,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 67,80 | 118 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **100,00** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **67,80** | |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 150,00 | 0,66 | 1,42 | 4,79 | 118,10 | 151 |
| | Каша пшеничная вязкая | 110,00 | 3,00 | 4,97 | 24,49 | 128,30 | 252 |
| | Суфле из птицы | 50,00 | 7,38 | 7,37 | 0,26 | 115,60 | 742 |
| | Свекла отврная с растительным маслом | 40,00 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 20,80 | 112 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Компот из свежих плодов | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 12,67 | 51,04 | 526 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **540,00** | **14,24** | **14,44** | **57,09** | **503,44** | |
| УПЛОТНЕНН | Котлеты или биточки рыбные | 50,00 | 6,95 | 1,05 | 4,80 | 120,80 | 351 |
| | Соус томатный с овощами | 20,00 | 0,24 | 0,82 | 1,49 | 14,32 | 463 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 135,20 | 434 |
| | Горох консервированый (промышленного производства) | 40,00 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 23,40 | 121 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 18,00 | 502 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **410,00** | **12,69** | **10,51** | **45,89** | **382,22** | |
| УЖИН 2 | "Крендель сахарный" | 70,00 | 4,85 | 9,15 | 41,16 | 132,90 | 574 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **220,00** | **9,20** | **12,90** | **47,16** | **189,60** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1620,00** | **48,43** | **47,80** | **203,16** | **1462,16** | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная, молочная жидкая | 150,00 | 5,94 | 5,40 | 27,80 | 134,20 | 273 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,00 | 9,77 | 17,00 | 502 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350,00** | **8,42** | **13,89** | **52,41** | **287,90** | |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные ( витаминизированные) | 160,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 72,80 | 537 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **160,00** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **72,80** | |
| ОБЕД | Суп крестьянский с крупой | 150,00 | 1,28 | 3,06 | 8,73 | 89,30 | 160,00 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 135,20 | 434,00 |
| | Мясо тушеное | 50,00 | 5,64 | 12,44 | 1,00 | 128,10 | 369,00 |
| | Соленья | 40,00 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 112,00 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115,00 |
| | Кисель из яблок сушеных | 150,00 | 0,21 | 0,01 | 19,30 | 59,80 | 519,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **540,00** | **12,52** | **20,91** | **55,90** | **491,60** | |
| УПЛОТНЕНН | Омлет натуральный | 95,00 | 8,19 | 12,71 | 2,19 | 296,80 | 307 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 23,4 | 121 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 74,50 | 534 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **315,00** | **15,58** | **20,26** | **27,23** | **465,20** | |
| УЖИН 2 | Булочка молочная | 70,00 | 6,72 | 1,54 | 39,34 | 152,60 | 585 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **220,00** | **11,07** | **5,29** | **45,34** | **212,90** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1585,00** | **47,99** | **60,75** | **190,68** | **1547,70** | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150,00 | 4,65 | 5,60 | 23,15 | 152,30 | 268 |
| | Яйца вареные | 50,00 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 60,10 | 306 |
| | Масло сливочное | 10,00 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 66,20 | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 11,72 | 17 | 502 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **250,00** | **13,54** | **19,84** | **50,09** | **366,10** | |
| 10:00 | Плоды свежие | 110,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 57,80 | 118 |
| **ИТОГО ЗА 10:00** | | **110,00** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **57,80** | |
| ОБЕД | Рассольник | 150,00 | 1,11 | 3,04 | 8,46 | 130,40 | 138 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 70,00 | 6,71 | 13,64 | 9,12 | 128,20 | 386 |
| | Капуста тушеная | 110,00 | 4,07 | 3,96 | 4,29 | 78,90 | 428 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115 |
| | Компот из кураги | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 12,67 | 51,04 | 528 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **520,00** | **14,65** | **21,24** | **47,90** | **458,14** | |
| УПЛОТНЕНН | Субпродукты ( печень, сердце) | 50,00 | 12,5 | 6,7 | 2,05 | 117,00 | 408,00 |
| | Каша ячневая вязкая | 110,00 | 3,00 | 4,97 | 24,49 | 128,30 | 252 |
| | Соленья | 40,00 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 9,40 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 114 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 160,00 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 78,40 | 537 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **390,00** | **6,35** | **5,40** | **55,40** | **286,60** | |
| УЖИН 2 | Кондитерское изделие помышленного пр-ва | 24,00 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 78,00 | 607 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 60,30 | 535 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН 2** | | **174,00** | **4,91** | **4,41** | **21,46** | **138,30** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1444,00** | **39,85** | **51,29** | **184,65** | **1306,94** | |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **15810,00** | **529,74** | **1662,27** | **5855,28** | **41471,70** | |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1581,00** | **52,97** | **166,23** | **585,53** | **4147,17** | |