

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска  
«Детский сад № 204 комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БДОУ  
г. Омска «Детский сад № 204  
комбинированного вида»  
Л. В. Калиниченко \_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Примерное 10 – ти дневное меню  
для детей с 12 – ти часовым пребыванием  
возрастная категория: 1 – 3 лет  
БДОУ г. Омска «Детский сад № 204 комбинированного вида»  
сезон: весенне - летний

| Прием пищи                       | Наименование блюда                            | Вес блюда, гр.  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | Номер рецептур ы |
|----------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |   |                 | Б                | Ж            | У             |                                |              |                  |
| <b>День 1</b>                    |   |                 |                  |              |               |                                |              |                  |
| Завтрак                          | Каша геркулесовая молочная                    | 150.0           | 4.99             | 8.24         | 16.98         | 162.33                         | 0.67         | 29               |
|                                  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/10  | 40.0            | 4.38             | 7.70         | 9.24          | 125.60                         | 0.21         | 125              |
|                                  | Кофейный напиток с молоком                    | 160.0           | 3.60             | 3.60         | 18.69         | 119.70                         | 5.80         | 45               |
| <b>Итого Завтрак</b>             |   | <b>350.00</b>   | <b>12.97</b>     | <b>19.54</b> | <b>44.91</b>  | <b>407.63</b>                  | <b>6.68</b>  |                  |
| Завтрак 2                        | Кисломолочный напиток                         | 180.0           | 7.20             | 5.76         | 7.56          | 120.60                         | 0.54         | 35               |
| <b>Итого Завтрак 2</b>           |   | <b>180.00</b>   | <b>7.20</b>      | <b>5.76</b>  | <b>7.56</b>   | <b>120.60</b>                  | <b>0.54</b>  |                  |
| Обед                             | Икра из кабачков (промышленного производства) | 45.0            | 0.54             | 2.12         | 3.47          | 35.10                          | 4.32         | 0                |
|                                  | Суп из рыбной консервы (на воде)              | 150             | 5.2              | 5.00         | 8.60          | 100.20                         | 5.40         | 87.00            |
|                                  | Котлета мясная (куриный фарш)                 | 60              | 9.5              | 8.93         | 3.67          | 133.20                         | 0.50         | 42.00            |
|                                  | Каша гречневая рассыпчатая                    | 110             | 3.0              | 4.27         | 14.60         | 175.33                         | 0.00         | 186.00           |
|                                  | Кисель из замороженных ягод                   | 150             | 0.1              | 0.00         | 19.30         | 78.30                          | 0.56         | 393.00           |
|                                  | Хлеб ржаной                                   | 40              | 2.6              | 0.48         | 13.36         | 66.40                          | 0.00         | 700.00           |
| <b>Итого Обед</b>                |   | <b>555.00</b>   | <b>20.96</b>     | <b>20.80</b> | <b>63.00</b>  | <b>588.53</b>                  | <b>10.78</b> |                  |
| Уплотненный полдник              | Капуста тушенная                              | 160             | 3.6              | 6.36         | 6.72          | 112.30                         | 15.10        | 23.00            |
|                                  | Бутерброд с повидлом                          | 40              | 1.8              | 2.80         | 25.30         | 113.60                         | 0.07         | 2.00             |
|                                  | Чай с сахаром и лимоном                       | 180             | 0.1              | 0.00         | 10.20         | 41.00                          | 2.83         | 393.00           |
| <b>Итого уплотненный полдник</b> |   | <b>380.00</b>   | <b>5.46</b>      | <b>9.16</b>  | <b>42.22</b>  | <b>266.90</b>                  | <b>18.00</b> |                  |
| <b>Итого за первый день</b>      |   | <b>1,465.00</b> | <b>46.59</b>     | <b>55.26</b> | <b>157.69</b> | <b>1,383.66</b>                | <b>36.00</b> |                  |
| <b>День 2</b>                    |   |                 |                  |              |               |                                |              |                  |
| Завтрак                          | Салат из кукурузы (консервированной)          | 40              | 1.2              | 2.50         | 3.20          | 40.00                          | 3.72         | 12.00            |
|                                  | Омлет натуральный                             | 105             | 6.3              | 7.25         | 2.56          | 100.00                         | 0.13         | 56.00            |
|                                  | Бутерброд с маслом сливочным 20/5             | 25              | 1.6              | 5.24         | 9.81          | 93.87                          | 0.00         | 3.00             |
|                                  | Какао   | 180             | 4.7              | 4.65         | 19.00         | 135.90                         | 1.75         | 22.00            |
| <b>Итого Завтрак</b>             |   | <b>350.00</b>   | <b>13.71</b>     | <b>19.64</b> | <b>34.57</b>  | <b>369.77</b>                  | <b>5.60</b>  |                  |
| Завтрак 2                        | Кисломолочный напиток                         | 180             | 7.2              | 5.76         | 7.56          | 120.60                         | 0.54         | 35.00            |
| <b>Итого Завтрак 2</b>           |   | <b>180.0</b>    | <b>7.20</b>      | <b>5.76</b>  | <b>7.56</b>   | <b>120.60</b>                  | <b>0.54</b>  |                  |
| Обед                             | Салат из свеклы                               | 40              | 0.5              | 4.00         | 3.70          | 48.00                          | 3.80         | 20.00            |
|                                  | Суп гороховый (на воде)                       | 150             | 1.4              | 1.50         | 10.10         | 77.40                          | 2.70         | 88.00            |
|                                  | Печень по - строгановски                      | 60              | 8.1              | 7.33         | 1.81          | 108.00                         | 8.05         | 162.00           |
|                                  | Картофель отварной                            | 110             | 2.1              | 3.36         | 16.12         | 108.00                         | 14.70        | 125.00           |
|                                  | Компот из сухофруктов                         | 150             | 0.2              | 0.01         | 18.28         | 72.57                          | 0.21         | 39.00            |
|                                  |   | Хлеб ржаной     | 40               | 2.6          | 0.48          | 13.36                          | 66.40        | 0.00             |
| <b>Итого Обед</b>                |   | <b>550.00</b>   | <b>14.91</b>     | <b>16.68</b> | <b>63.37</b>  | <b>480.37</b>                  | <b>29.46</b> |                  |
| Уплотненный полдник              | Каша пшеничная молочная                       | 150             | 5.1              | 7.81         | 19.40         | 168.70                         | 0.68         | 311.00           |
|                                  | Фрукты свежие                                 | 150             | 0.6              | 0.40         | 14.70         | 85.00                          | 15.00        | 22.00            |
|                                  | Чай с сахаром                                 | 160             | 0.0              | 0.00         | 8.98          | 30.00                          | 0.27         | 264.00           |

|                     |   |                 |              |              |               |                 |              |        |
|---------------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------|
|                     | Печенье сахарное  | 30              | 1.9          | 5.00         | 20.60         | 135.00          | 0.00         | 0.00   |
|                     | <b>Итого уплотненный полдник</b>                        | <b>490.00</b>   | <b>7.57</b>  | <b>13.21</b> | <b>63.68</b>  | <b>418.70</b>   | <b>15.95</b> |        |
|                     | <b>Итого за второй день</b>                             | <b>1,570.00</b> | <b>43.39</b> | <b>55.29</b> | <b>169.18</b> | <b>1,389.44</b> | <b>51.55</b> |        |
| <b>День 3</b>       |   |                 |              |              |               |                 |              |        |
| Завтрак             | Каша пшеничная молочная                                 | 150             | 5.1          | 7.80         | 19.40         | 168.70          | 0.67         | 31.00  |
|                     | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/10            | 40              | 4.4          | 7.70         | 9.24          | 125.60          | 0.21         | 125.00 |
|                     | Чай с молоком   | 160             | 2.3          | 2.34         | 14.02         | 84.80           | 0.49         | 114.00 |
|                     | <b>Итого Завтрак</b>                                    | <b>350.00</b>   | <b>11.79</b> | <b>17.84</b> | <b>42.66</b>  | <b>379.10</b>   | <b>1.37</b>  |        |
| Завтрак 2           | Сок/фрукт   | 150             | 0.6          | 0.60         | 14.70         | 70.50           | 15.00        | 22.00  |
|                     | <b>Итого Завтрак 2</b>                                  | <b>150.0</b>    | <b>0.60</b>  | <b>0.60</b>  | <b>14.70</b>  | <b>70.50</b>    | <b>15.00</b> |        |
| Обед                | Салат из соленых огурцов с луком                        | 30              | 0.3          | 1.53         | 0.80          | 18.00           | 1.65         | 19.00  |
|                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на воде) | 150             | 1.2          | 3.60         | 5.30          | 57.70           | 11.10        | 67.00  |
|                     | Плов рисовый с мясом                                    | 150             | 18.3         | 19.64        | 23.63         | 341.18          | 1.05         | 433.00 |
|                     | Компот из свежих яблок                                  | 150             | 0.1          | 0.08         | 20.90         | 85.80           | 0.67         | 342.00 |
|                     | Хлеб ржаной   | 40              | 2.6          | 0.48         | 13.36         | 66.40           | 0.00         | 700.00 |
|                     | <b>Итого Обед</b>                                       | <b>520.00</b>   | <b>22.45</b> | <b>25.33</b> | <b>63.99</b>  | <b>569.08</b>   | <b>14.47</b> |        |
| Уплотненный полдник | Икра из кабачков (промышленного производства)           | 45              | 0.5          | 2.12         | 3.47          | 35.10           | 4.32         | 0.00   |
|                     | Макаронные отварные                                     | 120             | 4.7          | 6.48         | 25.03         | 183.81          | 0.00         | 49.00  |
|                     | Молоко  | 180             | 5.2          | 4.50         | 8.64          | 97.20           | 2.34         | 965.00 |
|                     | Булочка сдобная   | 60              | 3.2          | 4.10         | 34.20         | 187.00          | 0.00         | 0.00   |
|                     | <b>Итого уплотненный полдник</b>                        | <b>405.00</b>   | <b>13.65</b> | <b>17.20</b> | <b>71.34</b>  | <b>503.11</b>   | <b>6.66</b>  |        |
|                     | <b>Итого за третий день</b>                             | <b>1,425.00</b> | <b>48.49</b> | <b>60.97</b> | <b>192.69</b> | <b>1,521.79</b> | <b>37.50</b> |        |
| <b>День 4</b>       |   |                 |              |              |               |                 |              |        |
| Завтрак             | Суп молочный с вермишелью                               | 150             | 5.0          | 5.50         | 16.39         | 134.25          | 0.88         | 171.00 |
|                     | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/10            | 40              | 4.4          | 7.70         | 9.24          | 125.60          | 0.21         | 125.00 |
|                     | Кофейный напиток  | 160             | 3.6          | 3.60         | 18.69         | 119.70          | 5.80         | 45.00  |
|                     | <b>Итого Завтрак</b>                                    | <b>350.00</b>   | <b>12.99</b> | <b>16.80</b> | <b>44.32</b>  | <b>379.55</b>   | <b>6.89</b>  |        |
| Завтрак 2           | Кисломолочный напиток                                   | 180             | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 120.60          | 0.54         | 35.00  |
|                     | <b>Итого Завтрак 2</b>                                  | <b>180.0</b>    | <b>7.20</b>  | <b>5.76</b>  | <b>7.56</b>   | <b>120.60</b>   | <b>0.54</b>  |        |
| Обед                | Салат из зеленого горошка                               | 50              | 1.6          | 5.08         | 3.90          | 67.00           | 3.20         | 13.00  |
|                     | Суп «Крестьянский» со сметаной (на воде)                | 150             | 1.6          | 2.70         | 8.40          | 73.20           | 4.30         | 204.00 |
|                     | Биточки рыбные  | 60              | 5.9          | 3.27         | 21.26         | 85.50           | 0.32         | 134.00 |
|                     | Картофельное пюре                                       | 120             | 2.7          | 3.76         | 6.80          | 103.15          | 2.68         | 63.00  |
|                     | Компот из кураги  | 150             | 0.6          | 0.00         | 20.75         | 85.80           | 0.45         | 348.00 |
|                     | Хлеб ржаной   | 40              | 2.6          | 0.48         | 13.36         | 66.40           | 0.00         | 700.00 |
|                     | <b>Итого Обед</b>                                       | <b>570.00</b>   | <b>14.95</b> | <b>15.29</b> | <b>74.47</b>  | <b>481.05</b>   | <b>10.95</b> |        |
| Уплотненный полдник | Маринад овощной   | 80              | 1.4          | 8.00         | 9.40          | 114.00          | 2.60         | 367.00 |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая                              | 120             | 3.0          | 4.27         | 14.60         | 175.33          | 0.00         | 186.00 |
|                     | Чай с сахаром   | 180             | 0.0          | 0.00         | 8.98          | 30.00           | 0.27         | 264.00 |
|                     | Пряники   | 30              | 1.9          | 2.50         | 20.50         | 112.20          | 0.00         | 0.00   |
|                     | <b>Итого уплотненный полдник</b>                        | <b>410.00</b>   | <b>6.30</b>  | <b>14.77</b> | <b>53.48</b>  | <b>431.53</b>   | <b>2.87</b>  |        |
|                     | <b>Итого за четвертый день</b>                          | <b>1,510.00</b> | <b>41.44</b> | <b>52.62</b> | <b>179.83</b> | <b>1,412.73</b> | <b>21.25</b> |        |
| <b>День 5</b>       |   |                 |              |              |               |                 |              |        |
| Завтрак             | Пудинг творожный с рисом                                | 120             | 12.8         | 8.89         | 13.89         | 191.75          | 0.39         | 3.00   |
|                     | Сгущенное молоко  | 30              | 2.3          | 0.10         | 17.00         | 78.00           | 0.30         | 0.00   |

|                                  |   |                 |              |              |               |                 |              |        |
|----------------------------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------|
| завтрак                          | Бутерброд с маслом сливочным 20/5                       | 25              | 1.6          | 5.24         | 9.81          | 93.87           | 0.00         | 3.00   |
|                                  | Какао   | 180             | 4.7          | 4.65         | 19.00         | 135.90          | 1.75         | 22.00  |
| <b>Итого Завтрак</b>             |   | <b>355.00</b>   | <b>21.29</b> | <b>18.88</b> | <b>59.70</b>  | <b>499.52</b>   | <b>2.44</b>  |        |
| Завтрак 2                        | Сок/Фрукт   | 200             | 0.0          | 0.00         | 14.70         | 70.50           | 4.00         | 391.00 |
| <b>Итого Завтрак 2</b>           |   | <b>200.0</b>    | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b>  | <b>14.70</b>  | <b>70.50</b>    | <b>4.00</b>  |        |
| Обед                             | Огурец соленый  | 40              | 0.3          | 0.00         | 0.70          | 5.20            | 2.00         | 13.00  |
|                                  | Свекольник со сметаной (на воде)                        | 150             | 2.4          | 2.30         | 6.50          | 61.50           | 6.20         | 99.00  |
|                                  | Котлета мясная  | 60              | 9.5          | 8.93         | 3.67          | 133.20          | 0.50         | 42.00  |
|                                  | Пюре гороховое  | 130             | 11.6         | 3.14         | 25.43         | 178.27          | 0.00         | 13.00  |
|                                  | Компот из сухофруктов                                   | 150             | 0.2          | 0.01         | 18.28         | 72.57           | 0.21         | 40.00  |
|                                  | Хлеб ржаной   | 40              | 2.6          | 0.48         | 13.36         | 66.40           | 0.00         | 700.00 |
| <b>Итого Обед</b>                |   | <b>570.00</b>   | <b>26.62</b> | <b>14.86</b> | <b>67.94</b>  | <b>517.14</b>   | <b>8.91</b>  |        |
| Уплотненный<br>полдник           | Рагу овощное  | 160             | 3.8          | 5.10         | 14.65         | 122.20          | 8.40         | 64.00  |
|                                  | Хлеб пшеничный  | 30              | 2.4          | 0.30         | 14.48         | 63.98           | 0.00         | 701.00 |
|                                  | Чай с сахаром и лимоном                                 | 180             | 0.0          | 0.00         | 8.98          | 30.00           | 1.27         | 393.00 |
|                                  | Печенье сахарное  | 30              | 1.9          | 5.00         | 20.60         | 135.00          | 0.00         | 0.00   |
| <b>Итого уплотненный полдник</b> |   | <b>400.00</b>   | <b>8.06</b>  | <b>10.40</b> | <b>58.71</b>  | <b>351.18</b>   | <b>9.67</b>  |        |
| <b>Итого за пятый день</b>       |   | <b>1,525.00</b> | <b>55.97</b> | <b>44.14</b> | <b>201.05</b> | <b>1,438.34</b> | <b>25.02</b> |        |
| <b>День 6</b>                    |   |                 |              |              |               |                 |              |        |
| Завтрак                          | Каша манная молочная                                    | 150             | 4.7          | 5.60         | 18.82         | 144.00          | 1.46         | 88.00  |
|                                  | Бутерброд с маслом сливочным 20/5                       | 25              | 1.6          | 5.24         | 9.81          | 93.87           | 0.00         | 3.00   |
|                                  | Кофейный напиток с молоком                              | 180             | 3.6          | 3.60         | 18.69         | 119.70          | 5.80         | 45.00  |
| <b>Итого Завтрак</b>             |   | <b>355.00</b>   | <b>9.84</b>  | <b>14.44</b> | <b>47.32</b>  | <b>357.57</b>   | <b>7.26</b>  |        |
| Завтрак 2                        | Кисломолочный напиток                                   | 180             | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 120.60          | 0.54         | 35.00  |
| <b>Итого Завтрак 2</b>           |   | <b>180.0</b>    | <b>7.20</b>  | <b>5.76</b>  | <b>7.56</b>   | <b>120.60</b>   | <b>0.54</b>  |        |
| Обед                             | Салат из соленых огурцов с луком                        | 30              | 0.3          | 1.53         | 0.80          | 18.00           | 1.65         | 19.00  |
|                                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на воде) | 150             | 1.2          | 3.60         | 5.30          | 57.70           | 11.10        | 67.00  |
|                                  | Котлета мясная  | 60              | 9.5          | 8.93         | 3.67          | 133.20          | 0.50         | 42.00  |
|                                  | Гречка рассыпчатая                                      | 120             | 3.0          | 4.27         | 14.60         | 175.33          | 0.00         | 186.00 |
|                                  | Компот из сухофруктов                                   | 150             | 0.2          | 0.01         | 18.28         | 72.57           | 0.21         | 40.00  |
|                                  | Хлеб ржаной   | 40              | 2.6          | 0.48         | 13.36         | 66.40           | 0.00         | 700.00 |
| <b>Итого Обед</b>                |   | <b>550.00</b>   | <b>16.84</b> | <b>18.82</b> | <b>56.01</b>  | <b>523.20</b>   | <b>13.46</b> |        |
| Уплотненный<br>полдник           | Рагу овощное  | 180             | 15.1         | 13.35        | 15.59         | 243.69          | 0.22         | 64.00  |
|                                  | Бутерброд с повидлом                                    | 50              | 2.2          | 3.50         | 25.30         | 142.00          | 9.09         | 3.00   |
|                                  | Чай с сахаром   | 180             | 0.0          | 0.00         | 8.98          | 30.00           | 0.27         | 264.00 |
| <b>Итого уплотненный полдник</b> |   | <b>410.00</b>   | <b>17.28</b> | <b>16.85</b> | <b>49.87</b>  | <b>415.69</b>   | <b>9.58</b>  |        |
| <b>Итого за шестой день</b>      |   | <b>1,495.00</b> | <b>51.16</b> | <b>55.87</b> | <b>160.76</b> | <b>1,417.06</b> | <b>30.84</b> |        |
| <b>День 7</b>                    |   |                 |              |              |               |                 |              |        |
| Завтрак                          | Омлет натуральный                                       | 100             | 6.3          | 7.25         | 2.56          | 100.00          | 0.13         | 56.00  |
|                                  | Бутерброд с маслом сливочным                            | 25              | 1.6          | 5.24         | 9.81          | 93.87           | 0.00         | 3.00   |
|                                  | Салат из зеленого горошка                               | 50              | 1.6          | 5.08         | 3.90          | 67.00           | 3.20         | 13.00  |
|                                  | Какао   | 180.0           | 4.65         | 4.65         | 19.00         | 135.90          | 1.75         | 22     |
| <b>Итого Завтрак</b>             |   | <b>355.00</b>   | <b>14.08</b> | <b>22.22</b> | <b>35.27</b>  | <b>396.77</b>   | <b>5.08</b>  |        |
| Завтрак 2                        | Кисломолочный напиток                                   | 180             | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 120.6           | 0.5          | 35.00  |
| <b>Итого Завтрак 2</b>           |   | <b>180.00</b>   | <b>7.20</b>  | <b>5.76</b>  | <b>7.56</b>   | <b>120.60</b>   | <b>0.54</b>  |        |

|                                  |  |                 |              |              |               |                 |              |        |
|----------------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------|
| Обед                             | Маринад овощной                                | 80              | 1.4          | 8.00         | 9.4           | 114             | 2.6          | 367.00 |
|                                  | Рассольник ленинградский со сметаной (на воде) | 150             | 1.3          | 6.60         | 7.3           | 70.9            | 5.1          | 96.00  |
|                                  | Биточки рыбные                                 | 60              | 5.9          | 3.27         | 21.26         | 85.5            | 0.3          | 134.00 |
|                                  | Картофельное пюре                              | 120             | 2.7          | 3.76         | 6.8           | 103.15          | 2.7          | 63.00  |
|                                  | Кисель из замороженных ягод                    | 150             | 0.1          | 0.00         | 19.3          | 78.3            | 0.6          | 393.00 |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2.6          | 0.48         | 13.36         | 66.4            | 0.0          | 700.00 |
| <b>Итого Обед</b>                |  | <b>600.00</b>   | <b>13.98</b> | <b>22.11</b> | <b>77.42</b>  | <b>518.25</b>   | <b>11.26</b> |        |
| Уплотненный полдник              | Каша "Дружба"                                  | 150             | 4.6          | 5.79         | 20.78         | 150.75          | 1.5          | 84.00  |
|                                  | Печенье сахарное                               | 30              | 1.9          | 5.00         | 20.6          | 135             | 0.0          | 0.00   |
|                                  | Фрукты свежие                                  | 150             | 0.6          | 0.60         | 14.7          | 70              | 1.5          | 22.00  |
|                                  | Чай с сахаром                                  | 160             | 0.0          | 0.00         | 8.98          | 30              | 0.3          | 264.00 |
| <b>Итого уплотненный полдник</b> |  | <b>490.00</b>   | <b>7.07</b>  | <b>11.39</b> | <b>65.06</b>  | <b>385.75</b>   | <b>3.24</b>  |        |
| <b>Итого за седьмой день</b>     |  | <b>1,625.00</b> | <b>42.33</b> | <b>61.48</b> | <b>185.31</b> | <b>1,421.37</b> | <b>20.12</b> |        |
| <b>День 8</b>                    |  |                 |              |              |               |                 |              |        |
| Завтрак                          | Каша ячневая молочная                          | 150             | 5.2          | 6.03         | 19.44         | 160.54          | 0.0          | 311.00 |
|                                  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/10   | 40              | 4.4          | 7.70         | 9.24          | 125.6           | 0.2          | 125.00 |
|                                  | Чай с молоком                                  | 160             | 2.3          | 2.34         | 14.02         | 84.8            | 0.5          | 114.00 |
| <b>Итого Завтрак</b>             |  | <b>350.00</b>   | <b>11.87</b> | <b>16.07</b> | <b>42.70</b>  | <b>370.94</b>   | <b>0.70</b>  |        |
| Завтрак 2                        | Фрукты свежие/сок                              | 100             | 0.4          | 0.40         | 9.8           | 47              | 10.0         | 35.00  |
| <b>Итого Завтрак 2</b>           |  | <b>100.00</b>   | <b>0.40</b>  | <b>0.40</b>  | <b>9.80</b>   | <b>47.00</b>    | <b>10.00</b> |        |
| Обед                             | Икра из кабачков (промышленного производства)  | 45              | 0.5          | 2.12         | 3.47          | 35.1            | 4.3          | 0.00   |
|                                  | Свекольник со сметаной (на воде)               | 150             | 2.4          | 2.30         | 6.5           | 61.5            | 6.2          | 99.00  |
|                                  | Печень по - строгановски                       | 60              | 8.1          | 7.33         | 1.81          | 108             | 8.1          | 162.00 |
|                                  | Макароны отварные с маслом                     | 120             | 4.7          | 6.48         | 25.03         | 183.81          | 0.0          | 49.00  |
|                                  | Компот из кураги                               | 150             | 0.6          | 0.00         | 20.75         | 85.8            | 0.5          | 348.00 |
|                                  | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2.6          | 0.48         | 13.36         | 66.4            | 0.0          | 700.00 |
| <b>Итого Обед</b>                |  | <b>565.00</b>   | <b>18.94</b> | <b>18.71</b> | <b>70.92</b>  | <b>540.61</b>   | <b>19.02</b> |        |
| Уплотненный полдник              | Салат из кукурузы (консервированной)           | 40              | 1.2          | 2.50         | 3.2           | 40              | 3.7          | 12.00  |
|                                  | Картофельное пюре                              | 120             | 2.7          | 3.76         | 6.8           | 103.15          | 2.7          | 63.00  |
|                                  | Молоко   | 180             | 5.2          | 4.50         | 8.64          | 97.2            | 2.3          | 965.00 |
|                                  | Пряники  | 30              | 1.9          | 2.50         | 20.5          | 112.2           | 0.0          | 0.00   |
| <b>Итого уплотненный полдник</b> |  | <b>370.00</b>   | <b>11.03</b> | <b>13.26</b> | <b>39.14</b>  | <b>352.55</b>   | <b>8.74</b>  |        |
| <b>Итого за восьмой день</b>     |  | <b>1,385.00</b> | <b>42.24</b> | <b>48.44</b> | <b>162.56</b> | <b>1,311.10</b> | <b>38.46</b> |        |
| <b>День 9</b>                    |  |                 |              |              |               |                 |              |        |
| Завтрак                          | Запеканка из творога с манкой                  | 120             | 13.6         | 9.26         | 9.92          | 183.13          | 0.3          | 17     |
|                                  | Сгущенное молоко                               | 30              | 2.3          | 0.10         | 17            | 78              | 0.3          | 0      |
|                                  | Бутерброд с маслом сливочным 20/5              | 25              | 1.6          | 5.24         | 9.81          | 93.87           | 0.0          | 3      |
|                                  | Кофейный напиток                               | 180             | 3.6          | 3.60         | 18.69         | 119.7           | 5.8          | 45     |
| <b>Итого Завтрак</b>             |  | <b>355.00</b>   | <b>21.08</b> | <b>18.20</b> | <b>55.42</b>  | <b>474.70</b>   | <b>6.37</b>  |        |
| Завтрак 2                        | Кисломолочный напиток                          | 180             | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 120.6           | 0.5          | 35     |
| <b>Итого Завтрак 2</b>           |  | <b>180.00</b>   | <b>7.20</b>  | <b>5.76</b>  | <b>7.56</b>   | <b>120.60</b>   | <b>0.54</b>  |        |
| Обед                             | Салат овощная "Мазайка"                        | 45.0            | 0.68         | 4.56         | 3.53          | 58.50           | 2.64         | 72     |
|                                  | Суп картофельный с вермишелью (на воде)        | 150.0           | 1.40         | 1.20         | 8.70          | 56.10           | 3.00         | 98     |
|                                  | Котлета мясная (куриный фарш)                  | 60.0            | 9.50         | 8.93         | 3.67          | 133.20          | 0.50         | 42     |
|                                  | Капуста тушеная                                | 160.0           | 3.60         | 6.36         | 6.72          | 112.30          | 15.10        | 23     |

|   |  |                  |               |               |                 |                  |               |     |
|---|--|------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|---------------|-----|
|   | Компот из сухофруктов                        | 150.0            | 0.23          | 0.01          | 18.28           | 72.57            | 0.21          | 40  |
|   | Хлеб ржаной                                  | 40.0             | 2.64          | 0.48          | 13.36           | 66.40            | 0.00          | 700 |
|   | <b>Итого Обед</b>                            | <b>605.00</b>    | <b>18.05</b>  | <b>21.54</b>  | <b>54.26</b>    | <b>499.07</b>    | <b>21.45</b>  |     |
| Уплотненный полдник   | Каша пшеничная молочная                      | 150.0            | 5.07          | 7.80          | 19.40           | 168.70           | 0.67          | 31  |
|   | Бутерброд с повидлом                         | 50.0             | 2.20          | 3.50          | 25.30           | 142.00           | 0.09          | 2   |
|   | Чай с молоком                                | 180.0            | 2.34          | 2.34          | 14.02           | 84.80            | 0.49          | 114 |
|   | <b>Итого уплотненный полдник</b>             | <b>380.00</b>    | <b>9.61</b>   | <b>13.64</b>  | <b>58.72</b>    | <b>395.50</b>    | <b>1.25</b>   |     |
|   | <b>Итого за девятый день</b>                 | <b>1,520.00</b>  | <b>55.94</b>  | <b>59.14</b>  | <b>175.96</b>   | <b>1,489.87</b>  | <b>29.61</b>  |     |
| <b>День 10</b>  |  |                  |               |               |                 |                  |               |     |
| Завтрак   | Каша пшеничная молочная                      | 150.0            | 5.07          | 7.81          | 19.40           | 168.70           | 0.68          | 311 |
|   | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/10 | 40.0             | 4.38          | 7.70          | 9.24            | 125.60           | 0.21          | 125 |
|   | Какао  | 160.0            | 4.65          | 4.65          | 19.00           | 135.90           | 1.75          | 22  |
|   | <b>Итого Завтрак</b>                         | <b>350.00</b>    | <b>14.10</b>  | <b>20.16</b>  | <b>47.64</b>    | <b>430.20</b>    | <b>2.64</b>   |     |
| Завтрак 2   | Сок  | 150.0            | 0.75          | 0.00          | 15.15           | 63.70            | 3.00          | 399 |
|   | <b>Итого Завтрак 2</b>                       | <b>150.00</b>    | <b>0.75</b>   | <b>0.00</b>   | <b>15.15</b>    | <b>63.70</b>     | <b>3.00</b>   |     |
| Обед  | Винегрет                                     | 30.0             | 0.40          | 3.00          | 3.40            | 39.50            | 2.85          | 147 |
|   | Борщ со сметаной                             | 150.0            | 1.10          | 1.80          | 6.00            | 48.30            | 6.30          | 7   |
|   | Перловка отварная                            | 110.0            | 2.93          | 2.82          | 20.87           | 122.00           | 0.00          | 186 |
|   | Гуляш  | 60.0             | 4.50          | 5.70          | 1.85            | 123.60           | 0.60          | 152 |
|   | Компот из свежих яблок                       | 150.0            | 0.08          | 0.08          | 20.90           | 85.80            | 0.67          | 342 |
|   | Хлеб ржаной                                  | 40.0             | 2.64          | 0.48          | 13.36           | 66.40            | 0.00          | 700 |
|   | <b>Итого Обед</b>                            | <b>540.00</b>    | <b>11.65</b>  | <b>13.88</b>  | <b>66.38</b>    | <b>485.60</b>    | <b>10.42</b>  |     |
| Уплотненный полдник   | Суп молочный с рисовой крупой                | 150.0            | 3.60          | 3.84          | 12.62           | 99.53            | 0.69          | 94  |
|   | Булочка сдобная                              | 60.0             | 4.50          | 6.11          | 27.80           | 197.10           | 0.02          | 9   |
|   | Чай с сахаром                                | 180.0            | 0.00          | 0.00          | 8.98            | 30.00            | 0.27          | 264 |
|   | <b>Итого уплотненный полдник</b>             | <b>390.00</b>    | <b>8.10</b>   | <b>9.95</b>   | <b>49.40</b>    | <b>326.63</b>    | <b>0.98</b>   |     |
|   | <b>Итого за десятый день</b>                 | <b>1,430.00</b>  | <b>34.60</b>  | <b>43.99</b>  | <b>178.57</b>   | <b>1,306.13</b>  | <b>17.04</b>  |     |
| <b>Итого за весь период</b>   |  | <b>14,950.00</b> | <b>462.15</b> | <b>537.20</b> | <b>1,763.60</b> | <b>14,091.49</b> | <b>307.39</b> |     |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  | <b>1,495.00</b>  | <b>46.22</b>  | <b>53.72</b>  | <b>176.36</b>   | <b>1,409.15</b>  | <b>30.74</b>  |     |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |  |                  | <b>3.52</b>   | <b>3.87</b>   | <b>12.39</b>    |                  |               |     |