



## Циклическое десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                    |                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| День 1             |                             |              |                  |       |          |                            |
| ЗАВТРАК            | Каша гречневая вязкая       | 200          | 9,16             | 12,88 | 32,60    | 283                        |
|                    | Хлеб пшеничный              | 25           | 2,05             | 0,35  | 0,32     | 48,75                      |
|                    | Масло сливочное             | 4            | 0,02             | 3,30  | 0,03     | 29,92                      |
|                    | Чай с сахаром               | 200          | 0,10             | 0,00  | 15,00    | 60                         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                             | 429          | 11,33            | 16,53 | 47,95    | 421,67                     |
| ЗАВТРАК 2          | Сок фруктовый               | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46                         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                             | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46                         |
| ОБЕД               | Салат картофельный          | 50           | 0,95             | 2,70  | 6,70     | 55                         |
|                    | Рассольник ленинградский    | 200          | 1,64             | 4,20  | 13,00    | 97                         |
|                    | Кнели из говядины           | 80           | 13,12            | 10,40 | 4,48     | 169,6                      |
|                    | Капуста тушеная             | 110          | 4,07             | 3,96  | 4,29     | 69,3                       |
|                    | Напиток витаминный          | 180          | 0,00             | 0,00  | 16,56    | 66,6                       |
|                    | Хлеб пшеничный              | 25           | 2,05             | 0,35  | 0,32     | 48,75                      |
|                    | Хлеб ржаной                 | 25           | 1,65             | 0,30  | 0,30     | 45,25                      |
|                    | Соль                        | 4            | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0                          |
|                    | ИТОГО ЗА ОБЕД               |              | 674              | 23,48 | 21,91    | 45,65                      |
| ПОЛДНИК            | Ватрушки с повидлом         | 60           | 3,66             | 1,68  | 40,92    | 193,8                      |
|                    | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 3,20             | 2,70  | 15,90    | 79                         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                             | 260          | 6,86             | 4,38  | 56,82    | 272,8                      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                             | 1463         | 42,17            | 42,92 | 160,52   | 1291,97                    |
| День 2             |                             |              |                  |       |          |                            |
| ЗАВТРАК            | Каша рисовая жидкая         | 200          | 5,54             | 8,62  | 32,40    | 229,4                      |
|                    | Хлеб пшеничный              | 25           | 2,05             | 0,35  | 0,32     | 48,75                      |
|                    | Сыр (порциями)              | 20           | 5,12             | 5,22  | 0,00     | 68,6                       |
|                    | Какао с молоком             | 200          | 3,60             | 3,30  | 25,00    | 144                        |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                             | 445          | 16,31            | 17,49 | 57,72    | 490,75                     |
| ЗАВТРАК 2          | Сок фруктовый               | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46                         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                             | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46                         |
| ОБЕД               | Салат из свежих огурцов     | 40           | 0,28             | 4,04  | 0,80     | 40,8                       |
|                    | Суп картофельный с бобовыми | 200          | 1,84             | 3,40  | 12,10    | 86,4                       |
|                    | Рыба запеченная в омлете    | 80           | 12,47            | 11,46 | 1,70     | 173,54                     |
|                    | Макаронные изделия отварные | 110          | 4,15             | 0,49  | 21,30    | 106,26                     |
|                    | Компот из смеси сухофруктов | 200          | 0,50             | 0,00  | 27,00    | 110                        |
|                    | Хлеб пшеничный              | 25           | 2,05             | 0,35  | 0,32     | 48,75                      |
|                    | Хлеб ржаной                 | 25           | 1,65             | 0,30  | 0,30     | 45,25                      |
|                    | Соль                        | 4            | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0                          |
|                    | ИТОГО ЗА ОБЕД               |              | 684              | 22,94 | 20,04    | 63,52                      |
| ПОЛДНИК            | Булочка российская          | 60           | 4,30             | 4,98  | 35,28    | 202,8                      |
|                    | Чай с молоком               | 200          | 1,60             | 1,30  | 9,40     | 54,44                      |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                             | 260          | 5,90             | 6,28  | 44,68    | 257,24                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                             | 1489         | 45,65            | 43,91 | 176,02   | 1404,99                    |
| День 3             |                             |              |                  |       |          |                            |
| ЗАВТРАК            | Каша манная жидкая          | 200          | 6,20             | 7,46  | 30,80    | 215,4                      |
|                    | Хлеб пшеничный              | 25           | 2,05             | 0,35  | 0,32     | 48,75                      |
|                    | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 3,20             | 2,70  | 15,90    | 79                         |
|                    | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |              | 425              | 11,45 | 10,51    | 47,02                      |
| ЗАВТРАК 2          | Фрукты свежие               | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                             | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         |
| ОБЕД               | Суп-пюре из разных овощей   | 200          | 2,34             | 4,02  | 10,64    | 88,2                       |
|                    | Гренки из пшеничного хлеба  | 15           | 1,69             | 0,17  | 10,46    | 50,13                      |



|                         |                                   |             |              |              |               |                |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                         | Тефтели из говядины с рисом-ежики | 160         | 15,20        | 24,48        | 18,24         | 353,6          |
|                         | Кабачки, запеченные под соусом    | 80          | 1,92         | 7,60         | 5,84          | 99,2           |
|                         | Компот из свежих плодов           | 200         | 0,50         | 0,20         | 23,12         | 96             |
|                         | Хлеб ржаной                       | 25          | 1,65         | 0,30         | 0,30          | 45,25          |
|                         | Соль                              | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                   | <b>684</b>  | <b>23,30</b> | <b>36,77</b> | <b>68,60</b>  | <b>732,38</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сырники из творога запеченные     | 70          | 11,20        | 8,61         | 14,49         | 179,9          |
|                         | Молоко сгущенное                  | 20          | 1,44         | 1,70         | 11,10         | 65,6           |
|                         | Чай без сахара                    | 200         | 0,20         | 0,06         | 0,16          | 5,6            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                   | <b>290</b>  | <b>12,84</b> | <b>10,37</b> | <b>25,75</b>  | <b>251,1</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                   | <b>1499</b> | <b>47,99</b> | <b>58,05</b> | <b>151,17</b> | <b>1373,63</b> |

|                           |                               |             |              |              |               |                |
|---------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>День 4</b>             |                               |             |              |              |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша пшеничная жидкая         | 200         | 7,80         | 9,46         | 35,80         | 283,6          |
|                           | Хлеб пшеничный                | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Какао с молоком               | 200         | 3,60         | 3,30         | 25,00         | 144            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                               | <b>425</b>  | <b>13,45</b> | <b>13,11</b> | <b>61,12</b>  | <b>476,35</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок фруктовый                 | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 46             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                               | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>46</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из белокочанной капусты | 40          | 0,84         | 4,04         | 3,72          | 54,4           |
|                           | Свекольник                    | 200         | 1,74         | 3,56         | 9,62          | 77,6           |
|                           | Фрикадельки рыбные            | 70          | 10,29        | 1,47         | 5,32          | 75,6           |
|                           | Рис отварной                  | 110         | 2,71         | 4,46         | 24,79         | 150,04         |
|                           | Соус томатный                 | 30          | 0,32         | 1,12         | 2,08          | 19,68          |
|                           | Компот из изюма               | 200         | 0,30         | 0,00         | 20,10         | 80,1           |
|                           | Хлеб пшеничный                | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Хлеб ржаной                   | 25          | 1,65         | 0,30         | 0,30          | 45,25          |
|                           | Соль                          | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                               | <b>704</b>  | <b>19,90</b> | <b>15,30</b> | <b>66,25</b>  | <b>551,42</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Омлет натуральный             | 60          | 5,16         | 8,04         | 1,38          | 97,8           |
|                           | Салат из моркови              | 30          | 0,26         | 3,02         | 2,33          | 37,32          |
|                           | Хлеб пшеничный                | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Чай с сахаром                 | 200         | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60             |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                               | <b>315</b>  | <b>7,57</b>  | <b>11,41</b> | <b>19,03</b>  | <b>243,87</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                               | <b>1544</b> | <b>41,42</b> | <b>39,92</b> | <b>156,50</b> | <b>1317,64</b> |

|                           |                              |             |              |              |               |                |
|---------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>День 5</b>             |                              |             |              |              |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша "Дружба"                | 200         | 5,26         | 11,66        | 25,06         | 226            |
|                           | Хлеб пшеничный               | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Сыр (порциями)               | 20          | 5,12         | 5,22         | 0,00          | 68,6           |
|                           | Кофейный напиток с молоком   | 200         | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 79             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                              | <b>445</b>  | <b>15,63</b> | <b>19,93</b> | <b>41,28</b>  | <b>422,35</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок фруктовый                | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 46             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                              | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>46</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свежих помидоров    | 40          | 0,40         | 4,08         | 1,40          | 44             |
|                           | Уха рыбацкая                 | 200         | 4,92         | 1,96         | 8,54          | 72,6           |
|                           | Сердце в соусе               | 60          | 14,58        | 8,04         | 2,46          | 140,4          |
|                           | Картофельное пюре с морковью | 130         | 2,34         | 5,59         | 11,05         | 106,6          |
|                           | Компот из смеси сухофруктов  | 200         | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 110            |
|                           | Хлеб ржаной                  | 25          | 1,65         | 0,30         | 0,30          | 45,25          |
|                           | Хлеб пшеничный               | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Соль                         | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                              | <b>684</b>  | <b>26,44</b> | <b>20,32</b> | <b>51,07</b>  | <b>567,6</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Пряник                       | 60          | 3,54         | 2,82         | 45,00         | 219,6          |
|                           | Молоко кипяченое             | 160         | 4,64         | 4,00         | 7,68          | 84,8           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                              | <b>220</b>  | <b>8,18</b>  | <b>6,82</b>  | <b>52,68</b>  | <b>304,4</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                              | <b>1449</b> | <b>50,75</b> | <b>47,17</b> | <b>155,13</b> | <b>1340,35</b> |

|                           |                               |            |              |              |              |               |
|---------------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>День 6</b>             |                               |            |              |              |              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша пшеничная вязкая         | 200        | 8,66         | 11,90        | 38,00        | 294           |
|                           | Хлеб пшеничный                | 25         | 2,05         | 0,35         | 0,32         | 48,75         |
|                           | Чай с сахаром                 | 200        | 0,10         | 0,00         | 15,00        | 60            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                               | <b>425</b> | <b>10,81</b> | <b>12,25</b> | <b>53,32</b> | <b>402,75</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок фруктовый                 | 100        | 0,50         | 0,10         | 10,10        | 46            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                               | <b>100</b> | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b> | <b>46</b>     |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из белокочанной капусты | 40         | 0,84         | 4,04         | 3,72         | 54,4          |
|                           | Суп из овощей                 | 200        | 2,94         | 3,52         | 12,22        | 92,4          |
|                           | Птица отварная                | 80         | 18,80        | 13,04        | 0,46         | 194,4         |
|                           | Греча рассыпчатая             | 110        | 6,27         | 5,75         | 27,19        | 185,57        |



|                         |                           |             |              |              |               |                |
|-------------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                         | Компот из изюма           | 200         | 0,30         | 0,00         | 20,10         | 80,1           |
|                         | Хлеб пшеничный            | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                         | Хлеб ржаной               | 25          | 1,65         | 0,30         | 0,30          | 45,25          |
|                         | Соль                      | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                           | <b>684</b>  | <b>32,85</b> | <b>27,00</b> | <b>64,31</b>  | <b>700,87</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Шанежки наливные с яйцами | 60          | 5,35         | 2,20         | 28,50         | 156            |
|                         | Кисель с витаминами       | 180         | 0,02         | 0,00         | 16,56         | 66,6           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                           | <b>240</b>  | <b>5,37</b>  | <b>2,20</b>  | <b>45,06</b>  | <b>222,6</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                           | <b>1449</b> | <b>49,53</b> | <b>41,55</b> | <b>172,72</b> | <b>1372,22</b> |

|                           |                                   |             |              |              |               |                |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>День 7</b>             |                                   |             |              |              |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша пшенная жидкая               | 200         | 7,80         | 9,46         | 35,80         | 283,6          |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Сыр (порциями)                    | 20          | 5,12         | 5,22         | 0,00          | 68,6           |
|                           | Кофейный напиток с молоком        | 200         | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 79             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                   | <b>445</b>  | <b>18,17</b> | <b>17,73</b> | <b>52,02</b>  | <b>479,95</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Плоды свежие                      | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                   | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свежих огурцов           | 40          | 0,28         | 4,04         | 0,80          | 40,8           |
|                           | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 1,40         | 3,98         | 6,22          | 66,4           |
|                           | Рыба запеченная в сметанном соусе | 80          | 7,76         | 4,16         | 2,32          | 77,6           |
|                           | Картофель отварной                | 130         | 2,47         | 6,37         | 16,51         | 132,6          |
|                           | Компот из свежих плодов           | 200         | 0,50         | 0,20         | 23,12         | 96             |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Хлеб ржаной                       | 25          | 1,65         | 0,30         | 0,30          | 45,25          |
|                           | Соль                              | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                   | <b>704</b>  | <b>16,11</b> | <b>19,40</b> | <b>49,59</b>  | <b>507,4</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Пудинг из творога с рисом         | 70          | 9,66         | 9,52         | 13,30         | 180,6          |
|                           | Молоко сгущенное                  | 20          | 1,44         | 1,70         | 11,10         | 65,6           |
|                           | Чай без сахара                    | 200         | 0,20         | 0,06         | 0,16          | 5,6            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                   | <b>290</b>  | <b>11,30</b> | <b>11,28</b> | <b>24,56</b>  | <b>251,8</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                   | <b>1539</b> | <b>45,98</b> | <b>48,81</b> | <b>135,97</b> | <b>1286,15</b> |

|                           |                             |             |              |              |               |                |
|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>День 8</b>             |                             |             |              |              |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша ячневая вязкая         | 200         | 6,40         | 11,40        | 35,80         | 271,2          |
|                           | Хлеб пшеничный              | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Масло сливочное             | 4           | 0,02         | 3,30         | 0,03          | 29,92          |
|                           | Кофейный напиток с молоком  | 200         | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 79             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                             | <b>429</b>  | <b>11,67</b> | <b>17,75</b> | <b>52,05</b>  | <b>428,87</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Плоды свежие                | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                             | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свежих помидоров   | 40          | 0,40         | 4,08         | 1,40          | 44             |
|                           | Суп картофельный с клецками | 200         | 0,96         | 2,08         | 7,02          | 50,6           |
|                           | Котлеты из курицы           | 80          | 12,00        | 8,56         | 7,36          | 150,88         |
|                           | Рагу из овощей с кабачками  | 130         | 2,41         | 6,95         | 10,92         | 115,7          |
|                           | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 110            |
|                           | Хлеб пшеничный              | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Хлеб ржаной                 | 25          | 1,65         | 0,30         | 0,30          | 45,25          |
|                           | Соль                        | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                             | <b>704</b>  | <b>19,97</b> | <b>22,32</b> | <b>54,32</b>  | <b>565,18</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Булочка ванильная           | 50          | 3,90         | 4,00         | 28,25         | 165            |
|                           | Молоко кипяченое            | 160         | 4,64         | 4,00         | 7,68          | 84,8           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                             | <b>210</b>  | <b>8,54</b>  | <b>8,00</b>  | <b>35,93</b>  | <b>249,8</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                             | <b>1443</b> | <b>40,58</b> | <b>48,47</b> | <b>152,10</b> | <b>1290,85</b> |

|                           |                             |            |              |              |              |               |
|---------------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>День 9</b>             |                             |            |              |              |              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша кукурузная жидкая      | 200        | 6,20         | 7,46         | 37,00        | 240           |
|                           | Хлеб пшеничный              | 25         | 2,05         | 0,35         | 0,32         | 48,75         |
|                           | Масло сливочное             | 4          | 0,02         | 3,30         | 0,03         | 29,92         |
|                           | Сыр (порциями)              | 20         | 5,12         | 5,22         | 0,00         | 68,6          |
|                           | Чай с сахаром               | 200        | 0,10         | 0,00         | 15,00        | 60            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                             | <b>449</b> | <b>13,49</b> | <b>16,33</b> | <b>52,35</b> | <b>447,27</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Плоды свежие                | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                             | <b>100</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>47</b>     |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свежих огурцов     | 40         | 0,28         | 4,04         | 0,80         | 40,8          |
|                           | Суп картофельный с фасолью  | 200        | 3,92         | 4,28         | 16,12        | 118,6         |
|                           | Котлеты рыбные любительские | 70         | 8,54         | 2,52         | 4,34         | 74,2          |
|                           | пюре картофельное с маслом  | 130        | 2,73         | 5,72         | 14,17        | 119,6         |
|                           | Компот из изюма             | 200        | 0,30         | 0,00         | 20,10        | 80,1          |



|                           |                                  |             |              |              |               |                |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                           | Хлеб пшеничный                   | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Хлеб ржаной                      | 25          | 1,65         | 0,30         | 0,30          | 45,25          |
|                           | Соль                             | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                  | <b>694</b>  | <b>19,47</b> | <b>17,21</b> | <b>56,15</b>  | <b>527,3</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Омлет натуральный                | 60          | 5,16         | 8,04         | 1,38          | 97,8           |
|                           | Горошек консервированный         | 30          | 1,41         | 0,08         | 2,73          | 17,4           |
|                           | Бутерброды с джемом или повидлом | 35          | 1,05         | 3,68         | 17,85         | 108,5          |
|                           | Кофейный напиток с молоком       | 200         | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 79             |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                  | <b>325</b>  | <b>10,82</b> | <b>14,50</b> | <b>37,86</b>  | <b>302,7</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                  | <b>1568</b> | <b>44,18</b> | <b>48,44</b> | <b>156,16</b> | <b>1324,27</b> |
| <b>День 10</b>            |                                  |             |              |              |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша овсяная жидкая              | 200         | 7,16         | 9,40         | 28,80         | 228,4          |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Какао с молоком                  | 200         | 3,60         | 3,30         | 25,00         | 144            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                  | <b>425</b>  | <b>12,81</b> | <b>13,05</b> | <b>54,12</b>  | <b>421,15</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок фруктовый                    | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 46             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                  | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>46</b>      |
| <b>ОБЕД</b>               | Борщ с капустой и картофелем     | 200         | 1,46         | 4,00         | 8,52          | 76             |
|                           | Котлеты или биточки, шницели     | 80          | 14,24        | 14,00        | 11,44         | 228,8          |
|                           | Рагу из овощей                   | 130         | 2,60         | 7,28         | 11,05         | 125,58         |
|                           | Овощи натуральные соленные       | 40          | 0,44         | 0,04         | 0,68          | 8              |
|                           | Компот из смеси сухофруктов      | 200         | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 110            |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 25          | 2,05         | 0,35         | 0,32          | 48,75          |
|                           | Хлеб ржаной                      | 25          | 1,65         | 0,30         | 0,30          | 45,25          |
|                           | Соль                             | 4           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                  | <b>704</b>  | <b>22,94</b> | <b>25,97</b> | <b>59,31</b>  | <b>642,38</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Печенье                          | 60          | 4,50         | 5,88         | 44,64         | 250,2          |
|                           | Чай с сахаром                    | 200         | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60             |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                  | <b>260</b>  | <b>4,60</b>  | <b>5,88</b>  | <b>59,64</b>  | <b>310,2</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                  | <b>1489</b> | <b>40,85</b> | <b>45,00</b> | <b>183,17</b> | <b>1419,73</b> |