

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

Утверждено:
Заведующий
МАДОУ Детским садом № 4
Т.А. Майорова
Приказ от 29 мая 2026г. № 68



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МАДОУ ДЕТСКОГО САДА №4

Итого за 10 дней:

Белки за 10 дней:

Ранний возраст – 387,802 Средняя на 1 день – 38,78

Дошкольный возраст – 503,93 Средняя на 1 день – 50,39

Жиры за 10 дней:

Ранний возраст – 430,512 Средняя на 1 день – 43,05

Дошкольный возраст – 544,73 Средняя на 1 день – 54,47

Углеводы за 10 дней:

Ранний возраст – 1880,755 Средняя на 1 день – 188,07

Дошкольный возраст – 2389,515 Средняя на 1 день – 238,95

Ккал за 10 дней:

Ранний возраст – 12850,29 Средняя на 1 день – 1285,029

Дошкольный возраст – 16501,74 Средняя на 1 день – 1650,17

	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
1 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша рисовая молочная	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,0	307,0	131
	Чай с сахаром.	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68		1
Итого за завтрак:		325	405	8,77	11,33	12,12	15,12	44,74	56,95	323	408,6	
Второй Завтрак.												
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150		0,75		0		19,05		79,0		399
Итого за завтрак 2		150		0,75		0		19,05		79,0		
Обед.												
	Щи из свежей капусты на курице	200		1,59		2,89		6,61		57,38		21
	Сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Котлеты рыбные любительские	70	80	3,7	4,6	3,7	4,4	7,4	8,1	79,1	90,4	351
	Картофельное пюре с (маслом)	110	130	2,74	3,24	4,59	5,42	27,27	32,23	159,86	188,93	128
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	5,99	7,18	22,74	27,29	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		560	660	10,93	13,65	13,06	14,78	57,95	69,96	469,26	572,67	
Уплотнённый полдник.												
	Запеканка творожная.	120	130	8,77	16,3	11,02	15,4	8,57	17,15	123,5	247,0	222
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82		Н
	Печенье.	15	20	4,1	4,3	2,3	2,6	13,2	13,8	94	96	151
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,82	27,76	84,75	113	392
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Салат из моркови	40	60	0,49	0,74	0,038	1,05	4,64	6,96	20,92	31,38	41

Итого за уплотнённый полдник		365	460	16,61	25,26	15,7	21,5	61,51	80,19	451,15	638,35	
Итого за день.		1400	1675	37,06	50,99	40,88	51,4	183,25	226,15	1322,41	1698,62	

Приём пищи полдник:	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.	Ж.	У.						
2 день.												
Завтрак.												
	Макаронник	Р.в 130	Д.в 150	Р.в 3,67	Д.в 5,5	Р.в 7,3	Д.в 8,1	Р.в 24,0	Д.в 32,1	Р.в 112,0	Д.в 168,0	309
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70,0	84,0	395
	Бутерброд с маслом и повидлом	20/10/10		1,3		5,0		21,8		141,8		3
Итого за завтрак		310	370	7,31	9,6	14,29	15,5	56,43	66,66	323,8	393,8	
Второй Завтрак.												
	Напиток «Витошка» с витаминами	150		0		0		19,56		66,6		636
Итого за завтрак 2		150		0		0		19,56		66,6		
Обед.												
	Свекольник на курице.	150	180	7,11	8,59	8,22	9,85	12,04	14,44	162,37	195,4	136
	Голубцы ленивые, с маслом	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219	298
	сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Соус томатный.	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	348
	Компот из сушеных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		490	640	21,12	27,71	16,055	22,24	59,83	80,7	531,47	705,42	
Уплотнённый полдник.												
	Рыба, тушеная под овощами.	60	80	6,7	8,4	4,66	8,2	2,3	2,7	89,5	107,3	229
	Рис отварной с маслом	110	130	2,7	3,2	4,4	5,3	24,8	29,3	150	177,3	11
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотненный полдник		340	440	10,64	13,44	9,4	13,99	45,49	56,6	358,68	451,17	
Итого за день		1290	1600	39,07	50,75	40,445	51,73	181,31	223,52	1280,55	1616,99	

	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
3 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша овсяная молочная жидкая	150	200	5,02	6,7	4,95	5,8	20,32	27,1	167,2		130
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		1
Итого за завтрак:		320	400	9,39	11,7	11,42	12,82	40,59	49,96	324,19	397,7	
Второй Завтрак.												
	Яблоко.	100		0,4		0,4		9,8		44,0		368
Итого за завтрак 2:		100		0,4		0,4		9,8		44,0		
Обед.												
	Суп картофельный с бобовыми на курице.	180	200	3,69	4,51	3,85	4,7	11,61	14,19	95,94	117,2	81
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Тефтели из курицы	60	80	7,6	10,1	10,9	12,5	6,2	8,3	154	205	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	440
	Сок.	150	200	0,75	0,8	0	0	17,15	19,05	69,34	79,0	399
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед:		515	640	18,04	23,35	22,33	25,61	77,44	95,54	559,36	713,97	
Уплотнённый полдник.												
	Сырники творожные.	70	90	7,04	9,62	6,33	8,21	5,7	11,4	117	234	231
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Пряник	35	40	1,77	2,4	1,41	1,92	22,5	35,6	109,8	117,4	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82,0		
Итого за уплотнённый полдник:		295	360	11,77	15,55	10,07	11,03	49,47	69,9	382,78	535,97	
	Итого за день	1230	1500	39,6	51,0	44,22	51,4	177,3	225,2	1310,33	1691,64	

	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
4 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша из пшена и риса «Дружба» на молоке с маслом.	150	200	4,6	5,3	7,5	11,9	20,1	31,9	168,0	263,8	132
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70	84	395
	Бутерброд с сыром.	20/10		1,22		3,77		7,31		68		3
Итого за завтрак		330	330	8,16	9,32	13,26	18,07	38,04	51,97	306	415,8	
Второй Завтрак.												
	Сок персиковый	150		0,75		0		32		91,9		399
Итого за 2 завтрак		150		0,75		0		32		91,9		
Обед.												
	Суп картофельный с крупой на курице.	180	200	1,8	2,2	2,01	2,46	12,24	14,96	74,34	90,86	80
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Салат из капусты.	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	20
	Плов с курицей	160	210	12,4	16,47	9,78	10,99	26,76	35,69	304	376	321
	Отвар из шиповника.	180	200	0,486	0,54	0,198	0,220	14,14	15,72	68,18	75,76	113
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		610	740	18,146	24,27	16,298	19,38	67,42	87,62	590,66	750,73	
Уплотнённый полдник												
	Манник	60	80	3,38	4,5	4,95	6,6	11,42	22,22	103,0	136,0	547
	Омлет натуральный на молоке.	100	130	8,00	10,4	9,43	12,26	10,63	13,82	156,84	203,89	137
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	31,8	38,2	22,74	27,29	516
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник:		330	420	12,54	16,63	14,60	19,19	54,33	74,96	328,56	436,15	
	Итого за день	1420	1640	39,596	50,97	44,167	56,64	191,79	246,55	1317,12	1694,58	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
5 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Суп молочный с макаронами	150	180	2,08	2,5	1,69	2,03	35,35	42,43	158,65	190,39	120
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Бутерброд с повидлом	20/20		5,28		0,72		30,4		159,2		2
Итого за завтрак		340	400	10,51	11,56	5,11	6,0	78,71	88,38	409,92	503,3	
Второй Завтрак.												
	Яблоко..	100		0,4		0,4		9,8		44,0		368
Итого за 2 завтрак		100		0,4		0,4		9,8		44,0		
Обед.												
	Рассольник на курице.	150	180	6,48	7,78	3,63	4,36	8,89	10,67	97,67	112,67	76
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	120	150	8,9	10,38	10,15	10,3	20,4	29,47	177,0	236,0	284
	Соус томатный,	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	348
	Икра из свеклы	40	60	0,51	0,76	3,04	4,55	2,65	3,97	41,21	61,82	75
	Компот из сушеных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		525	690	19,29	23,92	19,345	22,56	64,64	87,87	520,98	706,04	
Уплотнённый полдник.												
	Каша гречневая молочная	150	250	4,61	9,56	8,94	15,84	10,44	21,26	142,0	215,0	173
	Булочка домашняя.	50		3,64		6,26		20,96		129,0		469
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
Итого за уплотнённый полдник:		370	510	9,41	14,93	15,43	22,44	38,87	51,32	344,98	446,57	
	Итого за день	1335	1700	39,61	50,81	40,285	51,4	191,62	237,37	1319,88	1699,91	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
6 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша пшеничная на молоке	150	200	5,51	7,06	7,34	12,34	29,025	39,215	227,49	307	173
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Бутерброд с сыром	20/10		1,22		3,77		7,31		68		3
Итого за завтрак		330	410	6,77	8,33	11,12	16,12	43,325	54,905	323,49	408,6	
Второй Завтрак.												
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150		0,75		0		19,05		79		399
Итого за 2 завтрак		150		0,75		0		19,05		79		
Обед.												
	Уха из рыбы.	180	200	4,7	5,59	6,04	7,39	12,31	16,6	62,0	72,13	87
	Салат из свежих огурцов.	30	50	1,3	1,5	3,3	3,6	4,6	6,2	67,4	72,7	8
	Котлета из мяса	60	80	8,14	10,39	6,83	10,1	12,7	16,26	160,89	187,86	268
	Греча отварная с маслом	100	150	4,116	659	7,845	8,95	25,76	38,64	172,0	243,0	313
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	5,99	7,18	22,74	27,29	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		560	720	20,896	28,03	24,395	30,61	71,68	100,36	578,01	742,45	
Уплотнённый полдник.												
	Запеканка творожная.	120	130	7,62	9,665	5,8	6,57	10,09	14,63	123,5	147,0	222
	Молоко сгущенное	20		1,8		2,1		13,8		82,0		
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	25,88	73,2	97,6	372
	Вафли.	25	30	0,584	0,615	0,66	0,81	15,5	17,3	63,8	75,38	152
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник:		335	410	11,244	13,92	8,9	9,97	57,78	72,33	342,5	470,95	
	Итого за день.	1375	1690	39,66	51,03	44,415	56,7	191,835	246,645	1323,00	1701,00	

	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
7 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша ячневая на молоке с маслом	150	200	2,98	4,64	7,69	10,59	21,1	28,13	123	204	99
	Кофейный напиток	150	180	1,5	1,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70	84	395
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		1
Итого за завтрак		329	410	5,7	7,66	13,45	16,76	39,04	48,2	261,0	356,0	
Второй Завтрак.												
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150		4,15		2,25		8,85		85,5		517
Итого за 2 завтрак		150		4,15		2,25		8,85		85,5		
Обед.												
	Суп поре картофельный.	170	200	2,31	2,9	6,975	10,81	13,99	18,82	100,24	134,4	99
	Гуляш из кури	80		8,6		9,08		20,04		124,6		246
	Гренки из пшеничного хлеба	10		1,24		0,16		15,0		36,82		115
	Макароны отварные с маслом	120	150	8,2	13,74	3,735	7,54	18,4	42,31	208,29	329,33	309
	Компот из сухофруктов	180	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		570	700	23,32	30,88	20,345	28,18	98,57	139,41	647,68	877,62	
Уплотнённый полдник.												
	Рагу овощное.	120	150	2,01	3,76	4,07	5,1	11,72	14,65	97,73	122,2	137
	Гребешок с повидлом	60		2,54		4,07		25,3		157,11		417
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник:		350	420	5,71	8,03	8,37	9,51	44,49	49,05	328,82	381,88	
	Итого за день	1399	1680	38,88	50,72	44,415	56,7	190,950	245,51	1323,00	1701,00	

	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
8 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Запеканка творожная.	120	130	6,77	10,5	6,02	9,05	12,37	15,15	123,5	247,0	120
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Салат из моркови	40	60	0,49	0,74	0,038	0,05	6,64	8,44	30,92	40,38	41
	Бутерброд с сыром	20/20		4,4		4,9		14,9		125,7		3
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82,0		
Итого за завтрак		350	410	16,61	21,22	15,758	19,35	60,67	67,84	451,11	601,78	
Второй Завтрак.												
	Яблоко	100		0,4		0,4		9,8		44,0		368
Итого за 2 завтрак		100		0,4		0,4		9,8		44,0		
Обед.												
	Борщ на курице.	180	200	1,15	1,7	6,304	7,82	12,86	14,68	77,5	87,0	56
	Сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Суфле из курицы	155	175	7,4	10,9	9,02	12,3	12,51	14,43	139,0	175,9	307
	Кукуруза консервированная.	30		0,78		0,54		1,41		13,5		245
	Отвар из шиповника.	180	200	0,486	0,54	0,198	0,22	14,14	15,72	68,18	75,76	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед.		595	675	12,716	18,14	17,942	22,95	51,6	62,08	407,36	507,83	
Уплотнённый полдник.												
	Картофельное пюре с (маслом)	110	130	2,74	3,24	4,59	5,42	41,27	65,71	21,45	63,82	128
	Тефтели рыбные	60	80	5,77	6,12	4,67	7,78	13,87	15,45	153,9	155,0	104
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,11	25,0	73,2	97,6	372
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник		340	440	9,75	11,2	9,6	13,69	69,73	106,88	294,53	385,39	
	Итого за день	1395	1635	39,476	50,96	43,7	56,39	191,8	246,6	1197,00	1539,00	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.	Ж.	У.	Б.	Ж.	У.			
9 день.												
Завтрак.												
	Каша овсяная молочная	150	200	8,91	15,22	8,105	10,14	25,44	39,26	257,0	307,0	130
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70,0	84,0	395
	Бутерброд с повидлом	20/10	20/20	2,0	2,5	6,0	6,2	22,0	28,1	106,1	189,5	2
Итого за завтрак		330	420	13,25	20,52	16,095	18,74	58,07	80,12	433,1	580,5	
Второй Завтрак.												
	Напиток "Валетек" с витаминами	-	180	-	0,00	-	0,00	-	16,56	-	66,6	636
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	-	0,75	-	0,00	-	19,05	-	79,0	-	399
Итого за 2 завтрак		150	180	0,75	0	0	0	19,05	16,56	79,0	66,6	
Обед.												
	Суп из свежих овощей	150	180	1,2	1,3	5,1	5,8	12,8	13,7	116,8	125,0	21
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Рулет мясной с луком и яйцом.	100		12,43		10,25		9,78		181,67		295
	Соус томатный,	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	348
	Икра свекольная	40	55	0,51	0,76	3,04	5,31	2,65	3,97	41,21	61,82	75
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
	Кисель	150	200	0	0	0	0	5,99	7,18	22,74	27,29	133
Итого за обед.		505	635	17,21	19,05	20,9	24,69	43,1	52,87	482,77	573,80	
Уплотнённый полдник.												
	Салат из капусты.	40	60	0,56	0,84	2,43	4,64	3,6	5,41	34,96	52,44	20
	Пряник.	20	30	0,6	0,9	0,7	1,1	24,3	34,35	50,8	69,2	
	Картофель отварной	132	180	2,35	3,09	4,053	7,18	33,2	45,42	36,22	86,49	318
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,1	0,12	0,017	0,02	8,5	10,2	34,17	41,0	412
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник		362	480	4,73	6,63	7,42	13,27	70,08	96,1	202,13	318,1	
Итого за день.		1372	1665	35,94	46,2	44,415	56,7	190,3	245,65	1197,00	1539,00	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
10 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша манная молочная	150	200	4,5	6,0	6,15	8,2	24,97	38,3	161,2	215,0	132
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		3
Итого за завтрак				8,87	11,0	12,62	15,22	45,24	61,16	318,19	389,7	
Итого за завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт ,снежок)	150		6,15		2,25		8,85		85,5		517
Итого за 2 завтрак				6,15	2,25	8,85		8,85		85,5		
Обед.												
	Суп с зеленым горошком на курице	170	200	3,5	4,54	3,74	4,4	38,9	45,9	92,99	109,4	101
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Биточек из курицы	60	80	5,6	7,1	10,9	14,5	6,2	8,3	154	205	307
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	110	130	1,05	2,25	1,51	1,78	7,91	9,35	59,73	70,59	321
	Компот из кураги.	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед				13,17	18,27	18,15	22,91	81,6	103,27	489,1	638,26	
Уплотнённый полдник.												
	Омлет натуральный на молоке.	100	130	6,00	7,98	5,213	8,94	25,53	36,82	119,84	153,89	210
	Расстегай из рыбы	60	70	3,5	5,3	5,1	6,0	21,7	25,3	185,2	278,05	455
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,12	0,017	0,02	7,2	10,2	34,17	41,0	412
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	28,0	33,6	Н
Итого за уплотнённый полдник				10,72	15,08	10,55	15,29	54,91	73,04	367,21	506,54	
	Итого за день.			38,91	50,5	43,57	55,67	190,6	246,32	1260,00	1620,00	