

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
детский сад «Солнышко» р.п. Дергачи
Е. П. Коблова
Приказ № 49
«30» августа 2023 г.

Примерное 10 – дневное меню
для питания детей посещающих
МДОУ детский сад «Солнышко» р.п. Дергачи
(осенний - зимний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецептуры
День 1 Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,27/6,24	4,86/5,28	20,94/27,90	146/184	0,9/1,2	
	Крупа пшеничная	20/25						
	Молоко	80/130						
	Сахар	10/13						
	Масло сливочное	5/6						
	Соль	0,5/0,5						
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
		Печенье	20/20	1,8/1,8	2,1/2,1	4,2/4,2	88,9/88,9	
Итого:			7,17/8,14	6,96/7,38	36,14/45,9	277,90/326,90	3/20	
2-й завтрак:	Сок/	100/0	0,75/0	-	19,05/0	79/0	6/6	
	Напиток «Витошка»	0/100	-	-	0/19	0/80	0/20	
	Смесь сухая с витаминами	0/10						
	Вода	0/100						
Обед:	Салат из свёклы	40/60	0,77/0,85	2,43/3,65	3,34/5,19	37,56/56,34	3,8/5,7	
	Свёкла	51/75						
	Масло растительное	2,4/3,6						
	Суп картофельный с рисом на мясокостном бульоне	150/200	4,1/5,1	4,3/5,3	12,9/16,2	106,6/133,3	4,7/5,8	
	Рис	16,2/20,3						
	Картофель	53,4/66,8						
	Морковь	15/20						
	Лук	15/20						
	Масло растительное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	Мясо	45/51						
	Мясной бульон	100/120						
	Рагу овощное с мясом	150/200	8,89/9,98	10,37/12,7	20,44/23,74	235,12/275,93	52,55/59	
	Картофель	60/65						
	Капуста	60/65						
	Морковь	24/32						
	Лук	20/30						
	Масло сливочное	5/5						
	Масло растительное	6/8						
	Мясо	60/70						
	Соль	0,5/0,5						
	Компот из сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,60/0,80	
Сухофрукты	9/10							
Сахар	10/13							
Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0		
Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0		
Итого:			19,47/23,27	18,21/23,13	92,78/115,73	611,8/784,65	61,65/71,3	
Полдник:	Крендель сахарный	60/90	4,53/6,79	6,11/9,16	27,8/41,7	197,16/295,75	0,02/0,03	
	Мука	60/70						
	Молоко	25/30						
	Яйцо	8/8						
	Масло сливочное	3/3						
	Масло растительное	3/3						
	Сахар	8/11						
	Дрожжи	0,3/0,3						
	Соль	0,25/0,25						
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
Чай	0,2/0,2							
Сахар	10/13							
Итого:			4,63/6,89	6,11/9,16	38,8/55,5	240,16/349,75	2,12/2,18	
Итого за 1 день:			32,02/38,3	31,28/39,67	186,77/236,13	1208,86/1541,3	72,77/99,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Нарец-туры
День 2								
Завтрак:	Отварные макароны с маслом и сахаром	150/200	3,07/4,60	0,44/0,66	21,6/29,9	102,62/144		
	Макаронные изделия	30/35						
	Масло сливочное	5/5						
	Сахар	10/13						
	Соль	0,25/0,25						
	Кисель витаминизированный «Витошка»	0/200	0/0	0/0	0/24	0/95	0/20,1	
	Кисель	0/25						
	Вода	0/180						
	Чай с сахаром	150/0	0,1/0		11/0	43/0	2,1/0	
	Чай	0,2/0						
	Сахар	10/0						
	Батон с повидлом	20/10//30/10	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/38	82/82,5		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
Итого:			4,62/6,52	0,74/1,06	48,88/91,9	227,62/321,5	2,1/20,1	
2-й завтрак:	Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед:	Салат из свежей капусты	40/60	0,64/0,94	3,01/4,01	2,5/3,6	39,17/53,58	12,64/18,86	
	Капуста	30/45						
	Морковь	15/20						
	Лук репчатый	5/7						
	Масло растительное	3/4						
	Суп рыбный с пшеном	150/200	6,1/8,14	1,56/2,08	9,99/13,32	90,51/120,68	4,82/6,42	
	Консервы рыбные	24/32						
	Картофель	75/100						
	Морковь	15/20						
	Лук	15/20						
	Пшено	7/9						
	Соль	0,5/0,5						
	Гороховое пюре	100/130	34,23/38,98	5,52/6,29	69,58/79,24	464,87/529,43	0	
	Горох	45/50						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	Котлета из говядины	60/80	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	
	Мясо	85/100						
	Лук	5/7						
	Яйцо	3/4						
	Масло растительное	3/4						
	Хлеб пшеничный	6/9						
	Молоко	10/16						
	Масса полуфабриката	61/86						
	Соль	0,5/0,5						
	Компот из сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,6/0,8	
	Сухофрукты	9/10						
	Сахар	10/13						
	Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
Итого:			53,71/65,24	16,93/21,88	165,16/180,92	926,45/1161,9	18,64/66,89	
Полдник:	Пудинг творожно-маннанный	100/150	15,92/18,57	13,88/16,68	16,7/20,3	252,97/302,31	0,76/0,91	
	Творог	75/113						
	Крупа манная	8/11						
	Сахар	8/11						
	Яйцо	5/8						
	Масло сливочное	3/4						
	Соль	0,25/0,25						
	Соус молочный сладкий	25/35	1,6/2	4/5,5	5,8/10,9	90,47/100,74	0,1/0,2	
	Молоко	15/25						
	Масло сливочное	2/2						
	Сахар	5/5						
	Мука	2/2						
	Ванилин	0,05/0,05						
	Кофейный напиток с сахаром	150/200	3/3,5	2,9/3,5	20,4/24,5	104/125	0,27/0,31	
	Кофейный напиток	2/2,4						
	Сахар	10/13						
	Вода	120/170						
Итого:			20,52/24,07	20,78/ 25,68	42,90/ 55,7	507,05/528,05	1,13/1,42	
Итого за 2 день:			79,25/96,23	38,85/49,02	266,74/338,32	1708,12/2058,45	31,87/98,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецептуры
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	5,54/6,5	9,03/11,29	32,5/40,62	229,4/295,26	1,53/1,92	
	Рис	25/30						
	Молоко	88,5/118						
	Сахар	10/12						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Печенье	20/20	1,8/1,8	2,1/2,1	4,2/4,2	88,9/88,9		
Итого:			7,44/8,4	11,13/13,39	47,7/58,62	361,3/438,16	3,63/4,07	
2-й завтрак:	Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед:	Салат морковный	40/60	0,47/0,73	3,01/4,01	5,02/7,7	46,69/66,22	1,8/2,8	
	Морковь	45/68						
	Сахар	2/3						
	Масло растительное	3/4						
	Борщ на мясокостном бульоне	150/200	2,4/4	1,1/1,8	5,6/9,3	58,1/96,8	7,11/11,8	
	Масса отварного мяса	30/40						
	Капуста	50/67						
	Картофель	66/104						
	Морковь	18/24						
	Лук	18/24						
	Свекла	48/64						
	Томатная паста	6/10						
	Масло растительное	8/12						
	Соль	0,5/0,5						
	Отварные макароны с томатным соусом	120/150	4,4/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0/0	
	Макароны	30/35						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	Соус томатный	20/30	0,2/0,3	0,9/1,3	1,2/1,8	14/20	0,40/0,60	
	Бульон или вода	18/27						
	Масло сливочное	1/1						
	Мука пшеничная	1/1						
	Морковь	15/20						
	Лук	15/20						
	Сахар	1/1						
	Томатная паста	2/3						
	Соль	0,25/0,25						
	Тефтели рыбные	70/80	11,58/15,54	0,71/0,95	0,16/0,25	53/72	0,84/1,13	
	Рыба минтай	110/115						
	Хлеб пшеничный	12/14						
	Лук	6/7						
	Яйцо	9/10						
	Молоко	9/10						
	Масло растительное	5/5						
	Соль	0,5/0,5						
	Компот из сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,60/0,80	
	Сухофрукты	9/10						
	Сахар	10/13						
	Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
Итого:			20,46/33,41	10,23/13,64	94,78/129,95	561,31/770,1	10,75/57,13	
Полдник:	Яйцо отварное	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0/0	
	Батон со сливочным маслом и сыром	20/4/9// 30/5/10	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	0,06/0,1	
	Батон	20/30						
	Сливочное масло	4/5						
	Сыр	9,5/10,6						
	Какао с молоком	150/200	2,1/2,5	2,4/2,9	18,5/22,2	100/119	1,0/1,5	
	Какао-порошок	2/4						
	Молоко	90/100						
	Сахар	10/13						
Итого:			10,01/14,05	11,49/14,77	29,78/40,27	263,3/344,25	1,06/1,6	
Итого за 4 день:			38,31/56,26	33,25/42,20	182,06/238,64	1232,91/1599,51	25,44/72,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецептуры
День 5								
	Суп молочный с крупой	150/200	4,35/5,79	4,11/5,48	13,93/18,57	110,1/146,8	0,68/0,91	
	Молоко	105/140						
	Пшено	12/16						
	Сахар	8/10						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Батон со сливочным маслом	20/30	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	
	Батон	20/30						
	Сливочное масло	4/5						
Итого:			5,99/8,19	7,57/9,84	34,68/46,99	231,1/308,8	2,78/3,06	
2-й завтрак:	Сок	100/100	0,75	-	19,05	79	6	
Обед:	Салат из зеленого горошка и лука с растительным маслом	40/60	1,16/1,75	3,04/4,07	2,55/3,81	42,2/58,8	8,78/13,29	
	Зелёный горошек консервированный	35/50						
	Лук репчатый	4/10						
	Масло растительное	3/4						
	Суп «Лапша домашняя» на мясном бульоне	150/200	3,45/4,6	2,74/3,65	18,43/24,58	66/88	1,8/2,4	
	Картофель	75/100						
	Морковь	20/25						
	Лук	20/25						
	Мясо отварное	30/35						
	Масло сливочное	2/3						
	Соль	0,5/0,5						
	Лапша домашняя							
	Мука	15/20						
	Яйцо	5/5						
	Соль	0,25/0,25						
	Каша гречневая	100/150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175/263	0,035/0,042	
	Крупа гречневая	30/35						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	Гуляш	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	
	Масса тушеного мяса	60/65						
	Лук	15/20						
	Масло растительное	3/4						
	Мука	1/2						
	Томат	4/6						
	Морковь	15/20						
	Масса соуса	30/40						
	Соль	0,5/0,5						
	Компот из сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,6/0,8	
	Сухофрукты	9/10						
	Сахар	10/13						
	Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
Итого:			17,82/24,19	16,86/23,1	93,53/123,36	639,32/893,68	11,815/17,332	
Полдник:	Сдоба обыкновенная	60/60	4/6	5,8/8,7	14,3/21,45	123,7/185,55	0,05/0,08	
	Мука	44,8/44,8						
	Яйцо	10/10						
	Молоко	19/19						
	Масло сливочное	3,1/3,1						
	Масло растительное	3,1/3,1						
	Сахар	4,4/4,4						
	Чай с сахаром	150/0	0,1/0		11/0	43/0	2,1/0	
	Чай	0,2/0						
	Сахар	10/0						
	Кисель витаминизированный «Витошка»	0/200	0/0	0/0	0/24	0/95	0/20,1	
	Кисель	0/25						
	Вода	0/180						
Итого:			4,1/6	5,8/8,7	25,3/45,45	166,7/280,55	2,15/20,18	
Итого за 5 день:			28,66/39,13	30,23/41,64	172,56/234,85	1116,12/1562,03	22,745/46,572	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С (мг)</i>	<i>Нарецeturы</i>
День 6								
Завтрак:	Каша манная молочная	150/200	6,2/8,0	7,4/10,0	30,9/41,2	215,4/287,2	1,38/1,84	
	Молоко	80/130						
	Крупа манная	15/20						
	Сахар	8/10						
	Масло сливочное	5/6						
	Соль	0,25/0,255						
	Кисель витаминизированный «Витошка»	0/200	0/0	0/0	0/24	0/95	0/20,1	
	Кисель	0/25						
	Вода	0/180						
	Чай с сахаром	150/0	0,1/0		11/0	43/0	2,1/0	
	Чай	0,2/0						
	Сахар	10/0						
	Батон с повидлом	20/10/30/10	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/38	82/82,5		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
Итого:			7,75/ 9,92	7,7/10,4	58,18/103,2	340,4/464,7	3,48/21,94	
2-й завтрак:	Сок	100/100	0,75	-	19,05	79	6	
Обед:	Салат из зеленого горошка и лука с растительным маслом	40/60	1,16/1,75	3,04/4,07	2,55/3,81	42,2/58,8	8,78/13,29	
	Зелёный горошек консервированный	35/50						
	Лук репчатый	4/10						
	Масло растительное	3/4						
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150/200	4,0/5,33	2,5/3,33	8,7/11,6	86,0/114,67	4,26/5,68	
	Горох	12/17						
	Картофель	75/100						
	Морковь	15/20						
	Лук	15/20						
	Масло сливочное	2/2						
	Мясной бульон	30/35						
	Соль	0,5/0,5						
	Отварные макароны	120/150	4,4/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0/0	
	Вермишель	30/35						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,5/0,5						
	Гуляш	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	
	Масса тушеного мяса	60/65						
	Лук	15/20						
	Масло растительное	3/4						
	Мука	1/2						
	Томат	4/6						
	Морковь	15/20						
	Масса соуса	30/40						
	Соль	0,5/0,5						
	Компот из сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,6/0,8	
	Сухофрукты	9/10						
	Сахар	10/13						
	Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
Итого:			19,77/25,92	15,75/20,68	95,9/121,78	641,32/853,35	14,24/20,57	
Полдник:	Коржик молочный	60/70	4,1/4,8	7,4/8,6	42/48,9	240/281	0,39/0,47	
	Мука пшеничная	30/37						
	Дрожжи	0,004/0,004						
	Сахар	17/20						
	Масло сливочное	7/9						
	Яйца	4/4						
	Молоко	6/7						
	Ванилин	0,005/0,005						
	Соль	0,25/0,25						
	Йогурт	150/180	4,35/5,22	4,8/5,76	6/7,2	88,5/106,2	1,05/1,26	
Итого:			8,45/10,02	12,2/14,36	48/56,1	328,5/387,2	1,44/1,73	
Итого за 6 день:			36,72/46,61	35,65/45,44	221,13/300,13	1389,22/1784,25	25,16/50,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецептуры
День 8								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	150/200	4,4/5,8	6,7/7,6	21,7/28,9	159,4/200	1,38/1,84	
	Молоко	80/130						
	Пшено	7/10						
	Рис	12/12						
	Сахар	10/12						
	Масло сливочное	5/6						
	Соль	0,25/0,25						
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Батон с повидлом	20/10//30/10	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/38	82/82,5		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
Итого:			5,85/7,72	7/8	46,96/78,88	271,4/325,5	1,65/2,15	
2-й завтрак:	Сок	100/100	0,75	-	19,05	79	6	
Обед:	Салат луковый	25/30	0,34/0,38	1,98/2,97	2,18/2,46	27,82/38,04	0,24/0,27	
	Лук репчатый	30/35						
	Масло растительное	2/3						
	Суп картофельный на мясокостном бульоне с гречками	150/200	1,4/2,34	1,69/2,82	9,8/16,71	61/101	7,2/12	
	Масса отварного мяса	20/30						
	Картофель	90/150						
	Морковь	7,5/12,5						
	Лук	7,2/12						
	Масло растительное	1,5/2,5						
	Хлеб	20/30						
	Соль	0,7/1,1						
	Капуста тушеная	130/150	3/3,6	4,57/5,48	9,02/10,82	102,33/122,8	48,62/59,20	
	Капуста	198/238						
	Томатная паста	12/14						
	Морковь	7,6/10						
	Лук	10/12						
	Масло сливочное	8/10						
	Мука пшеничная	1,7/2						
	Сахар	4/6						
	Соль	0,25/0,25						
	Тефтеля мясная	50/70	6,41/8,98	6,78/9,49	5,22/7,31	107,54/150,5	0,56/0,79	
	Мяса говядина	44/62						
	Лук	15/21						
	Масло растительное	3/4						
	Мука	3/4						
	Яйцо	2/3						
	Рис	4/6						
	Соль	0,5/0,5						
	Напиток из шиповника	150/200	0,51/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	75/100	75/90	
	Шиповник	15/18						
	Сахар	7/10						
	Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
Итого:			14,7/18,51	16,24/22,39	65,55/85,17	478,21/660,42	131,62/162,26	
Полдник:	Оладьи с повидлом	100/130	7,02/9,12	6,25/8,12	42,69/57,01	255,38/332	0,37/0,48	
	Мука	50/60						
	Яйцо	0,1/0,125						
	Сахар	8/12						
	Повидло	20/25						
	Молоко	50/60						
	Дрожжи	1/1						
	Соль	0,25/0,25						
	Кисель витаминизированный «Витошка»	0/200	0/0	0/0	0/24	0/95	0/20,1	
	Кисель	0/25						
	Вода	0/180						
Итого:			7,02/9,12	6,25/8,12	42,69 /81,01	255,38/427	0,37/20,58	

Итого за 8 день:			28,32/36,1	29,49/38,51	187,75/232,19	1083,99/1491,92	139,64/190,99	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№рецептуры
День 9								
Завтрак:	Каша овсяная молочная	150/200	4,8/7,16	8,3/9,4	21,3/28,8	172/228,4	1,2/1,54	
	Крупа овсяная	18/20						
	Молоко	80/130						
	Сахар	10/12						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1		11/13,8	43/54	2,1/2,15	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Батон с повидлом	20/30	1,45/1,92	0,3/0,4	16,28/28	82/82,53		
	Батон	20/30						
	Повидло	10/10						
Итого:			6,35/9,18	8,6/9,8	48,58/70,6	297/364,93	3,3/3,69	
2-й завтрак:	Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед:	Кабачковая икра	40/60	0,54/0,75	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,80	4,32/5,76	
	Рассольник «Ленинградский»	150/200	0,97/2,62	3,0/5,06	6,56/10,93	62/104	4,52/7,54	
	Бульон	112,5/147,5						
	Мясо отварное	20/30						
	Картофель	60/100						
	Морковь	10/12						
	Огурцы соленые	10/16,7						
	Лук	7,2/12						
	Перловка	4/6						
	Масло растительное	3/5						
	Соль	0,7/1,1						
	Жаркое по - домашнему	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,132/8,1	
	Мясо говядина	83/111						
	Картофель	90/120						
	Морковь	23/30						
	Лук	10/13						
	Томатная паста	2/3						
	Масло растительное	3/4						
	Соль	0,5/0,5						
	Компот из сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,60/0,80	
	Сухофрукты	9/10						
	Сахар	10/13						
	Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0	
Итого:			12,85/18,21	10,21/14,67	77,13/107,82	500,07/697,15	15,572/62,2	
Полдник:	Отварные макароны с маслом и сахаром	150/200	3,07/4,6	0,44/0,66	16,61/24,91	82,72/124		
	Макаронные изделия	30/35						
	Масло сливочное	3/3						
	Сахар	5/5						
	Соль	0,5/0,5						
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
Итого:			3,07/4,6	0,44/0,66	25,59/36,89	112,72/167	0,27/0,31	
Итого за 9 день:			22,67/32,39	19,65/25,53	161,1/225,11	956,79/1276,08	29,142/76,2	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С (мг)</i>	<i>№рецеп туры</i>
День 10								
Завтрак:	Каша пшённая молочная	150/200	5,24/7,24	6,68/8,08	29,39/35,3	222,2/281,38	1/1,5	
	Молоко	80/136						
	Пшено	30/40						
	Сахар	8/10						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31	
	Чай	0,2/0,2						
	Сахар	10/13						
	Печенье	20/20	1,8/1,8	2,1/2,1	4,2/4,2	88,9/88,9		
Итого:			7,04/9,04	8,78/10,18	42,57/51,48	341,1/423,28	1,27/1,81	
2-й завтрак:	Сок	100/0	0,75	-	19,05/0	79/0	6/0	
	Напиток «Витошка»	0/100	-	-	0/19	0/80	0/20	
	Смесь сухая с витаминами	0/10						
	Вода	0/100						
Обед:	Салат из свежей капусты	40/60	0,64/0,94	3,01/4,01	2,5/3,6	39,17/53,58	12,64/18,86	
	Капуста	30/45						
	Морковь	15/20						
	Лук репчатый	5/7						
	Масло растительное	3/4						
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150/200	3,8/5,1	1,29/1,72	12,7/16,9	26,4/35,2	3,18/4,24	
	Мука	15/20						
	Яйцо	3/4						
	Картофель	75/108						
	Морковь	12/16						
	Лук	12/16						
	Масло сливочное	5/5						
	Масса отварного мяса	20/40						
	Мясной бульон	30/40						
	Соль	0,5/0,5						
	Гороховое пюре	100/130	34,23/38,98	5,52/6,29	69,58/79,24	464,87/529,43	0	
	Горох	45/50						
	Масло сливочное	4/5						
	Соль	0,25/0,25						
	Гуляш	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	
	Масса тушеного мяса	30/40						
	Лук	18/24						
	Масло растительное	3/4						
	Мука	1/2						
	Томат	4/6						
Морковь	18/24							
Масса соуса	30/40							
Соль	0,5/0,5							
Компот из сухофруктов	150/200	1,8/2,4	0,1/0,1	31,0/41,4	128/171	0,60/0,80		
Сухофрукты	9/10							
Сахар	10/13							
Хлеб пшеничный	20/30	1,9/2,3	0,7/0,9	13,3/15,8	52,32/78,48	0		
Хлеб ржаной	30/40	2,01/2,64	0,31/0,48	11,8/13,4	52,2/69,6	0		
Итого:			48,88/58,36	16,63/21,1	142,73/172,81	886,56/1102,09	17,02/24,7	
Полдник:	Гренка молочная с сахаром	45/60	4/6	5,8/8,7	14,3/21,45	123,7/185,55	0,05/0,08	
	Яйцо	15/17						
	Молоко	12/16						
	Масло сливочное	4/5						
	Батон	35/40						
	Сахар	5/5						
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,31	
	Чай	0,5/0,6						
Сахар	10/13							
Итого:			4/6	5,8/8,7	23,28/33,43	153,7/228,55	0,32 /0,39	
Итого за 10 день:			60,67/74,15	31,21/39,98	227,63/276,72	1460,36/1833,92	24,61/46,9	

Итого за весь период			394,50/ 475,83	313,95/ 404,78	1965,87/ 2543,86	12467,88/ 16076,37	481,815/ 771,562	
Среднее значение за период			39,45/ 47,58	31,39/ 40,47	196,59/ 254,39	1247,8/ 1607,6	48,18/ 77,15	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийнос ти			12,7/12,8	22,2/22,6	65/65,6	1245/1623		