

Муниципальное бюджетное дошкольное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 7 комбинированного вида муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 7  
комбинированного вида  
ст. Старощербиновская



Н.В.Шкляренко

ПРИКАЗ от «04» апреля 2022 года № 79

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на *ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ* период**  
**/ САД /**

Ст. Старощербиновская, 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b> <i>1</i>							
	<b>Вермишель отварная</b>	<b>80</b>	3,1	3,74	22,58	<b>134,8</b>	№ 24
	<b>Овощная подлива</b>	<b>25</b>	0,66	1	3,47	<b>28,79</b>	№ 45А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,66	0,26	9,62	<b>55,75</b>	№ 46
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0,03	4,12	0,045	<b>36,7</b>	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	3,2	4,1	13,1	<b>104</b>	№ 70
<b>ЗАВТРАК</b> <i>2</i>							
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>75</b>	0,3	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,95</b>	<b>13,2</b>	<b>57,58</b>	<b>397,54</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	<b>Суп рыбный</b>	<b>200</b>	5,3	4,68	6,2	<b>180,98</b>	№ 1
	<b>Котлета говяжья</b>	<b>65</b>	6,47	8,8	7,29	<b>115,6</b>	№ 16
	<b>Каша гречневая</b>	<b>97</b>	2,28	5,9	20,1	<b>143</b>	№ 23
	<b>Икра свекольная</b>	<b>90</b>	1,56	1,99	8,17	<b>66,7</b>	№ 34
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2	0,39	14,43	<b>66,9</b>	№ 47
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	1,76	0,26	18,6	<b>80,25</b>	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,13	-	12,4	<b>46,3</b>	№ 62
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,41</b>	<b>22</b>	<b>87,32</b>	<b>699,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b>Ватрушка</b>	<b>60</b>	6,1	5,25	31,9	<b>203,3</b>	№ 76
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124</b>	№ 74
	<b>Яблоко</b>	<b>85</b>	0,24	-	8,2	<b>35,7</b>	№ 85
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,94</b>	<b>12,25</b>	<b>49,1</b>	<b>363</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>40,3</b>	<b>47,5</b>	<b>194</b>	<b>1460,27</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Суп молочный манка	<b>200</b>	5	7,46	26,38	<b>161,6</b>	№ 29
	Горячий бутерброд	<b>35</b>	7,1	6,38	13	<b>132,5</b>	№ 49
	Кофейный напиток	<b>200</b>	-	-	9,98	<b>25,3</b>	№ 66А
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	<b>75</b>	0,3	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,4</b>	<b>13,84</b>	<b>58,1</b>	<b>356,9</b>	
<i>ОБЕД</i>							
	Рассольник со сметаной	<b>200</b>	4,2	7,99	15,2	<b>190,69</b>	№ 2
	Рыба с овощами	<b>45</b>	4,56	5,57	3,41	<b>74,68</b>	№ 15
	Пюре картофельное	<b>130</b>	2,26	5,66	26,56	<b>155,44</b>	№ 31
	Капуста тушеная	<b>75</b>	1,39	3,64	8,76	<b>70,96</b>	№ 37
	Хлеб пшеничный	<b>35</b>	2,49	0,39	4,43	<b>78,05</b>	№ 48
	Хлеб ржаной	<b>37,5</b>	1,76	0,26	8,67	<b>80,25</b>	
	Кисель из сухофруктов	<b>200</b>	0,156	-	21,3	<b>71,8</b>	№ 64
	<b>Итого за обед</b>		<b>16,81</b>	<b>23,51</b>	<b>88</b>	<b>721,87</b>	
<i>ПОЛДНК</i>							
	Плюшка Роза	<b>55</b>	4,95	3,65	31,63	<b>184,8</b>	№ 77
	Биокефир	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124</b>	№ 75
	Яблоко	<b>85</b>	0,24	-	8,2	<b>35,7</b>	№ 85
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,79</b>	<b>10,65</b>	<b>48,83</b>	<b>344,5</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>		<b>40</b>	<b>48</b>	<b>195</b>	<b>1423,27</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<i>ЗАВТРАК</i>							
<i>1</i>							
	<b>Творожная запеканка</b>	<b>150</b>	16,96	10,63	10,29	<b>262,39</b>	№ 55
	<b>Сгущенное молоко</b>	<b>40</b>	2	3,4	22,4	<b>128</b>	№ 52А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,66	0,26	9,3	<b>55,75</b>	№ 46
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0,03	4,12	0,045	<b>36,7</b>	
	<b>Кофейный с молоком</b>	<b>200</b>	1,89	2,36	6,98	<b>61,3</b>	№ 86
<i>ЗАВТРАК</i>							
<i>2</i>							
	<b>Сок</b>	<b>75</b>	0,3	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,84</b>	<b>20,77</b>	<b>58,1</b>	<b>581,64</b>	
<i>ОБЕД</i>							
	<b>Борщ</b>	<b>200</b>	1,69	2,46	8	<b>77,28</b>	№ 3
	<b>Гуляш говяжий</b>	<b>60</b>	6,1	4,66	2,6	<b>80,93</b>	№ 19А
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	3,18	5,4	21,9	<b>154,7</b>	№ 31А
	<b>Свекла тушеная</b>	<b>80</b>	2,7	4,34	4,42	<b>84,65</b>	№ 35
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	2,9	0,455	16,83	<b>78,05</b>	№ 48
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	1,76	0,26	18,675	<b>80,25</b>	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	-	11	<b>50,45</b>	№ 63
<b>Итого за обед</b>			<b>17,8</b>	<b>17,57</b>	<b>83,42</b>	<b>606,31</b>	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	<b>Пирожок с повидлом</b>	<b>55</b>	3,82	2,46	35,6	<b>199,53</b>	№ 78
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124</b>	№ 74
	<b>Яблоко</b>	<b>85</b>	0,24	-	8,2	<b>35,7</b>	№ 85
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,66</b>	<b>9,46</b>	<b>52,8</b>	<b>359,23</b>	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>40,3</b>	<b>47,8</b>	<b>194</b>	<b>1547,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	<b>Каша вязкая пшеничная</b>	<b>150</b>	4,27	8,41	29,3	<b>194</b>	№ 27А
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>0,25</b>	1,7	1,46	0,025	<b>16</b>	№ 53
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	2,49	0,39	14,43	<b>55,75</b>	№ 46
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0,03	4,12	0,045	<b>36,7</b>	
	<b>Какао</b>	<b>200</b>	3,9	6,48	16,56	<b>60,6</b>	№ 69А
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	<b>Сок</b>	<b>75</b>	0,3	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,69</b>	<b>12,86</b>	<b>69,13</b>	<b>400,55</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	<b>Суп вермишелевый</b>	<b>200</b>	5,24	7,89	13,82	<b>133,37</b>	№ 6
	<b>Картофельная запеканка с печенью</b>	<b>190</b>	5,89	3,95	24,6	<b>290</b>	№ 21
	<b>Подлива сметанная</b>	<b>25</b>	1	3,66	3,85	<b>47</b>	№ 87
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>110</b>	2	0,999	16,9	<b>67,6</b>	№ 38
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	2,49	0,39	14,43	<b>78,05</b>	№ 48
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	1,76	0,26	18,67	<b>80,25</b>	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	-	15,3	<b>62</b>	№ 63А
<b>Итого за обед</b>			<b>18,48</b>	<b>17,14</b>	<b>107,57</b>	<b>742,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b>Печенье сахарное</b>	<b>65</b>	3,99	8,4	41,148	<b>260</b>	№ 79А
	<b>Биокефир</b>	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124</b>	№ 75
	<b>Яблоки</b>	<b>85</b>	0,24	-	8,2	<b>35,7</b>	№ 85
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,83</b>	<b>10</b>	<b>17,2</b>	<b>419,7</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>41</b>	<b>48</b>	<b>193,9</b>	<b>1578,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	<b>Рыба тушеная</b>	<b>50</b>	5,6	2,17	9,16	<b>68,62</b>	№ 14А
	<b>Перловая каша</b>	<b>80</b>	2,35	4,39	18,46	<b>125,26</b>	№ 26А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	2,075	0,325	12,025	<b>55,75</b>	№ 50
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0,03	4,12	0,045	<b>36,7</b>	
	<b>Сыр</b>	<b>12</b>	2,5	2,83	0,24	<b>37,5</b>	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	2,17	2,7	16,46	<b>75,35</b>	№ 71
	<i>чай</i>	1,125	-	-	-	-	
	<i>сахар</i>	7	-	-	9,98	27,3	
	<i>молоко</i>	77,5	2,17	2,7	3,48	48,05	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	<b>Сок</b>	<b>75</b>	0,3	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15</b>	<b>16,53</b>	<b>65,16</b>	<b>436,68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	<b>Суп свекольный</b>	<b>200</b>	1,27	4,91	10,1	<b>75,41</b>	№ 7А
	<b>Куры порционные</b>	<b>65</b>	10,43	4,63	2,42	<b>122,19</b>	№ 20А
	<b>Овощное рагу</b>	<b>200</b>	3,21	2,64	30,62	<b>183,43</b>	№ 41А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	2,3	0,385	15,89	<b>78,05</b>	№ 48
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	1,9	0,45	16,61	<b>80,25</b>	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	-	15,3	<b>46,57</b>	№ 63Б
<b>Итого за обед</b>			<b>19,21</b>	<b>13</b>	<b>90,94</b>	<b>585,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b>Творожная запеканка</b>	<b>100</b>	6,24	7,96	17	<b>216,64</b>	№ 56А
	<b>Сметанная подлива</b>	<b>25</b>	0,98	2,66	4,7	<b>58,76</b>	№ 87А
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124</b>	№ 74
	<b>Яблоко</b>	<b>87,5</b>	0,24	-	8,2	<b>36,75</b>	№ 85А
<b>Итого за полдник</b>			<b>13</b>	<b>17,6</b>	<b>38,9</b>	<b>436,15</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>40,8</b>	<b>48</b>	<b>195</b>	<b>1458,73</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1							
	Рисовая запеканка с говяжьей печенью	190	17,78	7,33	24,92	262,58	№ 22
	Соус сметанный	25	0,39	2,82	1,7	26,94	№ 51
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,275	11,35	55,75	№ 50А
	Масло сливочное	5	0,02	3,9	0,025	36,7	
	Сыр	12	2,5	2,83	0,24	37,56	
	Какао	200	3,29	4,1	12,92	104,05	№ 57А
ЗАВТРАК 2							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,93</b>	<b>21,25</b>	<b>59,92</b>	<b>561,08</b>	
ОБЕД							
	Суп по Польски	200	1,049	4,16	6,98	88,08	№ 8А
	Жаркое по домашнему	170	12,38	3,82	27,1	198,17	№ 11А
	Капуста тушеная	100	1,83	4,14	7,27	81,58	№ 39А
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,385	15,89	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,9	0,45	16,61	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,33		10,87	46,57	№ 58Б
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,84</b>	<b>12,95</b>	<b>84,71</b>	<b>572,7</b>	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	50	2,979	3,079	28,52	166,74	№ 81А
	Биокефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоко	85,5	0,17	-	8,6	35,9	№ 85
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,749</b>	<b>10,07</b>	<b>46,12</b>	<b>326,64</b>	
	<b>Итого за шестой день:</b>		<b>54,5</b>	<b>44,2</b>	<b>190,7</b>	<b>1460,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Суп молочн. пшено	<b>200</b>	4	4,78	28,87	<b>222,1</b>	№ 28А
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	2,075	0,325	12,025	<b>55,75</b>	№ 46А
	Масло сливочное	<b>5</b>	0,03	4,12	0,045	<b>36,7</b>	
	Кофейный напиток	<b>200</b>	-	-	5,7	<b>23,4</b>	№ 66А
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Сок	<b>75</b>	0,3	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73А
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,4</b>	<b>9,22</b>	<b>55,41</b>	<b>375,45</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи со сметаной	<b>200</b>	2,69	5,96	7	<b>141,31</b>	№ 5А
	Рыбная котлета	<b>85</b>	5,58	4,42	8,2	<b>120,69</b>	№ 12А
	Картофель отварной	<b>100</b>	2,12	3,3	10,73	<b>137,58</b>	№ 32А
	Свекла тушеная	<b>90</b>	1,82	1,99	3,78	<b>80,19</b>	№ 36А
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,3	0,385	15,89	<b>66,9</b>	№ 48
	Хлеб ржаной	<b>37,5</b>	1,9	0,45	16,61	<b>80,25</b>	
	Кисель из сухофруктов	<b>200</b>	0,12	-	31,7	<b>77,82</b>	№ 65А
<b>Итого за обед</b>			<b>16,53</b>	<b>16,5</b>	<b>93,91</b>	<b>698,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ленивые вареники	<b>104</b>	10,78	10,62	19,69	<b>250,48</b>	№ 55А
	Сметанная подлива	<b>25</b>	0,98	2,66	5,69	<b>52,5</b>	№ 88А
	Кефир	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124,2</b>	№ 74Б
	Яблоко	<b>85,5</b>	0,17	-	8,6	<b>35,91</b>	№ 85
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,53</b>	<b>20,28</b>	<b>42,98</b>	<b>463,09</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>40,4</b>	<b>46</b>	<b>192,25</b>	<b>1537,28</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	<b>Омлет</b>	<b>45</b>	2,09	6,5	2,93	<b>91,8</b>	№ 80А
	<b>Горошек зелен. отварной</b>	<b>30</b>	0,6	-	1,38	<b>12</b>	№ 43А
	<b>Вермишель</b>	<b>80</b>	3,15	4,39	22,6	<b>142,24</b>	№ 25А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	2,075	0,325	12,02	<b>55,75</b>	№ 46А
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0,03	4,12	0,045	<b>36,7</b>	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	2	2,57	13,29	<b>79,81</b>	№ 72Б
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	<b>Сок</b>	<b>75</b>	0,3	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,24</b>	<b>17,9</b>	<b>61</b>	<b>455,75</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	<b>Суп с гречками</b>	<b>200</b>	2,76	4,74	20,2	<b>207,63</b>	№ 9А
	<b>Плов говяжий</b>	<b>170</b>	12,35	6,61	24,43	<b>282,98</b>	№ 18А
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>96</b>	1,68	7,64	8,28	<b>93</b>	№ 42А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	2,9	0,45	16,83	<b>78,05</b>	№ 48А
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	-	15,3	<b>51,32</b>	№ 59Б
<b>Итого за обед</b>			<b>19,79</b>	<b>19,44</b>	<b>85,04</b>	<b>643,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b>Булка ванильная</b>	<b>50</b>	4,9	3,66	31,36	<b>148,88</b>	№ 82А
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124</b>	№ 74
	<b>Яблоко</b>	<b>85</b>	0,17	-	8,6	<b>35,7</b>	№ 85
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,67</b>	<b>10,66</b>	<b>48,96</b>	<b>308,58</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>40,7</b>	<b>48</b>	<b>195</b>	<b>1407,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реце- п- тур ы
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	<b>Творожная запеканка</b>	<b>135</b>	12,2	7,54	16,05	<b>266,9</b>	№ 54А
	<b>Сгущенное молоко</b>	<b>30</b>	1,5	2,55	8,8	<b>96</b>	№ 52А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	2,075	0,325	12,02	<b>55,75</b>	№ 46
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0,03	4,12	0,045	<b>36,7</b>	
	<b>Какао</b>	<b>200</b>	2,17	2,71	11,8	<b>34</b>	№ 68А
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	<b>Сок</b>	<b>75</b>	0,34	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,31</b>	<b>17,24</b>	<b>57,49</b>	<b>489,35</b>	
<i>ОБЕД</i>							
	<b>Суп ячневый</b>	<b>200</b>	5,24	6,07	7,92	<b>172,98</b>	№ 10А
	<b>Рыба со сметаной</b>	<b>65</b>	8,47	3,2	2,91	<b>104,78</b>	№ 13А
	<b>Картофель отварной</b>	<b>105</b>	2,27	3,3	15,25	<b>141,16</b>	№ 33
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>110</b>	2,87	4,46	6,12	<b>89,76</b>	№ 40А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	2,3	0,385	15,89	<b>78,05</b>	№ 48
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	1,9	0,45	16,61	<b>80,25</b>	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	-	15,3	<b>51,3</b>	№ 60Б
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,15</b>	<b>17,86</b>	<b>80</b>	<b>718,28</b>	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	<b>Печенье сахарное</b>	<b>60</b>	5,8	5,9	40	<b>240</b>	№ 83А
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124</b>	№ 74
	<b>Банан</b>	<b>85,5</b>	0,17	-	8,6	<b>59</b>	№ 85
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,57</b>	<b>12,9</b>	<b>57,6</b>	<b>423</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>		<b>40</b>	<b>48</b>	<b>195</b>	<b>1630,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	<b>Суп мол. вермишелевый</b>	<b>200</b>	3,47	5,79	19	<b>112</b>	№ 30А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	2,075	0,32	12,02	<b>55,75</b>	№ 50А
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0,03	4,12	0,045	<b>36,7</b>	
	<b>Сыр</b>	<b>12</b>	2,5	2,83	0,24	<b>37,5</b>	
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	-	-	5,7	<b>23</b>	№ 67А
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	<b>Сок</b>	<b>75</b>	0,3	-	8,77	<b>37,5</b>	№ 73
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,37</b>	<b>13</b>	<b>45,78</b>	<b>302,45</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	<b>Борщ</b>	<b>200</b>	1,75	6,46	10,23	<b>89,28</b>	№ 4А
	<b>Картофельная запеканка с говядиной</b>	<b>185</b>	10,95	10,46	25,6	<b>267,2</b>	№ 17А
	<b>Морковь с зеленым горошком</b>	<b>100</b>	2,73	2,93	13	<b>72,2</b>	№ 44А
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	2,3	0,385	15,89	<b>78,05</b>	№ 48
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	1,9	0,45	16,61	<b>80,25</b>	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	-	11	<b>40,7</b>	№ 61А
<b>Итого за обед</b>			<b>19,73</b>	<b>20,68</b>	<b>92,33</b>	<b>627,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b>Манник</b>	<b>130</b>	6,1	5,58	31,29	<b>250,8</b>	№ 84А
	<i>Повидло фруктовое</i>	<b>10</b>	0,03	-	6	<b>24,8</b>	№ 89
	<b>Биокефир</b>	<b>200</b>	5,6	7	9	<b>124</b>	№ 75
	<b>Яблоко</b>	<b>85,5</b>	0,17	-	8,6	<b>35,9</b>	№ 85
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,9</b>	<b>12,58</b>	<b>54,89</b>	<b>435,5</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>40</b>	<b>47</b>	<b>193</b>	<b>1365,6</b>	

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Итого за весь период	-	417	472,5	1937,9	14869,48	-
Среднее значение за период	-	41,7	47,25	193,7	1486,9	-
норма		40,5	45	195,75	1350	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	-	103%	105%	99%	105%	-