



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

Цыганова О.В.
введено в действие приказом № 10 от 02.09.2019 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***



Д/САД № 37 п. Прикалаусский

МЕНЮ - 3 - 7 лет.

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	200	крупа рисовая или манная	37	37	5,7	6,3	4,9	281,9	190
		молоко	90	90					
		вода	60	60					
		сахар	5	5					
		изюм	15	15					
		соль йодирования	1,2	1,2					
		масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом и сыром	45	хлеб пшеничный	30	30	6,7	8,4	19,4	180	3
		масло сливочное	8	8					
		сыр полутвердый	7	7					
Чай с сахаром	180	чай	0,8	0,8	0,6	0,02	9,5	37,9	411
		сахар	10	10					
		вода	190	180					
Итого за завтрак	425				13	14,72	33,8	499,8	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	1,1	0	18,2	76	418
Овощи свежие или соленые	50	овощи	50	50	0,4	0	1,7	16	70
Борщ со сметаной прокипяченной	200	капуста	32	29	1,36	3,8	5,35	61,6	63
		картофель	44	41					
		морковь	10	8					
		лук репчатый	9	7					
		томат пюре	4	4					
		масло растительное	5	5					
		вода	160	160					
		свекла	37	33					
		соль йодирования	1,3	1,3					
		сметана прокипяченная	7	6					
Мясо тушеное с овощами в соусе	150	говядина	62	58	14,8	11,3	10,2	242,2	290
		морковь	15	12					
		картофель	90	78					
		зеленый горошек	18	15					
		соль йодирования	1,4	1,4					
		томатная паста	5	5					
		мука пшеничная	3	3					
		лук репчатый	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		овощной отвар или вода	62	60					
Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	14	14	0,5	0	28,2	112	394

		сахар	12	12					
		кислота лимонная	0,2	0,2					
		вода	187	187					
Итого за обед	660				24,66	16,2	90,25	636,8	
ПОЛДНИК									
Ватрушка	70	мука пшеничная	42	42	6,32	10,91	17,84	194,3	441
		сахар	3	3					
		масло сливочное	5	5					
		яйцо	4	4					
		соль йодированная	0,7	0,7					
		дрожжи	0,8	0,8					
		вода или молоко	45	45					
		масло растительное	1	1					
		повидло	25	25					
Ряженка	180	ряженка	185	180	0,4	0,4	9,8	97,2	420
Итого за полдник	250				6,72	11,31	27,64	291,5	
Итого за первый день	1485				49,58	50,83	167,87	1533,6	

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Икра кабачковая Макаронные изделия отварные	50 180	икра кабачковая	50	50	0,7	2,8	38,2	68,3 173,4	199
		макаронны	39	39	6,1	10,9	29,5		
		вода	125	125					
	Хлеб пшеничный	30	масло сливочное	5	5				81,2
соль йодированная			1,5	1,5					
		хлеб пшеничный	30	30	2	0,3	12,7		

Какао с молоком	180	какао порошок	2,2	2,2	3,7	3,2	15,8	107	416
		сахар	10	10					
		молоко	100	100					
		вода	85	85					
Итого за завтрак	440				12,5	17,2	96,2	429,9	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	1,1	0	18,2	76	418
----------------------	------------	----------------------	------------	------------	------------	----------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	50	овощи	50	50	0,4	0	1,7	16	70
Суп картофельный с бобовыми	200	картофель	80	67	4,9	4,4	17,7	133,6	87
		горох (фасоль)	20	20					
		морковь	12	10					
		лук репчатый	10	7,8					
		масло растительное	4	4					
		бульон или вода	165	165					
		соль йодированная	1,3	1,3					
Котлеты рыбные	70	минтай	76	64	11,2	6,6	4,3	121,8	271
		хлеб пшеничный	14	14					
		молоко или вода	24	24					
		соль йодированная	1,4	1,4					
		масло сливочное	4	4					
Пюре картофельное	130	картофель	148	131	3,2	50,4	19,4	144,2	339
		молоко	18	18					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		масло сливочное	4	4					

Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2	3,3	6,2	14,5	102	414
		сахар	10	10					
		молоко	90	90					
		вода	92	92					
Итого за завтрак	418				11	10,7	60,6	427	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	1 шт 150 гр	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,6	0	14,7	66	386
----------------------	------------------------	----------------------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	50	овощи	50	50	0,4	0	1,7	16	70
Суп - лапша домашняя	200	мука пшеничная	12,8	12,8	2,6	0,9	12,2	66,2	126
		мука на подпыл	1,5	1,5					
		яйца	8	8					
		вода	2,5	2,5					
		соль йодирования	0,7	0,7					
		лук репчатый	9	9					
		масло растительное	4	4					
бульон или вода	158	158							
Птица отварная	70	бройлер - цыпленок	167	95	14,8	9,5	0	165,3	317
		лук репчатый	5	4					
		соль йодирования	1,3	1,3					
Капуста тушеная	130	капуста свежая белокочанная	162	149	2,1	3,4	9,8	78,1	148
		морковь	10	8					
		лук репчатый	9	7					
		томат	7	7					

		соль йодирования	1,4	1,4					
		масло растительное	5	5					
		сахар	3	3					
		мука	1,5	1,5					
Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	14	14	0,5	0	28,2	112	394
		сахар	12	12					
		кислота лимонная	0,2	0,2					
		вода	173	173					
Итого за обед	710				27,6	14,9	91,5	642,6	

ПОЛДНИК

Запеканка из творога	70	творог	57	51	7,1	4,9	12,9	100,34	
		манка	10	10					
		сахар	6	6					
		яйцо	12	12					
		сметана	5	5					
		масло сливочное	5	5					
		ванилин	0,02	0,02					
		соль йодирования	1	1					
		молоко сгущенное	12	12					
		сухари панировочные	4	4					
Чай с лимоном	180	чай	1,1	1,1	0,6	0,02	9,5	37,9	419
		лимон	5	5					
		сахар	12	12					
Итого за полдник	250				7,7	4,92	22,4	138,24	

Итого за третий день	1528				35,5	32,93	190,39	1115,01	
-----------------------------	-------------	--	--	--	-------------	--------------	---------------	----------------	--

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша вязкая молочная овсяная	200	хлопья овсяные "Геркулес"	38	38	6,1	6,7	29,1	201	182
		масло сливочное	5	5					
		молоко	90	90					
		сахар	5	5					
		соль йодированная	0,9	0,9					
Бутерброд с маслом и сыром	45	хлеб пшеничный	30	30	6,7	8,4	19,4	180	6
		масло сливочное	8	8					
		сыр Российский	7	7					
Какао с молоком	180	какао порошок	2,2	2,2	3,06	2,66	13,18	107	416
		сахар	10	10					
		молоко	100	100					
		вода	85	85					
Итого за завтрак	425				15,86	17,76	61,68	488	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	150	150	1,1	0	18,2	76	386
----------------------	------------	----------------------	------------	------------	------------	----------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

Икра свекольная	50	свекла	49	45	1,8	9,4	11,8	139,2	70
		лук	8	7					
		томат	5	5					
		масло растительное	3	3					
		сахар	2	2					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	картофель	52	47	1,6	4,1	13,6	97,5	82
		капуста	58	43					
		морковь	12	9					
		лук репчатый	10	8					
		масло растительное	5	5					
		томатное пюре	5	5					
		соль йодированная	1,5	1,5					
		бульон или вода	130	130					
		сметана	7	7					
Плов из мяса птицы	150	бройлер-цыпленок	125	87	10,2	6,7	18,8	176,1	319
		крупа рисовая	39	39					
		морковь	15	12					
		лук репчатый	12	10					
		соль йодированная	1,8	1,8					
		томатное пюре	4	4					
		масло сливочное	5	5					
Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
Лимонный напиток	180	лимон свежий	8	6	0,6	0,02	9,5	37,9	394
		сахар	12	12					
		вода	184	184					
Итого за обед	660				21,4	21,32	98,5	655,7	
ПОЛДНИК									
Булка сдобная	70	булка сдобная	70	70	8,8	15,3	24,9	272	

Ряженка	180	ряженка	185	180	0,4	0,4	9,8	97,2	420
Итого за полдник	250				9,2	15,7	34,7	369,2	
Итого за четвертый день	1485				47,56	54,78	213,08	1588,9	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Суп молочный с макаронными изделиями	200	молоко	110	110	6,4	5,8	20,9	161,8	100
		вода	64	64					
		макароны	20	20					
		масло сливочное	5	5					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		сахар	5	5					
Бутерброд с маслом	38	хлеб пшеничный	30	30	5,3	6,2	14,5	132	
		масло сливочное	8	8					6
Чай с сахаром	180	чай	0,8	0,8	0,6	0,02	9,5	37,9	411
		сахар	10	10					
		вода	185	185					
Итого за завтрак	418				12,3	12,02	44,9	331,7	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	1 шт 150 гр	Фрукты свежие	150	150	0,75	0	15,15	64	386
---------------	----------------	---------------	-----	-----	------	---	-------	----	-----

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	50	овощи	54	50	0,4	0	1,7	16	70
Рассольник Ленинградский	200	картофель	70	49	1,6	4,1	13,6	97,5	86
		морковь	12	10					
		лук репчатый	10	8					
		масло растительное	5	5					
		огурец соленый	15	15					
		соль йодированная	1,4	1,4					
		бульон или вода	180	180					
		крупа рисовая, гречневая или пшено	9	9					
Рыба тушеная с овощами	70	рыба Минтай	67	59	7,2	3,6	4,6	74	299
		лук репчатый	12	9					
		морковь	15	12					
		соль йодированная	1,5	1,5					
		молоко или вода	14	14					
		томатное пюре	4	4					
		масло растительное	5	5					
Картофель отварной	130	картофель	152	138	2,5	3,9	11,3	90,1	354
		масло сливочное	5	5					
		соль йодированная	1,3	1,3					
Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	14	14	0,5	0	28,2	112	394
		сахар	12	12					

Итого за обед	710	лимонная кислота	0,2	0,2					
		вода	185	185					
					19,4	12,7	104,2	594,6	

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	70	печенье, пряник, др.	70	70					
Кефир	180	кефир	185	180	0,4	0,4	9,8	97,2	420
Итого за полдник	250				0,4	0,4	9,8	97,2	
Итого за пятый день	1195				32,85	25,12	174,05	1085,7	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша жидкая молочная пшенная	200	крупя пшено	37	37	3,9	8,2	22,8	187,2	220
		молоко	90	90					
		сахар	5	5					
		масло сливочное	5	5					
		соль йодированная	0,9	0,9					
		вода	105	105					
Бутерброд с маслом	38	хлеб пшеничный	30	30	0,6	0,02	9,5	37,9	411
		масло сливочное	8	8					
Чай с сахаром	180	чай	0,8	0,8					
		сахар	10	10					
		вода	185	185					
Итого за завтрак	418				9,8	14,42	46,8	357,1	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	1,1	0	18,2	76	418
----------------------	------------	----------------------	------------	------------	------------	----------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи свежие или соленые	50	овощи	50	50	0,8	0	3,4	16	70
Суп картофельный с макаронами	200	картофель	62	48	2,3	2,1	16,8	96	82
		лук репчатый	9	7					
		морковь	10	8					
		макаронные изделия	12	12					
		масло растительное	5	5					
		бульон или вода	184	184					
		соль йодированная	1,4	1,4					
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	куры	123	75	12,7	8,2	0,5	124	300
		картофель	130	118					
		лук репчатый	15	12					
		морковь	18	15					
		зеленый горошек консервированный	15	15					
		соль йодированная	1,5	1,5					
Соус сметанный	30	сметана	7,5	7,5	0,4	0,03	1,8	22,2	372
		мука	2,5	2,5					
		соль йодированная	0,5	0,5					
		вода или бульон	28	28					
Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	14	14	0,5	0	28,2	112	394
		сахар	12	12					

		кислота лимонная	0,2	0,2					
		вода	164	164					
Итого за обед	690				23,9	11,43	95,5	575,2	

ПОЛДНИК

Булочка домашняя	70	мука пшеничная	36,3	36,3	5,1	8,8	37,7	249,2	452
		мука пшеничная (на подпыл)	1,7	1,7					
		сахар	6,4	6,4					
		сахар (для отделки)	1,6	1,6					
		масло сливочное	7	7					
		яйцо	1,5	1,5					
		соль йодированная	0,5	0,5					
		дрожжи	0,9	0,9					
Ряженка	180	ряженка	185	180	0,4	0,4	9,8	97,2	420
Итого за полдник	250				10,3	13,3	44,9	346,2	
Итого за шестой день	1508				45,1	39,15	205,4	1354,5	

**ДЕНЬ
7**

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша вязкая молочная манная	200	крупа манная	37	37	4,5	4,1	30,6	177	182
		масло сливочное	5	5					

		сахар	5	5					
		молоко	90	90					
		соль йодированная	0,9	0,9					
		вода	110	110					
Бутерброд с маслом и сыром	45	хлеб пшеничный	30	30	6,7	8,4	19,4	180	3
		масло сливочное	8	8					
		сыр Российский	7	7					
Какао с молоком	180	какао порошок	2,2	2,2	9,7	3,2	15,8	107	416
		сахар	12	12					
		молоко	100	100					
		вода	85	85					
Итого за завтрак	425				20,9	15,7	65,8	464	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	1,1	0	18,2	76	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	------	----	-----

ОБЕД

Икра свекольная	50	свекла	48	45	1,8	9,4	11,8	139,2	55
		лук	8	7					
		масло растительное	3	3					
		томат	5	5					
		сахар	2	2					
Рассольник Ленинградский	200	крупа рисовая	10	10	1,19	3,07	10,15	73,05	82
		картофель	70	49					
		огурцы соленые	15	15					
		морковь	12	9					
		лук репчатый	10	8					

		масло сливочное	4	4					
		масло растительное	4	4					
		соль йодированная	1,4	1,4					
		бульон или вода	175	175					
Котлеты рыбные	70	минтай	76	64	11,2	6,6	4,3	121,8	271
		хлеб пшеничный	14	14					
		молоко или вода	24	24					
		масло сливочное	4	4					
		соль йодированная	1,5	1,5					
Картофель отварной	130	картофель	152	138	2,5	3,9	11,3	90,1	336
		масло сливочное	5	5					
		соль йодированная	1,4	1,4					
Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
Кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	14	14	0,5	0	28,2	112	394
		сахар	12	12					
		кислота лимонная	0,2	0,2					
		крахмал	9	9					
		вода	173	173					
Итого за обед	710								

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	70	печенье, пряник, др.	70	70					
Кефир	180	кефир	185	180	6,2	5,4	8,6	154,5	420
Итого за полдник	250				6,2	5,4	8,6	154,5	
Итого за седьмой день	1535				28,2	21,1	92,6	694,5	

ДЕНЬ 8**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша вязкая молочная овсяная	200	овсяные хлопья	38	38	5,29	6,86	25,9	184,6	182
		масло сливочное	5	5					
		сахар	5	5					
		молоко	90	90					
		вода	75	75					
		соль йодированная	0,9	0,5					
Бутерброд с маслом	38	хлеб пшеничный	30	30	5,3	6,2	14,5	132	1
		масло сливочное	8	8					
Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2	2	2,37	2,01	11,97	102	414
		сахар	10	10					
		молоко	90	90					
		вода	95	95					
Итого за завтрак	418				12,96	15,07	52,37	418,6	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	1 шт 150 гр	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	386
----------------------	------------------------	----------------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	-----------	------------

ОБЕД

Овощи соленые или свежие	50	овощи	50	50	0,4	0	1,7	16	70
Суп картофельный с бобовыми	200	картофель	80	63	3,7	3,3	13,3	100,2	87
		горох (фасоль)	18	18					
		морковь	12	10					
		лук репчатый	10	8					

		масло растительное	5	5					
		бульон или вода	165	165					
		соль йодированная	1,3	1,3					
Биточки из говядины	70	говядина	69	61	10,9	8,1	11,1	162	299
		хлеб пшеничный	14	14					
		молоко или вода	18	18					
		сухари	8	8					
		масло сливочное	4	4					
		соль йодированная	1,4	1,4					
рагу из овощей	130	картофель	115	87	2,3	11,2	14,7	167,1	148
		морковь	15	12					
		лук репчатый	12	9					
		капуста свежая белокочанная	37	29					
		соль йодирования	1,5	1,5					
		масло растительное	5	5					
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	14	14	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	12	12					
		кислота лимонная	0,2	0,2					
		вода	173	173					
Итого за обед	710				24,9	23,7	109,1	743,3	

ПОЛДНИК

Вареники ленивые со сметаной прокипяченной	70	творог	48	48	17,7	8,9	27,8	262	243
		мука пшеничная	18	18					
		сахар	7	7					
		яйца	9	9					
		соль йодированная	0,7	0,7					
		сметана	10	10					

Чай с лимоном	180	чай в/с или 1 сорт	0,9	0,9	0,6	0,02	9,5	37,9	37
		сахар	12	12					
		лимон	9	9					
		вода	185	185					
Итого за полдник	250				18,3	8,92	37,3	299,9	
Итого за восьмой день	1528				56,56	48,09	208,57	1505,8	

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша вязкая молочная рисовая	200	крупа рисовая	39	39	2,24	3,83	23,3	136,4	182
		масло сливочное	5	5					
		сахар	5	5					
		молоко	90	90					
		соль йодированная	1,2	1,2					
		вода	75	75					
Бутерброд с маслом	38	хлеб пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	132	1
		масло сливочное	8	8					
чай с сахаром	180	чай	0,8	0,8	0,6	0,02	9,5	37,9	411
		сахар	10	10					
		вода	130	130					
Итого за завтрак	350				4,84	4,15	45,5	306,3	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	1,1	0	18,2	76	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	-----	---	------	----	-----

ОБЕД

Овощи соленые или свежие	50	овощи	50	50	0,4	0	1,7	16	70
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	58	43	1,04	2,93	5,09	50,85	73
		картофель	52	47					
		морковь	12	9					
		лук репчатый	10	8					
		соль йодированная	1,4	1,4					
		томат пюре	5	5					
		масло растительное	5	5					
		вода	175	175					
сметана прокипяченная	7	7							
Рыба, тушенная с овощами	70	рыба Минтай	57	49	7,2	3,6	4,6	74	261
		вода	18	18					
		морковь	15	12					
		томатное пюре	5	5					
		соль йодированная	1,5	1,5					
		лук репчатый	12	10					
		масло растительное	4,5	4,5					
Пюре картофельное	130	картофель	148	135	2,72	42,68	16,42	122	339
		молоко	20	20					
		соль йодированная	1,3	1,3					
		масло сливочное	5	5					
Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
Лимонный напиток	180	лимон	9	7	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	12	12					
		вода	184	184					

Итого за обед	710				18,96	50,31	96,11	560,85	
----------------------	------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

ПОЛДНИК

Омлет на молоке	70	яйца	60	60	5,73	11,04	1,1	127	229
		молоко	20	20					
		масло сливочное	4	4					
		соль йодированная	1,1	1,1					
Ряженка	180	ряженка	185	180	0,4	0,4	9,8	97,2	420
Итого за полдник	250				6,13	11,44	10,9	224,2	
Итого за девятый день	1200				31,03	65,9	170,71	1167,35	

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Макароны отварные с сыром	200	макаронные изделия	43	43	11,2	10,3	31,8	264	220
		масло сливочное	4	4					
		сыр тертый	12	12					
		соль йодированная	1,3	1,3					
Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2	0,3	12,7	81,2	
Кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	2,2	2,2	3,3	6,2	14,5	102	414
		сахар	10	10					
		молоко	90	90					
		вода	85	85					

Итого за завтрак	410				16,5	16,8	59	447,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	1 шт 150 гр	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,6	0	14,7	66	386
ОБЕД									
Овоши соленые или свежие	50	овоши	50	50	0,4	0	1,7	16	70
Суп картофельный с крупой	200	картофель	62	57	3,7	3,3	13,3	100,2	88
		рис (гречка, пшено)	11	11					
		морковь	12	9					
		лук репчатый	10	8					
		масло растительное	4	4					
		масло сливочное	4	4					
		бульон или вода	165	165					
		соль йодированная	1,4	1,4					
Тефтели мясные	70	говядина	64	59	4,42	4,84	5,59	83,62	303
		хлеб пшеничный	14	14					
		молоко или вода	18	18					
		лук репчатый	15	12					
		соль йодированная	1,5	1,5					
		мука пшеничная	5	5					
Каша гречневая рассыпчатая	130	крупя гречневая	38	38	6,86	4,63	30,82	192	179
		соль йодированная	1,4	1,4					
		масло сливочное	5	5					
Соус томатный	30	томатное пюре	5	5	0,5	0,3	2,1	24,7	
		масло сливочное	3	3					
		морковь	5	3					

		лук репчатый	5	4					
		мука пшеничная	2	2					
		соль йодированная	0,7	0,7					
		сахар	1,5	1,5					
Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,5	28,1	118	
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	3,3	0,6	16,7	87	
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	14	14	0,4	0	23,5	93	394
		сахар	12	12					
		кислота лимонная	0,2	0,2					
		вода	173	173					
Итого за обед	740				16,62	9,54	90,99	522,52	

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	70	печенье, пряник, др.	70	70					
Кефир	180	кефир	185	180	5,2	4,5	7,2	125,1	420
Итого за полдник	250				5,2	4,5	7,2	125,1	
Итого за десятый день	1550				38,92	30,84	171,89	1160,82	-