

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад» №1  
п. Энергетик Новоорского района  
\_\_\_\_\_ А.М. Кузнецова

**Примерное  
десятидневное меню  
для детей от 1,5 – 3 лет и от 3 – 7 лет с 10,5 часовым пребыванием**

*(составлено с использованием Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005)*

*с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»*

## ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,67/18,09	26,65/30,75	2,08/2,88	231,4/267,0	216
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Какао на молоке	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>305/355</b>	<b>19,04/22,87</b>	<b>31,08/35,71</b>	<b>28,37/31,8</b>	<b>393,73/447,16</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,0	368
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,82/2,9</b>	<b>11,84/13,8</b>	<b>88,2/97,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с овсяной крупой	180/200	1,56/1,73	2,04/2,26	10,28/11,4	65,88/73,2	80
	Гуляш из птицы	60/80	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,20/203,00	591
	Пюре гороховое с маслом	120/150	10,92/13,65	1,08/1,35	15,96/19,95	134,4/169,5	199
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>560/680</b>	<b>36,58/45,13</b>	<b>21,49/23,81</b>	<b>72,66/91,05</b>	<b>554,36/688,59</b>	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная кукурузная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Булочка дорожная	40	2,70	5,57	20,8	144,80	425
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340/420</b>	<b>7,21/8,72</b>	<b>10,28/11,85</b>	<b>51,86/60,78</b>	<b>196,88/346,14</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1385/1655</b>	<b>66,05/80,02</b>	<b>65,67/74,27</b>	<b>164,73/197,43</b>	<b>1233,17/1578,89</b>	

## ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная кукурузная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Бутерброд с повидлом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Чай с молоком	150/180	2,22/2,66	1,95/2,34	11,92/14,31	74,16/88,99	394
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325/405</b>	<b>7,86/9,81</b>	<b>8,44/10,4</b>	<b>45,3/54,45</b>	<b>303,44/350,54</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,0	368
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,82/2,9</b>	<b>11,84/13,8</b>	<b>88,2/97,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с гречневой крупой	180/200	1,56/1,73	2,04/2,26	10,28/11,4	65,88/73,2	80
	Котлета рыбная	60/80	7,98/10,59	4,72/6,47	3,12/4,17	87,0/117,0	248
	Пюре картофельное	120/150	2,64/3,3	42,6/53,25	16,41/20,5	121,92/152,4	321
	Салат из белокочанной капусты и консервированной кукурузы	30/50	0,42/0,7	1,52/2,53	2,59/4,32	25,77/42,95	20
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>590/710</b>	<b>16,98/22,27</b>	<b>51,36/62,66</b>	<b>74,06/94,35</b>	<b>486,45/628,44</b>	
ПОЛДНИК	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,67/18,09	26,65/30,75	2,08/2,88	231,4/267,0	216
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	152
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300/350</b>	<b>16,29/18,72</b>	<b>27,32/31,43</b>	<b>63,33/73,28</b>	<b>333,8/375,72</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1395/1665</b>	<b>44,35/54,1</b>	<b>89,94/107,39</b>	<b>194,63/235,88</b>	<b>1211,89/1451,7</b>	

### ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная 5 злаков «Царь»	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Чай с лимоном	150/180	0,09/0,10	0,01/0,01	8,49/10,18	34,15/40,98	393
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325/405</b>	<b>5,73/7,25</b>	<b>6,5/8,07</b>	<b>41,87/50,32</b>	<b>248,6/302,53</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,0	368
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,82/2,9</b>	<b>11,84/13,8</b>	<b>88,2/97,0</b>	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180/200	1,30/1,44	3,53/3,92	9,17/10,19	73,8/82,0	82
	Макаронник с говяжьей печенью	150/200	13,87/18,5	13,72/18,3	21,75/29,0	267,75/357,0	285
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/50	0,32/0,53	1,84/3,07	1,03/1,72	22,11/36,85	15
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,49/0,59	0,19/0,23	15,55/18,66	65,7/78,84	398
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>560/700</b>	<b>19,58/26,08</b>	<b>19,76/26,2</b>	<b>68,94/89,27</b>	<b>534,66/700,89</b>	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	130/150	14,59/16,95	15,53/17,92	15,15/17,47	258,0/297,75	218
	Соус молочный (сладкий)	15/30	0,62/1,24	0,51/1,03	1,21/2,42	17,65/35,50	327
	Печенье витаминизированное (в ассортименте)	20	4,10	2,30	13,20	94,0	151
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>315/380</b>	<b>19,35/22,34</b>	<b>18,35/21,27</b>	<b>75,31/87,99</b>	<b>401,22/465,14</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1380/1685</b>	<b>47,88/58,97</b>	<b>47,43/58,44</b>	<b>197,96/241,38</b>	<b>1272,68/1565,56</b>	

## ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,3	2,1	15,7	87,8	2
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,37/2,84	1,99/2,39	11,95/14,34	75,82/90,99	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>330/410</b>	<b>8,18/10,16</b>	<b>8,8/10,77</b>	<b>47,91/57,06</b>	<b>304,9/367,17</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Апельсин	80/100	0,56/0,7	0,11/0,14	15,2/19,0	64,0/80,0	371
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/200</b>	<b>3,46/3,6</b>	<b>2,61/2,64</b>	<b>19,2/23,0</b>	<b>117,0/133,0</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	180/200	1,43/1,59	3,67/4,08	12,18/13,52	87,66/97,4	76
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	130/160	16,2/21,71	13,28/16,55	11,03/15,02	228,0/296,0	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/50	0,32/0,53	1,84/3,07	1,03/1,72	22,11/36,85	15
	Напиток лимонный	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>560/680</b>	<b>17,5/22,99</b>	<b>11,5/14,56</b>	<b>81,34/102,66</b>	<b>518,9/658,63</b>	
ПОЛДНИК	Каша гречневая с маслом	120/150	6,87/8,59	4,86/6,05	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Сухари из хлеба	40	4,36	0,44	28,16	134,0	156
	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,03	56,6	400
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260/290</b>	<b>14,27/15,99</b>	<b>8,01/9,2</b>	<b>63,93/71,83</b>	<b>385,6/434,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1330/1580</b>	<b>43,41/52,74</b>	<b>30,92/37,17</b>	<b>212,38/254,55</b>	<b>1326,4/1593,15</b>	

## ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Плов с изюмом	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	194
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Какао на молоке	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325/405</b>	<b>8,68/10,8</b>	<b>9,14/11,24</b>	<b>46,55/55,94</b>	<b>303,61/368,54</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,00</b>	<b>53,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180/200	1,47/1,63	2,23/2,47	9,05/10,05	62,28/69,2	108
	Гуляш из птицы	60/80	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,20/203,00	591
	Каша гречневая с маслом	120/150	6,87/8,59	4,86/6,05	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Салат из свеклы	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,50/4,17	28,17/46,95	33
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>590/730</b>	<b>32,86/40,67</b>	<b>27,28/31,75</b>	<b>88,87/112,56</b>	<b>639,53/805,79</b>	
ПОЛДНИК	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,6	6,75/9,0	15,45/20,6	140,27/187,03	120
	Печенье витаминизированное (в ассортименте)	20	4,10	2,30	13,20	94,0	151
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350/400</b>	<b>9,05/10,7</b>	<b>9,05/11,3</b>	<b>39,45/46,76</b>	<b>245,07/293,99</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1365/1635</b>	<b>53,49/65,07</b>	<b>47,97/56,79</b>	<b>178,87/219,26</b>	<b>1241,21/1521,32</b>	

## ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/200	3,34/4,45	4,42/5,89	19,12/25,49	129,67/172,89	181
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4,41	7,84	13,5	129,7	3
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>335/415</b>	<b>7,79/8,91</b>	<b>12,27/13,75</b>	<b>78,37/93,89</b>	<b>290,94/340,48</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,00</b>	<b>53,0</b>	
ОБЕД	Суп гороховый	180/200	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102
	Котлета рыбная	60/80	7,98/10,59	4,72/6,47	3,12/4,17	87,0/117,0	248
	Пюре картофельное	120/150	2,64/3,3	42,6/53,25	16,41/20,5	121,92/152,4	321
	Салат из белокочанной капусты и консервированной кукурузы	30/50	0,42/0,7	1,52/2,53	2,59/4,32	25,77/42,95	20
	Напиток лимонный	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>590/730</b>	<b>18,55/23,98</b>	<b>53,17/67,2</b>	<b>84,09/106,29</b>	<b>554,05/706,9</b>	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная 5 злаков «Царь»	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Кольцо в сахаре	40	2,82	5,25	22,29	148,0	415
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340/420</b>	<b>7,37/8,89</b>	<b>9,97/11,55</b>	<b>88,3/104,21</b>	<b>320,85/374,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1365/1665</b>	<b>36,61/44,68</b>	<b>77,91/95,0</b>	<b>254,76/308,39</b>	<b>1218,84/1474,65</b>	

## ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	9,1	85,0	1
	Какао на молоке	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325/405</b>	<b>9,05/11,17</b>	<b>12,06/14,16</b>	<b>42,53/51,92</b>	<b>315,44/380,37</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,00</b>	<b>53,0</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180/200	1,80/2,0	2,01/2,23	12,24/13,60	74,34/82,6	98
	Котлета рубленая мясная	60/80	9,31/12,42	7,06/9,42	9,64/12,85	139,0/185,33	282
	Макароны отварные с маслом	120/150	3,07/3,84	0,43/0,54	12,17/15,22	82,68/103,35	204
	Салат из горошка зеленого консервированного	30/50	0,69/1,16	1,21/2,02	1,5/2,5	19,59/32,65	10
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,49/0,59	0,19/0,23	15,55/18,66	65,7/78,84	398
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>590/730</b>	<b>18,96/25,03</b>	<b>11,38/15,12</b>	<b>72,54/92,53</b>	<b>486,61/628,97</b>	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	130/150	14,59/16,95	15,53/17,92	15,15/17,47	258,0/297,75	218
	Соус молочный (сладкий)	15/30	0,62/1,24	0,51/1,03	1,21/2,42	17,65/35,30	327
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	152
	Чай с лимоном	150/180	0,09/0,10	0,01/0,01	8,49/10,18	34,15/40,98	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>315/380</b>	<b>15,88/18,87</b>	<b>16,71/19,62</b>	<b>40,35/45,57</b>	<b>380,63/444,86</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1330/1615</b>	<b>46,79/57,97</b>	<b>42,65/51,4</b>	<b>162,42/194,02</b>	<b>1235,68/1507,2</b>	

## ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная кукурузная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,3	2,1	15,7	87,8	2
	Чай с молоком	150/180	2,22/2,66	1,95/2,34	11,92/14,31	74,16/88,99	394
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>330/410</b>	<b>8,03/9,98</b>	<b>8,76/10,72</b>	<b>47,88/57,03</b>	<b>303,24/365,17</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,00</b>	<b>53,0</b>	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180/200	1,30/1,44	3,53/3,92	9,17/10,19	73,8/82,0	82
	Курник	120/150	8,56/10,7	3,68/4,6	30,88/38,6	189,6/237,0	406
	Напиток лимонный	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>500/600</b>	<b>13,68/17,43</b>	<b>7,69/9,2</b>	<b>90,41/113,19</b>	<b>486,82/606,95</b>	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная овсяная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,28	173
	Печенье витаминизированное (в ассортименте)	20	4,10	2,30	13,20	94,0	151
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320/400</b>	<b>8,61/10,12</b>	<b>7,01/8,58</b>	<b>44,26/53,18</b>	<b>246,08/295,24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1250/1510</b>	<b>33,22/40,43</b>	<b>25,96/31,0</b>	<b>186,55/227,4</b>	<b>1089,14/1320,36</b>	

## ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	150/180	4,74/6,32	7,63/10,18	19,75/26,34	167,37/223,16	175
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	9,1	85,0	1
	Чай с конфетой	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325/385</b>	<b>6,28/7,87</b>	<b>12,34/14,9</b>	<b>74,6/90,34</b>	<b>286,94/346,05</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,0	368
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,82/2,9</b>	<b>11,84/13,8</b>	<b>88,2/97,0</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	180/200	1,43/1,59	3,67/4,08	12,18/13,52	87,66/97,4	76
	Макаронник с говяжьей печенью	150/200	13,87/18,5	13,72/18,3	21,75/29,0	267,75/357,0	285
	Салат из белокочанной капусты и зеленого горошка консервированного	30/50	0,42/0,7	1,52/2,53	2,59/4,32	25,77/42,95	20
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>560/700</b>	<b>19,44/25,91</b>	<b>19,71/26,13</b>	<b>85,32/108,64</b>	<b>600,94/779,2</b>	
ПОЛДНИК	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,67/18,09	26,65/30,75	2,08/2,88	231,4/267,0	216
	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	40	3,66	5,64	20,11	146,0	417
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0,0/0,0	15,15/18,18	63,3/75,96	399
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320/400</b>	<b>8,45/9,8</b>	<b>6,1/7,37</b>	<b>40,97/48,21</b>	<b>256,6/302,36</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1365/1655</b>	<b>47,95/58,28</b>	<b>57,07/68,95</b>	<b>199,08/241,55</b>	<b>1281,88/1553,52</b>	

## ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная рисовая	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Бутерброд с повидлом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325/405</b>	<b>9,05/11,17</b>	<b>12,06/14,16</b>	<b>42,53/51,92</b>	<b>315,44/380,37</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,0	368
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,82/2,9</b>	<b>11,84/13,8</b>	<b>88,2/97,0</b>	
ОБЕД:	Суп картофельный с гречневой крупой	180/200	1,56/1,73	2,04/2,26	10,28/11,4	65,88/73,2	80
	Макаронник с мясом	150/200	13,87/18,5	13,72/18,3	21,75/29,0	267,75/357,0	285
	Салат из горошка зеленого консервированного	30/50	0,69/1,16	1,21/2,02	1,5/2,5	19,59/32,65	10
	Напиток лимонный	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>560/700</b>	<b>19,94/26,68</b>	<b>17,45/23,26</b>	<b>83,89/107,3</b>	<b>576,64/750,8</b>	
ПОЛДНИК:	Суп молочный с пшеном	150/200	3,6/4,8	3,8/5,07	12,62/16,83	99,3/132,4	121
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	152
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320/400</b>	<b>9,05/10,7</b>	<b>9,05/11,3</b>	<b>39,45/46,76</b>	<b>245,07/293,99</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1385/1705</b>	<b>37,09/46,2</b>	<b>39,06/48,3</b>	<b>144,47/176,77</b>	<b>1047,61/1292,74</b>	