



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ ДС № 37 « Сказка»
п. Прикалаусский

Цыганова О.В.
введено в действие приказом № 10 от 02.02.2019 г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

***В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
ДЕТСКОМ САДУ № 37 «СКАЗКА» п. ПРИКАЛАУССКИЙ***



МЕНЮ - 1,5 - 3 г.

Прием пищи	Выход блюда	Продукты	Масса		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

Каша вязкая с изюмом	170	крупа рисовая или манная	33	33	4,9	5,4	4,2	239,6	190
		молоко	75	75					
		вода	40	40					
		сахар	4	4					
		изюм	10	10					
		соль йодированная	1	1					
		масло сливочное	4	4					
Бутерброд с маслом и сыром	35	хлеб пшеничный	25	25	4,7	6,9	14,6	139	3
		масло сливочное	5	5					
		сыр полутвердый	5	5					
Чай с сахаром	150	чай	0,5	0,5	0,05	0,01	7,9	31,6	411
		сахар	8	8					
		вода	160	150					
Итого за завтрак	355				9,65	12,31	26,7	410,2	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,7	0	14,1	64	418
----------------------	------------	----------------------	------------	------------	------------	----------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	30	овощи	30	30	0,15	0	0,37	2,25	70
Борщ со сметаной прокипяченной	150	капуста	25	25	1,02	2,9	4,01	46,2	63
		картофель	37	34					
		морковь	8	7,5					
		лук репчатый	7,5	6					
		томат пюре	3	3					
		масло растительное	4	4					
		вода	120	120					
		свекла	32	28					
		соль йодирования	1,2	1,2					
		сметана прокипяченная	5	4					
Мясо тушеное с овощами в соусе	130	говядина	54	39,5	16,2	13,3	11,03	228	290
		морковь	12	10					
		картофель	65	50					
		зеленый горошек	15	15					
		соль йодирования	1,3	1,3					
		томатная паста	4	3					
		мука пшеничная	3	3					
		лук репчатый	10	6					
		масло сливочное	4	5					
		овощной отвар или вода	44	44					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
Компот из сухофруктов	150	сухофрукты	12	12	0,4	0	23,5	93	394

		сахар	10	10					
		кислота лимонная	0,15	0,15					
		вода	144	144					
Итого за обед	520				22,07	16,8	63,51	492,45	
ПОЛДНИК									
Ватрушка	50	мука пшеничная	35	35	6,3	10,9	17,8	194	441
		сахар	2	2					
		масло сливочное	4	4					
		яйцо	3	3					
		соль йодированная	0,6	0,6					
		дрожжи	0,5	0,5					
		вода или молоко	25	25					
		масло растительное	1	1					
		повидло	20	20					
Ряженка	150	ряженка	155	150	5,2	4,5	7,2	116,5	698
Итого за полдник	200				11,5	15,4	25	310,5	
Итого за первый день	1175				42,52	44,51	129,31	1277,15	

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Икра кабачковая Макаронные изделия отварные	30 150	икра кабачковая	30	30	0,4	1,8	22,9	41 144,5	199
		макаронны	35	35	5,1	9,1	24,6		
		вода	105	105					
		масло сливочное	4	4					
Хлеб пшеничный	30	соль йодированная	1	1				71	
		хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5		

Какао с молоком	150	какао порошок	2	2	3,1	2,7	13,2	89,2	416
		сахар	8	8					
		молоко	92	92					
		вода	65	65					
Итого за завтрак	360				11	13,9	75,2	345,7	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,9	0	15,1	64	418
----------------------	------------	----------------------	------------	------------	------------	----------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	30	овощи	30	30	0,15	0	0,37	2,25	70
Суп картофельный с бобовыми	150	картофель	60	45	3,7	3,3	13,3	100,2	87
		горох (фасоль)	15	15					
		морковь	9	7,5					
		лук репчатый	8	6					
		масло растительное	3	3					
		бульон или вода	105	105					
		соль йодированная	1,1	1,1					
Котлета рыбная	50	минтай	58	45	7,9	4,7	3,1	87	271
		хлеб пшеничный	11	11					
		молоко или вода	15	15					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		масло сливочное	3	3					
Пюре картофельное	110	картофель	130	108	2,7	42,7	16,4	122	339
		молоко	15	15					
		соль йодированная	1	1					
		масло сливочное	3	3					

Кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток	2	2	2,37	2,01	11,97	75,83	414
		сахар	8	8					
		молоко	75	75					
		вода	75	75					
Итого за завтрак	350				9,51	10,55	45,47	318,63	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	1 шт 100 гр	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,4	0	9,8	44	386
----------------------	------------------------	----------------------	-------------	-------------	------------	----------	------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	30	овощи	30	30	0,15	0	0,37	2,25	70
Суп - лапша домашняя	150	мука пшеничная	10,5	10,5	1,9	0,7	9,1	49,6	126
		мука на подпыл	1,5	1,5					
		яйца	6	4					
		вода	2,1	2,1					
		соль йодирования	0,5	0,2					
		лук репчатый	7	6					
		масло растительное	3	3					
бульон или вода	142	142							
Птица отварная	50	бройлер - цыпленок	152	109	10,6	5,4	0	118,1	317
		лук репчатый	3	2,6					
		соль йодирования	1,2	1,2					
Капуста тушеная	110	капуста свежая белокочанная	157	130	1,8	2,9	8,3	66,2	148
		морковь	8	7					
		лук репчатый	7	6					
		томат	5	5					

		соль йодирования	1,2	1,1					
		масло растительное	4	4					
		сахар	2	2					
		мука	1,2	1,2					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
Компот из сухофруктов	150	сухофрукты	12	12	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	10	10					
		кислота лимонная	0,15	0,15					
		вода	144	144					
Итого за обед	550				19,15	9,6	65,87	452,15	

ПОЛДНИК

Запеканка из творога	50	творог	45	43	2,4	1,6	4,3	33,5	251
		манка	8	8					
		сахар	4	4					
		яйцо	8	8					
		сметана	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		ванилин	0,01	0,01					
		соль йодирования	1	1					
		молоко сгущенное	10	10					
		сухари панировочные	3	3					
Чай с лимоном	150	чай	1	1	0,05	0,01	7,9	31,6	419
		лимон	3	3					
		сахар	10	10					
Итого за полдник	200				2,45	1,61	12,2	65,1	

Итого за третий день	1200				31,51	21,76	133,34	879,88	
-----------------------------	-------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша вязкая молочная овсяная	170	хлопья овсяные "Геркулес"	33	33	5,2	4,9	24,7	150,8	182
		масло сливочное	4	4					
		молоко	75	75					
		сахар	4	4					
		соль йодированная	0,7	0,7					
Бутерброд с маслом и сыром	35	хлеб пшеничный	25	25	4,7	6,9	14,6	139	3
		масло сливочное	5	5					
		сыр Российский	5	5					
Какао с молоком	150	какао порошок	2	2	3,1	2,7	13,2	89,2	416
		сахар	8	8					
		молоко	92	92					
		вода	65	65					
Итого за завтрак	355				13	14,5	52,5	379	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	100	0,9	0	15,1	64	386
----------------------	------------	----------------------	------------	------------	------------	----------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

Икра свекольная	30	свекла	38	30	1,1	5,6	7,1	83,5	70
		лук	5	4					
		томат	4	4					
		масло растительное	2	2					
		сахар	2	2					
Щи из свежей капусты со сметаной	150	картофель	38	33	1,19	3,07	10,15	73,05	82
		капуста	43	40					
		морковь	9	7					
		лук репчатый	8	6					
		масло растительное	3	3					
		томатное пюре	3	3					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		бульон или вода	114	114					
		сметана	5	5					
Плов из мяса птицы	130	бройлер-цыпленок	96	69	8,89	5,77	16,34	152,6	319
		крупа рисовая	37	37					
		морковь	12	10					
		лук репчатый	10	9					
		соль йодированная	1,5	1,5					
		томатное пюре	3	3					
		масло сливочное	4	4					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
Лимонный напиток	150	лимон свежий	7	5	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	10	10					
		вода	144	144					
Итого за обед	520				15,88	15,04	81,69	525,15	
ПОЛДНИК									
Булка сдобная	50	булка сдобная	50	50	6,3	10,9	17,8	194,3	

Ряженка	150	ряженка	155	150	5,2	4,5	7,2	94	698
Итого за полдник	200				11,5	15,4	25	288,3	
Итого за четвертый день	1175				41,28	44,94	174,29	1256,45	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Суп молочный с макаронными изделиями	170	молоко	100	100	5,5	4,9	17,8	137,5	100
		вода	64	64					
		макароны	18	18					
		масло сливочное	4	4					
		соль йодированная	1	1					
		сахар	4	4					
Бутерброд с маслом	30	хлеб пшеничный	25	25	3,2	4,6	9,4	94,8	1
		масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	150	чай	0,5	0,5	0,05	0,01	7,9	31,6	411
		сахар	8	8					
		вода	155	155					
Итого за завтрак	350				8,75	9,51	35,1	263,9	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	1 шт 100 гр	Фрукты свежие	100	100	0,75	0	15,15	64	418
----------------------	------------------------	----------------------	------------	------------	-------------	----------	--------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	30	овощи	30	30	0,15	0	0,37	2,25	70
Рассольник Ленинградский	150	картофель	52	48	1,2	3,1	10,2	73,1	86
		морковь	10	7					
		лук репчатый	8	6					
		масло растительное	3	3					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		огурец соленый	12	12					
		бульон или вода	120	120					
		крупа рисовая, гречневая или пшено	7	7					
масло сливочное	3	3							
Рыба тушеная с овощами	50	рыба Минтай	52	44	9,33	6,93	9,42	137,25	299
		лук репчатый	10	9					
		морковь	12	10					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		молоко или вода	14	14					
		томатное пюре	3	3					
		масло сливочное	3	3					
Картофель отварной	110	картофель	137	120	2,5	3,9	11,3	90,12	354
		масло сливочное	4	4					
		соль йодированная	1,2	1,2					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
Компот из сухофруктов	150	сухофрукты	12	12	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	10	10					

Итого за обед	550	лимонная кислота	0,15	0,15	17,88	14,53	79,39	518,72	
		вода	145	145					

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	50	печенье, пряник, др.	50	50					
Кефир	150	кефир	155	150	5,22	4,5	7,2	95,4	420
Итого за полдник	200				5,22	4,5	7,2	95,4	
Итого за пятый день	1200				32,6	28,54	136,84	942,02	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша жидкая молочная пшенная	170	крупа пшено	33	33	11,2	10,3	31,8	264	220
		молоко	75	75					
		масло сливочное	4	4					
		сахар	4	4					
		соль йодированная	0,5	0,5					
Бутерброд с маслом	30	хлеб пшеничный	25	25	3,2	4,6	9,4	94,8	6
		масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	150	чай	0,5	0,5	0,05	0,02	7,9	31,6	411
		сахар	8	8					
		вода	130	130					
Итого за завтрак	350				14,45	14,92	49,1	390,4	

**ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**

Сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,9	0	15,1	64	418
----------------------	------------	----------------------	------------	------------	------------	----------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	30	овощи	30	30	0,15	0	0,37	2,25	70
Суп картофельный с макаронами	150	картофель	45	45	1,7	1,5	12,6	73	82
		лук репчатый	8	6					
		морковь	9	7					
		макаронные изделия	9	9					
		масло растительное	4	4					
		бульон или вода	114	114					
		соль йодированная	1,2	1,2					
Птица, тушенная в соусе с овощами	130	куры	98	69	12,7	8,2	0,5	124	300
		картофель	110	8					
		лук репчатый	12	9					
		морковь	15	12					
		зеленый горошек консервированный	10	10					
		соль йодированная	1,3	1,3					
Соус сметанный	20	сметана	7,5	7,5	0,42	0,03	1,76	22,2	372
		мука	2,5	2,5					
		соль йодированная	0,3	0,3					
		вода или бульон	23	23					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
Компот из сухофруктов	150	сухофрукты	12	12	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	10	10					

		лимонная кислота	0,15	0,15					
		вода	145	145					
Итого за обед	540				19,67	10,33	63,33	437,45	

ПОЛДНИК

Булочка домашняя	50	мука пшеничная	32,3	32,3	3,64	6,26	26,96	178	452
		мука пшеничная (на подпыл)	1,7	1,7					
		сахар	5,4	5,4					
		сахар (для отделки)	1,6	1,6					
		масло сливочное	5	5					
		яйцо	0,9	0,9					
		соль йодированная	0,3	0,3					
		дрожжи	0,7	0,7					
Ряженка	150	ряженка	155	150	4,5	9	6,08	126,7	698
Итого за полдник	200				8,14	15,26	33,04	304,7	
Итого за шестой день	1190				43,16	40,51	160,57	1196,55	

ДЕНЬ
7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша вязкая молочная манная	170	крупa манная	33	33	3,29	3,83	22,2	136,4	182
		масло сливочное	4	4					

		сахар	4	4					
		молоко	75	75					
		соль йодированная	0,7	0,7					
		вода	90	90					
Бутерброд с маслом и сыром	35	хлеб пшеничный	25	25	4,7	6,9	14,6	139	3
		масло сливочное	5	5					
		сыр Российский	5	5					
Какао с молоком	150	какао порошок	2	2	3,1	2,7	13,2	89,2	416
		сахар	10	10					
		молоко	92	92					
		вода	65	65					
Итого за завтрак	355				11,09	13,43	50	364,6	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,9	0	15,1	64	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	------	----	-----

ОБЕД

Икра свекольная	30	свекла	37	30	1,1	5,6	7,1	83,5	55
		лук	5	4					
		масло растительное	2	2					
		томат	4	4					
		сахар	2	2					
Рассольник Ленинградский	150	крупа рисовая	7	7	1,2	3,1	10,2	73,1	82
		картофель	58	49					
		огурцы соленые	12	12					
		морковь	10	7					
		лук репчатый	8	6					

		масло сливочное	3	3					
		масло растительное	3	3					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		бульон или вода	120	120					
Котлеты рыбные	50	минтай	57	45	7,9	4,7	3,2	87	271
		хлеб пшеничный	11	11					
		молоко или вода	18	15					
		масло сливочное	3	3					
		соль йодированная	1,3	1,03					
Картофель отварной	110	картофель	137	120	2,3	3,5	1,7	116,8	336
		соль йодированная	1,2	1,2					
		масло сливочное	4	4					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
Кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	12	12	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	10	10					
		кислота лимонная	0,15	0,15					
		крахмал	8	8					
		вода	144	144					
Итого за обед	550				17,2	17,5	70,3	576,4	

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	50	печенье, пряник, др.	50	50	5,3	3,7	15,1	95,4	
Кефир	150	кефир	155	150	5,2	4,5	7,3	116,5	420
Итого за полдник	200				10,5	8,2	22,4	211,9	
Итого за седьмой день	1205				39,69	39,13	157,8	1216,9	

ДЕНЬ 8**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша вязкая молочная овсяная	170	овсяные хлопья	33	33	5,2	4,9	24,7	150,8	182
		масло сливочное	4	4					
		сахар	4	4					
		молоко	75	75					
		вода	80	80					
		соль йодированная	0,7	0,7					
Бутерброд с маслом	30	хлеб пшеничный	25	25	3,2	4,6	9,4	94,8	6
		масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток	2	2	2,37	2,01	11,97	75,83	414
		сахар	8	8					
		молоко	75	75					
		вода	80	80					
Итого за завтрак	350				10,77	11,51	46,07	321,43	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	1 шт 100 гр	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	386
----------------------	------------------------	----------------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи соленые или свежие	30	овощи	34	30	0,15	0	0,37	2,25	70
Суп картофельный с бобовыми	150	картофель	60	45	3,7	3,3	13,3	100,2	87
		горох (фасоль)	15	15					
		морковь	10	8,5					
		лук репчатый	8	6					

		масло растительное	4	3					
		бульон или вода	105	105					
		соль йодированная	1,1	1,1					
Биточки из говядины	50	говядина	57	44	9,33	6,93	9,42	137,25	299
		хлеб пшеничный	11	11					
		молоко или вода	15	15					
		сухари	6	6					
		масло сливочное	3	3					
		соль йодированная	1,2	1					
рагу из овощей	110	картофель	97	72	1,82	8,48	11,16	128,5	148
		морковь	12	10					
		лук репчатый	10	8					
		капуста свежая белокочанная	29	21					
		соль йодирования	1,3	1,3					
		масло растительное	4	4					
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	12	12	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	10	10					
		кислота лимонная	0,15	0,15					
		вода	145	145					
Итого за обед	550				19,7	19,31	82,35	584,2	

ПОЛДНИК

Вареники ленивые со сметаной прокипяченной	50	творог	39	39	17,7	8,9	27,8	262	243
		мука пшеничная	15	15					
		сахар	5	5					
		яйца	7	7					
		соль йодированная	0,5	0,5					
		сметана	8	8					

Чай с лимоном	150	чай в/с или 1 сорт	0,7	0,7	0,07	0,01	15,31	61,62	37
		сахар	10	10					
		лимон	7	7					
		вода	154	154					
Итого за полдник	200				17,77	8,91	43,11	323,62	
Итого за восьмой день	1200				48,64	40,13	181,33	1273,25	

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша вязкая молочная рисовая	170	крупа рисовая	36	36	2,24	3,83	23,3	136,4	182
		масло сливочное	4	4					
		сахар	4	4					
		молоко	75	75					
		соль йодированная	1,1	1,1					
		вода	65	65					
Бутерброд с маслом	30	хлеб пшеничный	25	25	3,2	4,6	9,4	94,8	6
		масло сливочное	5	5					
чай с сахаром	150	чай	0,5	0,5	0,05	0,01	7,9	31,6	411
		сахар	8	8					
		вода	155	155					
Итого за завтрак	350				5,49	8,44	40,6	262,8	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,9	0	14,1	64	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	------	----	-----

ОБЕД

Овощи соленые или свежие	30	овощи	34	30	0,15	0	0,37	2,25	70
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150	капуста	43	40	1,19	3,07	10,15	73,05	73
		картофель	38	33					
		морковь	9	7,5					
		лук репчатый	8	6					
		томат пюре	3	3					
		масло растительное	3	3					
		вода	114	114					
		соль йодированная	1,2	1,2					
сметана	5	5							
Рыба, тушенная с овощами	50	рыба Минтай	48	44	5,74	2,89	1,54	55	261
		молоко или вода	14	14					
		морковь	12	17					
		томатное пюре	3	3					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		лук репчатый	10	7					
		масло растительное	3	3					
Пюре картофельное	110	картофель	130	108	2,7	42,7	16,4	122	339
		молоко	15	15					
		соль йодированная	1	1					
		масло сливочное	3	3					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
Лимонный напиток	150	лимон	7	5	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	10	10					
		вода	154	154					
Итого за обед	550				14,48	49,26	76,56	468,3	

ПОЛДНИК

Омлет на молоке	50	яйца	52	52	5,7	11,2	1,1	127	229
		молоко	18	18					
		масло сливочное	3	3					
		соль йодированная	1	1					
Ряженка	150	ряженка	155	150	5,22	4,5	7,2	95,4	420
Итого за полдник	200				10,92	15,7	8,3	222,4	
Итого за девятый день	1200				31,79	73,4	139,56	1017,5	

**ДЕНЬ
10****ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Макароны отварные с сыром	170	макаронные изделия	38	38	11,2	10,3	31,8	264	220
		масло сливочное	3	3					
		сыр тертый	10	10					
		соль йодированная	1,2	1,2					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Кофейный напиток с молоком	150	кофейный напиток	2	2	2,37	2,01	11,97	75,83	414
		сахар	8	8					
		молоко	75	75					
		вода	80	80					
Итого за завтрак	350				15,97	12,61	58,27	410,83	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	1 шт 100 гр	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,4	0	9,8	44	386
----------------------	------------------------	----------------------	-------------	-------------	------------	----------	------------	-----------	------------

ОБЕД

Овоши соленые или свежие	30	овоши	30	30	0,15	0	0,37	2,25	70
Суп картофельный с крупой	150	картофель	48	40	3,7	3,3	13,3	100,2	88
		рис (гречка, пшено)	8	8					
		морковь	10	8					
		лук репчатый	8	6					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		бульон или вода	130	130					
		соль йодированная	1,3	1,3					
Тефтели мясные	50	говядина	52	45	4,42	4,84	5,59	83,62	303
		хлеб пшеничный	11	11					
		молоко или вода	12	12					
		лук репчатый	10	8					
		соль йодированная	1,4	1,4					
		мука пшеничная	4	4					
Каша гречневая рассыпчатая	110	крупя гречневая	36	36	6,86	4,63	30,82	192	179
		соль йодированная	1,3	1,3					
		масло сливочное	4	4					
Соус томатный	20	томатное пюре	4	4	0,3	0,2	1,4	17,6	376
		масло сливочное	2	2					
		морковь	3	2					
		лук репчатый	3	2					
		мука пшеничная	2	2					

		соль йодированная	0,5	0,5					
		сахар	1,2	1,2					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	10,1	52	
Компот из сухофруктов	150	сухофрукты	12	12	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	10	10					
		кислота лимонная	0,15	0,15					
		вода	145	145					
Итого за обед	570				13,27	8,94	68,76	419,67	

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	50	печенье, пряник, др.	50	50					
Кефир	150	кефир	150	150	5,2	4,5	7,2	116,5	698
Итого за полдник	200				5,2	4,5	7,2	116,5	
Итого за десятый день	1220				34,84	26,05	144,03	991	-