

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей.

Утверждено:  
Заведующий МАДОУ Детский сад № 4  
Т.А.Майорова  
Приказ № 715  
От « 09 » сентября 2017 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МАДОУ ДЕТСКИЙ САД  
№4  
( лето – осенний сезон)**

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества ( г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.	Ж.	У.								
<b>1 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>		<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/4	200/5	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187,0	1,46	1,95	130
	Чай с сахаром.	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	0,01	0,01	392
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68		0		1
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Сок «Абрикосовый»	120		0,75		0		19,05		79,0		6		399д
<b>Обед.</b>														
	Щи из свежей капусты на курице	200	250	6,4	8,32	14,98	19,83	66,22	71,01	366	496	14,7	18,0	147
	Сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		0,04		
	Биточки из рыбы.	70	80	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,75	114,0	0,37	0,42	351
	Пюре картофельное на молоке	132	180	2,69	3,67	4,22	5,76	17,99	24,53	120,7	164,7	15,98	21,79	321
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	1,29	1,72	372
	Ржаной хлеб	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Запеканка творожная.	120	130	8,77	17,5	6,02	12,05	8,57	17,15	123,5	247,0	0,12	0,24	237
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82		0,25		
	Салат из моркови с сахаром	30	40	0,38	0,508	0,86	1,15	2,13	2,84	17,08	22,78	1,206	1,608	41
	Чай с молоком	150	180	2,6	3,18	2,3	2,79	11,31	13,57	76,9	92,39	1,18	1,42	394
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	114,117
	<b>Итого за день.</b>			<b>44,62</b>	<b>60,24</b>	<b>49,09</b>	<b>65,41</b>	<b>257,08</b>	<b>298,58</b>	<b>1538,48</b>	<b>1965,47</b>			

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества ( г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.	Ж.	У.	Р.в	Д.в	Р.в		Д.в	Р.в		Д.в
<b>3 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>		<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	
	Каша рисовая на молоке с маслом.	150/4	200/5	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	0,165	0,22	131
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	1,2	1,44	397
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		0		1
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Фрукт	150		0,8		0,8		19,6		88,0		20		368
<b>Обед.</b>														
	Борщ на курице.	180	220	1,15	1,7	3,49	4,82	5,86	6,68	67,5	77,0	7,59	9,28	56
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		0,04		
	Кукуруза консервированная.	30		0,78		0,54		1,41		13,5		3,2		245
	Суфле из курицы.	155	175	9,4	12,9	9,02	12,3	2,51	3,43	129,0	175,9	0	0	313
	Компот из сушеных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	0,3	0,4	376
	Ржаной хлеб.	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Расстегай из свежей рыбы	60	70	4,5	5,3	5,1	6,0	21,7	25,3	127,9	149,3	18,82	21,95	455
	Тёплый салат из капусты.	30	40	0,4	0,5	1,5	2,03	2,59	3,46	25,77	34,36	10,48	13,98	20
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	0,01	0,01	392
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	114,117
	<b>Итого за день.</b>			<b>37,23</b>	<b>46,15</b>	<b>37,65</b>	<b>47,66</b>	<b>175,73</b>	<b>205,98</b>	<b>1186,91</b>	<b>1422,16</b>			

**Итого за 10 дней:**

**Белок за 10 дней:**

Ранний возраст –474,93 Средняя на 1 день – 47,49

Дошкольный возраст – 584,61 Средняя на 1 день – 58,46

**Жиры за 10 дней:**

Ранний возраст – 474,69 Средняя на 1 день – 47,46

Дошкольный возраст –594,78 Средняя на 1 день - 59,47

**Углеводы за 10 дней:**

Ранний возраст –4334,50 Средняя на 1 день – 433,45

Дошкольный возраст- 5317,23 Средняя на 1 день – 531,72

**Ккал за 10 дней:**

Ранний возраст – 14810,60 Средняя на 1 день – 1481,06

Дошкольный возраст –17737,59 Средняя на 1 день – 1773,75

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества ( г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.	Ж.	У.	Б.	Ж.	У.					
<b>2 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>														
	Лапша отварная с маслом.	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
		100	120	4,22	5,76	0,605	0,825	22,83	31,14	113,7	155,1	0	0	204
	Икра кабачковая.	20	30	0,85	1,14	4,0	5,34	3,46	4,62	53,55	71,4	3,15	4,2	5
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70,0	84,0	0,97	1,17	395
	Бутерброд с сыром.	20/10		1,22		3,77		7,31		68		0		
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Кисломолочный продукт.	180	200	8,0	10,0	5,76	6,4	15,3	17,0	156,6	174,0	1,08	1,2	536
<b>Обед.</b>														
	Суп – пюре картофельный с гречками на курице.	170	200	3,31	3,9	4,09	4,82	15,99	18,82	114,24	134,4	5,81	6,84	99
	Голубцы ленивые из курицы.	170		16,2		16,2		12,9		319		15,02		298
	Салат из свеклы.	30	40	0,42	0,56	1,82	2,43	2,51	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8	33
	Соус томатный.	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	0,35	0,71	348
	Сок	150		0,75		0,0		19,05		79,0		6,0		399 д
	Ржаной хлеб.	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	114,117
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Рагу овощное.	100	150	1,2	1,8	6,91	10,36	713,33	1069,99	95,24	142,86	4,96	7,44	137
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	1,29	1,72	372
	Ватрушка с творогом.	50		4,6		2,7		14,59		100,9		0,02		458
	<b>Итого за день.</b>			<b>51,09</b>	<b>57,59</b>	<b>49,46</b>	<b>57,94</b>	<b>900,19</b>	<b>1283,28</b>	<b>1505,07</b>	<b>1725,77</b>			

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.			Р.в	Д.в		
<b>4 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>		<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	
	Каша из пшена и риса «Дружба» на молоке с маслом.	150/4	200/5	4,6	5,3	7,5	11,9	20,1	31,9	168,0	263,8	0,9	1,5	132
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70,0	84,0	0,97	1,17	395
	Бутерброд с сыром.	20/10		1,22		3,77		7,31		68		0		3
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Сок «Абрикосовый»	120		0,75		0		19,05		79,0		6		399д
<b>Обед.</b>														
	Суп картофельный с бобовыми на курице.	180	220	3,69	4,51	3,85	4,7	11,61	14,19	95,94	117,2	4,19	5,12	81
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		0,04		
	Тефтели из курицы.	60	80	7,6	10,1	10,9	14,5	6,2	8,3	154,0	205,0	0	0	307
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушённая)	75\75	90\90	3,1	3,72	5,7	6,84	31,8	38,16	130,9	157,1	15,3	18,36	440
	Отвар из шиповника.	180	200	0,486	0,54	0,198	0,22	14,14	15,72	68,18	75,76	144	160	133
	Ржаной хлеб.	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82,0		0,25		
	Сырники творожные.	70	90	9,34	18,69	6,33	12,67	5,7	11,4	117	234	0,125	0,250	231
	Пряник.	30	35	2,36	2,40	1,88	1,92	30	32	146,4	149,7	4,4	4,6	608
	Тёплый салат из моркови	30	40	0,38	0,508	0,86	1,15	2,13	2,84	17,08	22,78	1,206	1,608	41
	Чай с молоком.	150	180	2,6	3,18	2,3	2,79	11,31	13,57	76,9	92,39	1,18	1,42	394
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	114,117
	<b>Итого за день.</b>			<b>48,52</b>	<b>64,44</b>	<b>51,89</b>	<b>69,89</b>	<b>228,38</b>	<b>267,90</b>	<b>1537,50</b>	<b>1912,13</b>			

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества ( г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.	Ж.	У.								
<b>5 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>														
	Каша ячневая на молоке с маслом.	Р.в 200/4	Д.в 250/5	Р.в 5,7	Д.в 7,49	Р.в 9,06	Д.в 11,27	Р.в 28,9	Д.в 39,35	Р.в 220	Д.в 289	Р.в 1,42	Д.в 1,77	261
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	1,2	1,44	397
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		0		1
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Кисломолочный продукт.	180	200	8,0	10,0	5,76	6,4	15,3	17,0	156,6	174,0	1,08	1,2	536
<b>Обед.</b>														
	Суп с зелёным горошком	170	200	3,0	3,54	3,74	4,4	11,9	13,9	92,99	109,4	1,7	2,0	101
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		0,04		
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	120	160	8,9	11,88	6,5	8,78	20,4	27,23	177,0	236,0	17,85	23,08	291
	Соус томатный,	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	0,35	0,71	348
	Салат из свеклы.	30	40	0,42	0,56	1,82	2,43	2,51	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8	33
	Компот из сушеных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	0,3	0,4	376
	Ржаной хлеб.	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	114,117
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Омлет натуральный на молоке.	90	100	5,2	7,05	10,2	13,6	1,01	1,35	117,2	156,3	0,09	0,02	215
	Пирожок печёный с капустой.	70	80	4,8	5,46	6,93	7,92	20,63	23,58	174,4	199,3	0,917	1,05	142
	Кисель.	150		0,0		0,0		31,8		126,9		0,0		516
	<b>Итого за день.</b>			<b>48,86</b>	<b>60,4</b>	<b>54,43</b>	<b>67,14</b>	<b>217,44</b>	<b>255,3</b>	<b>1589,9</b>	<b>1901,3</b>			

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества ( г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.			Р.в	Д.в		
<b>6 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>														
		<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	
	Каша пшена на молоке	150/4	200/5	6,16	8,22	6,8	9,14	29,1	38,8	202,9	270,6	1,09	1,46	180
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	0,01	0,01	392
	Бутерброд с сыром	20/10		1,22		3,77		7,31		68		0		3
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Сок « абрикосовый».	150		0,75		0		19,05		79,0		6		399 д
<b>Обед.</b>														
	Щи из свежей капусты на куре	200	250	6,4	8,32	14,98	19,83	66,22	71,01	366	496	14,7	18,0	147
	Сметана.	10		0,26		1,5		19,05		79		0,04		
	Гуляш из тушёной птицы	80		9,41		8,62		2,34		124,6		0,008		301
	Лапша отварная с маслом.	100	120	4,22	5,76	0,605	0,825	22,83	31,14	113,7	155,1	0	0	204
	Кисель.	150		0,0		0,0		31,8		126,9		0,0		516
	Ржаной хлеб.	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Суфле рыбное с рисом.	50	75	8,2	12,3	6,1	9,2	1,4	2,1	93,33	140,0	0,0	0,0	64
	Салат «Пёстрый»	40	60	0,4	0,5	1,8	2,0	3,86	4,0	33,33	40,57	0,64	0,74	21
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	1,29	1,72	372
	Печенье.	15	20	4,1	4,3	2,3	2,6	13,2	13,8	94	96	0	0	151
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	114,117
	<b>Итого за день.</b>			<b>49,28</b>	<b>59,92</b>	<b>49,62</b>	<b>61,08</b>	<b>285,3</b>	<b>319,2</b>	<b>1729,86</b>	<b>2072,17</b>			



Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества ( г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.						
<b>7 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>														
	Каша манная на молоке с маслом	Р.в 150/4	Д.в 200/5	Р.в 4,5	Д.в 6,0	Р.в 6,15	Д.в 8,2	Р.в 21,97	Д.в 29,3	Р.в 161,2	Д.в 215,0	Р.в 0,165	Д.в 0,22	132
	Кофейный напиток на молоке.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70,0	84,0	0,97	1,17	395
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		0,0		1
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Кисломолочный продукт.	180	200	8,0	10,0	5,76	6,4	15,3	17,0	156,6	174,0	1,08	1,2	536
<b>Обед.</b>														
	Уха из рыбы.	180	220	6,19	7,56	6,04	7,39	10,31	12,6	120,4	147,2	6,55	8,0	87
	Котлета из говядины.	80		11,76		4,72		4,35		100,04		0,0		307
	Соус томатный,	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	0,35	0,71	348
	Пюре картофельное на молоке,	132	180	2,69	3,67	4,22	5,76	17,99	24,53	120,7	164,7	15,98	21,79	321
	Отвар из шиповника.	180	200	0,486	0,54	0,198	0,22	14,14	15,72	68,18	75,76	144	160	133
	Ржаной хлеб.	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	117
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Запеканка творожная.	120	130	8,77	17,5	6,02	12,05	8,57	17,15	123,5	247,0	0,12	0,24	237
	Булочка домашняя.	50		3,64		6,26		26,96		179,0		0,0		469
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82,0		0,25		
	Кисель.	150		0,0		0,0		31,8		126,9		0,0		516
	<b>Итого за день.</b>			<b>59,56</b>	<b>75,5</b>	<b>50,87</b>	<b>63,96</b>	<b>228,57</b>	<b>262,22</b>	<b>1635,59</b>	<b>1951,15</b>			

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества ( г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.						
<b>9 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>														
		<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	<b>Р.в</b>	<b>Д.в</b>	
	Запеканка творожная.	120	130	8,77	17,5	6,02	12,05	8,57	17,15	123,5	247,0	0,12	0,24	237
	Тёплый салат из моркови	30	40	0,38	0,508	0,86	1,15	2,13	2,84	17,08	22,78	1,206	1,608	41
	Кофейный напиток на молоке.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70,0	84,0	0,97	1,17	395
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		0,0		1
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82,0		0,25		
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Сок.	150		0,75		0		19,05		79,0		6		399 д
<b>Обед.</b>														
	Суп овощной на курице,	200	250	3,44	4,3	0,5	0,62	8,36	10,45	61,2	76,5	14,34	17,92	41
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		0,04		
	Рулет мясной с луком и яйцом.	100		12,43		10,25		9,78		181,67		3,4		295
	Соус томатный,	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	0,35	0,71	348
	Салат из свёклы.	30	40	0,42	0,56	1,82	2,43	2,51	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8	33
	Ржаной хлеб.	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	117
	Компот из сушеных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	0,3	0,4	376
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Рыба под овощами.	50	60	6,6	7,6	3,6	4,11	3,1	3,6	71,5	81,7	2,35	2,68	349
	Рис отварной с маслом	50	75	1,13	1,7	1,46	2,19	10,66	15,99	61,33	92,0	0,28	0,42	127
	Кисель.	150		0,0		0,0		31,8		126,9		0,0		516
	<b>Итого за день.</b>			<b>48,04</b>	<b>60,87</b>	<b>37,53</b>	<b>47,28</b>	<b>194,32</b>	<b>224,93</b>	<b>1330,37</b>	<b>1595,86</b>			

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.			Р.в	Д.в		
<b>8 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>														
	Суп молочный на молоке с маслом.	200/4	250/5	6,6	8,25	9,0	11,25	20,64	25,8	187,04	233,8	0,9	1,1	35
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	1,2	1,44	397
	Бутерброд с сыром	20/10		1,22		3,77		7,31		68		0		3
<b>Второй Завтрак.</b>														
	Фрукт.	100		0,8		0,8		19,6		88,0		20		368
<b>Обед.</b>														
	Свекольник на cure.	200	250	1,74	2,04	2,7	5,0	10,18	14,1	82,7	109,75	9,88	12,35	46
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		0,04		
	Овощи тушеные. (Рагу.)	100	150	1,2	1,8	6,91	10,36	713,3	1069,99	95,24	142,86	6,33	7,44	137
	Тефтели мясо – крупяные (Ёжики)	90		9,94		7,74		5,62		129,1		0,76		108
	Сок.	150		0,75		0		19,05		79,0		6		399 д
	Ржаной хлеб	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Тёплый салат из капусты.	30	40	0,4	0,5	1,5	2,03	2,59	3,46	25,77	34,36	10,48	13,98	20
	Картофель отварной.	132	180	2,5	3,4	3,8	5,18	20,24	27,6	125,0	170,8	18,48	25,2	318
	Вафли.	25	30	0,584	0,615	0,66	0,81	15,5	17,3	70,8	84,2	0	0	152
	Чай с сахаром.	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	0,01	0,01	392
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	114,117
	<b>Итого за день.</b>			<b>36,87</b>	<b>41,76</b>	<b>41,96</b>	<b>52,98</b>	<b>950,5</b>	<b>1279,6</b>	<b>1306,14</b>	<b>1535,97</b>			

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	Витамин С.		№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.			Р.в	Д.в		
<b>10 день.</b>														
<b>Завтрак.</b>														
	Омлет натуральный на молоке.	90	100	5,2	7,05	10,2	13,6	1,01	1,35	117,2	156,3	0,09	0,12	215
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	1,2	1,44	397
	Бутерброд с сыром	20/ 10		4,72		6,88		14,56		139,0		0,07		3
	Фрукт.	100		0,8		0,8		19,6		88,0		20		368
<b>Обед.</b>														
	Рассольник ленинградский на куре.	200	250	1,69	2,15	4,69	6,01	13,68	17,14	103,88	148,61	6,04	7,55	76
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		0,04		
	Биточек из говядины	80		11,76		4,72		4,35		100,04		0		307
	Капуста тушённая.	100		1,2		6,91		713,3		95,24		6,33		137
	Отвар из шиповника.	180	200	0,486	0,54	0,198	0,22	14,14	15,72	68,18	75,76	144	160	133
	Ржаной хлеб.	25	38	2,74	3,08	0,32	0,56	15,08	15,08	75,3	80,4	0	0	115
	Пшеничный хлеб.	35	40	4,95	5,28	0,55	0,72	28,1	30,4	147,0	159,2	0	0	114,117
<b>Уплотнённый полдник.</b>														
	Каша гречневая на молоке с маслом.	150/4	250/5	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	0,67	1,12	66
	Гребешок с джемом	60		4,54		4,07		25,3		157,11		0,22		417
	Чай с молоком.	150	180	2,6	3,18	2,3	2,79	11,31	13,57	76,9	92,39	1,18	1,42	394
	<b>Итого за день.</b>			<b>50,86</b>	<b>57,74</b>	<b>52,19</b>	<b>61,44</b>	<b>897,07</b>	<b>920,24</b>	<b>1450,78</b>	<b>1655,61</b>			