

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №74 «Пчёлка»

МБДОУ «Детский сад №74 «Пчёлка»

658219, г. Рубцовск, ул. Р. Зорге д. 55 А


тел. (38557) 64532, 93165, pchelka74.rub@yandex.ru

ОКПО 40848875, ОГРН 1022200804856, ИНН/КПП 2209016091/220901001

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №74 «Пчёлка»

 Е.В. Карандайкина

Приказ от 02.12.2024 № 80



Примерное 10 дневное меню МБДОУ «Детский сад №74 «Пчёлка»

2024г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	200	6,51	7,23	4,28	4,75	24,23	26,92	161,44	179,38	168
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,00	0,04	14,50	19,80	77,74	90,56	391
	Бутерброды с повидлом	30	40	0,93	1,24	2,93	3,91	13,22	20,30	91,02	121,36	498
Итого за прием		370	440	9,23	11,26	7,21	8,70	51,95	67,02	330,20	391,30	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	408
Итого за прием		100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	
Обед	Маринад овощной со свеклой	30	50	0,40	0,67	2,70	4,50	2,60	4,33	35,90	59,83	54-22з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	200	2,03	2,39	2,29	2,70	5,05	5,95	49,06	57,72	70
	Омлет с мясом	140	170	18,92	22,98	21,74	26,40	2,68	3,26	282,20	342,70	193
	Компот из смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		550	700	25,31	31,44	27,27	34,34	59,42	80,27	582,04	747,19	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью	180	205	13,92	15,85	8,69	9,90	28,27	32,20	246,60	280,85	164
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	56,75	
	Творожники песочные	40	50	4,89	6,11	5,23	6,54	15,95	19,94	130,45	163,06	417
	Фрукты	95	100	1,42	1,50	0,09	0,10	19,95	21,00	84,55	89,00	90
Итого за прием		515	580	26,92	31,13	20,01	23,25	81,87	94,00	615,10	709,78	
Итого за день		1535	1820	61,95	74,33	54,49	66,29	205,93	263,9	1582,3	1903,2	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	180	200	5,436	6,04	4,95	5,5	28,188	31,32	179,046	198,94	165
	Какао с молоком	160	200	2,34	2,61	0,4	0,45	23,35	25,95	106,45	118,29	387
	Бутерброд горячий с сыром	25	30	3,42	4,10	6,42	7,70	7,08	8,50	100,33	120,4	11
Итого за прием		365	430	11,19	12,75	11,77	13,65	58,62	65,77	385,83	437,63	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Морковь отварная	30	50	0,35	0,58	0,03	0,05	1,70	2,83	8,50	14,17	16
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	170	200	6,27	7,38	4,62	5,44	8,14	9,58	99,31	116,84	54-16с
	Котлета мясная	50	70	7,90	11,10	7,40	10,42	3,00	4,28	111,00	155,40	42
	Капуста тушеная	110	130	2,88	3,40	3,55	4,20	7,73	9,14	74,43	87,96	311
	Кисель из повидла	150	200	0,09	0,12	0	0	29,03	38,71	116,49	155,32	395
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		570	730	21,03	27,43	16,14	20,85	78,14	103,87	540,73	704,79	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	150	21,11	26,39	4,88	6,11	37,6	47	278,8	348,5	195
	Чай	180	200	0,09	0,1	0,018	0,02	0,018	0,02	0,9	1	281
	Молоко сгущенное	10	15	0,72	1,08	0,85	1,275	0,55	0,825	32	48	346
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	56,75	
	Булочка ванильная	40	50	2,79	3,49	3,13	3,91	22,60	28,25	128,93	161,16	428
	Фрукты	95	100	1,42	1,50	0,09	0,10	19,95	21,00	84,55	89,00	90
Итого за прием		465	540	27,79	34,64	9,23	11,75	89,34	107,88	570,58	704,41	
Итого за день		1500	1800	63,21	78,02	47,64	68,75	237,90	289,31	1580,1	1929,8	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	200	5,58	6,2	4,032	4,48	28,476	31,64	172,53	191,7	160
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,79	0,04	0,04	17,82	19,80	81,50	90,56	391
	Булка «Умница»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	498
Итого за прием		380	425	9,75	11,07	4,33	4,85	54,92	62,22	299,43	339,01	
Второй завтрак	Фрукты	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89	90
Итого за прием		100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,25	0,42	1,3	2,17	0,9	1,5	16,5	27,5	13
	Свекольник	170	200	1,49	1,76	3,48	4,12	7,88	9,28	68,95	81,18	65
	Плов из отварной птицы	160	180	21,29	23,95	16,25	18,28	24,99	28,11	331,2	372,6	289
	Компот из смеси смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		570	710	26,99	31,53	21,57	25,31	82,86	105,62	631,53	768,22	
Уплотненный полдник	Вареники с творожным, овощным фаршами	180	200	5,72	7,15	1,4	1,75	36,63	45,79	182	227,51	441
	Компот из смородины черной	180	200	0,27	0,3	0,06	0,07	16,28	18,09	66,77	74,19	402
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Печенье	20	20	1,48	1,48	2	2	15,24	15,24	84	84	604
Итого за прием		400	445	9,13	11,01	3,72	4,15	76,77	89,9	378,17	442,45	
Итого за день		1450	1680	47,37	55,11	49,7	64,41	235,5	278,74	1498	1839	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,608	5,12	4,032	4,48	26,109	29,01	159,174	176,86	167
	Какао с молоком	160	200	2,08	2,61	0,36	0,45	20,76	25,95	94,63	118,29	387
	Бутерброды с маслом	25	30	1,01	1,21	9,42	11,3	6	7,2	113,15	135,78	495
Итого за прием		365	430	7,70	8,94	13,81	16,23	52,87	62,16	366,95	430,93	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	408
Итого за прием		100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	
Обед	Свекла отварная	30	50	0,4	0,67	0,05	0,08	2,15	3,58	10,5	17,5	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/20	200/25	5,48	6,44	5,64	6,64	7,54	8,88	102,88	121,04	71
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	100	9,82	11,46	6,4	7,47	4,27	4,99	114	133	223
	Картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,84	317
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09	0,12	0,05	0,08	15,8	21,15	64,35	85,8	396
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		630	785	20,82	25,29	16,35	19,35	73,67	96,10	523,29	651,28	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	155	15,18	18,1	25,83	30,8	2,01	2,4	224,77	268	216
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	56,75	
	Ватрушки с овощным или сладким фаршем	40	50	2,12	2,65	1,208	1,51	30,312	37,89	140,688	175,86	450
	Фрукты	95	100	1,42	1,50	0,09	0,10	19,95	21,00	84,55	89,00	90
Итого за прием		465	530	25,41	29,92	33,04	39,12	69,96	82,15	603,51	709,73	
Итого за день		1560	1845	54,427	64,65	63,2	74,7	209,2	261,89	1548,76	1846,9	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	4,43	5,55	1,47	1,84	15,64	19,56	93,56	116,96	86
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,79	0,04	0,04	17,82	19,80	81,50	90,56	391
	Бутерброд горячий с сыром	25	30	3,42	4,10	6,42	7,70	7,08	8,50	100,33	120,4	11
Итого за прием		365	430	10,36	12,44	7,92	9,58	40,54	47,86	275,40	327,92	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Огурцы свежие	30	50	0,24	0,40	0,04	0,06	1,00	1,66	5,18	8,64	308
	Суп картофельный с клёцками	160/16	200/20	1,61	2,02	2,05	2,57	6,22	7,78	49,85	62,32	69
	Котлета куриная	50	70	14,12	16,6	3,6	3,76	3,96	6,29	107,31	128	116
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,46	1,72	5,08	6	28,33	33,48	164,93	194,92	297
	Соус томатный	20	30	0,1	0,16	0,82	1,24	1,04	1,5	12	18,2	354
	Компот из смеси смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		596	780	21,49	26,30	12,13	14,37	89,64	117,44	554,15	699,02	
Уплотненный полдник	Говядина, тушеная с капустой	180	200	19,1	21,22	28,90	32,11	10,45	11,61	377,38	419,31	109
	Напиток из шиповника	180	200	0,5	0,68	0	0	17,28	23,05	71,17	94,9	409
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Вафли	20	20	2,65	3,19	1,51	1,82	37,89	45,47	98	98	450
Итого за прием		400	445	23,91	27,17	30,67	34,26	74,24	90,911	591,95	668,96	
Итого за день		1461	1755	58,96	69,11	53,25	60,71	216,22	268,01	1504,5	1879	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	140	165	6,8	8	9,44	11,01	15,1	17,84	220,2	259,6	216
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,74	15,24	54,9	61,01	382
	Бутерброды с повидлом	30	40	0,93	1,24	2,93	3,91	13,22	20,3	91,02	121,36	498
Итого за прием		350	405	7,73	9,24	12,37	14,92	42,06	53,38	366,12	441,97	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	408
Итого за прием		100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	50	0,49	0,82	2,72	4,54	2,89	4,81	33,59	55,98	
	Суп картофельный с бобовыми	170	200	3,92	4,61	2,84	3,35	10,67	12,56	84,04	98,88	67
	Мясо духовое	170	200	13,82	16,26	14,69	17,28	14,81	17,42	246,84	290,4	281
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09	0,12	0,05	0,08	15,8	21,15	64,35	85,8	396
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		580	730	21,86	26,65	20,84	25,99	72,71	95,27	559,82	706,16	
Уплотненный полдник	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	200	4,41	4,91	4,21	4,68	22,2	24,67	144,36	160,4	155
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,40	56,75	
	Гренки	20	25	2,54	3,17	0,97	1,21	2,56	3,20	9,58	11,98	92
	Фрукты	95	100	1,42	1,50	0,09	0,10	19,95	21,00	84,55	89,00	90
Итого за прием		495	550	15,06	17,25	11,27	12,7	62,40	69,73	391,99	438,25	
Итого за день		1525	1785	45,15	54,64	47,48	63,61	209,9	261,08	1472,93	1841,4	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	200	6,51	7,23	4,28	4,75	24,23	26,92	161,44	179,38	168
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,00	0,04	14,50	19,80	77,74	90,56	391
	Бутерброд горячий с сыром	25	30	3,42	4,10	6,42	7,70	7,08	8,50	100,33	120,4	11
Итого за прием		365	430	11,71	14,12	10,69	12,49	45,81	55,22	339,52	390,34	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Винегрет	30	50	0,41	0,68	1,85	3,09	2,53	4,22	28,44	47,40	45
	Рассольник ленинградский	170	200	1,40	1,70	3,50	4,20	10,40	12,30	81,60	96,00	53
	Котлеты рыбные	50	70	7,56	10,59	4,62	6,47	2,98	4,17	83,57	117	248
	Картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,84	317
	Компот из смеси смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		570	730	14,82	20,13	14,18	18,84	80,37	105,59	509,05	666,18	
Уплотненный полдник	Рагу из птицы	180	200	13,5	15	11,9	13,24	15,45	17,66	223,22	255,1	164
	Напиток из шиповника	180	200	0,5	0,68	0	0	17,28	23,05	71,17	94,9	405
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,24	0,24	62,66	62,66	417
	Фрукты	95	100	1,42	1,50	0,09	0,10	19,95	21,00	84,55	89,00	90
Итого за прием		515	565	22,16	24,34	16,85	18,27	61,54	72,73	487,00	558,41	
Итого за день		1550	1825	51,9	61,79	48,2	62,1	209,5	265,34	1418,5	1897,9	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	200	5,58	6,2	4,032	4,48	28,476	31,64	172,53	191,7	160
	Какао с молоком	180	200	2,35	2,61	0,41	0,45	23,36	25,95	106,46	118,29	387
	Булка «Умница»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	498
Итого за прием		380	425	9,59	10,89	4,70	5,26	60,45	68,37	324,39	366,74	
Второй завтрак	Фрукты	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89	90
Итого за прием		100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89	
Обед	Морковь отварная	30	50	0,35	0,58	0,03	0,05	1,70	2,83	8,50	14,17	16
	Борщ с капустой и картофелем	170	200	1,19	1,4	4,25	5	7,22	10,6	64,6	76	133
	Гуляш из отварного мяса	50	70	9,3	13,1	7,12	9,9	2,82	3,95	112,81	157,93	246
	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,3	3,9	2,6	3,1	23,2	27,4	132	156	176
	Кисель из повидла	150	200	0,09	0,12	0	0	29,03	38,71	116,49	155,32	395
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		570	730	17,77	23,94	14,54	18,79	92,51	122,82	565,40	734,52	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	60	80	8,7	11,68	6,85	9,13	3,45	4,6	110,51	147,35	218
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,02	4,75	6,08	7,18	22,93	27,1	137,8	162,86	306
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,74	15,24	54,9	61,01	382
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Вафли	20	20	2,65	3,19	1,51	1,82	37,89	45,47	98	98	450
Итого за прием		390	455	17,03	21,7	14,7	18,46	86,63	103,19	446,61	525,97	
Итого за день		1440	1710	45,89	58,03	47,9	62,65	260,59	315,38	1425,4	1816,2	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,61	5,12	4,03	4,48	26,11	29,01	159,17	176,86	167
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,79	2,79	0,00	0,04	14,50	19,80	77,74	90,56	391
	Бутерброды с маслом	25	30	1,01	1,21	9,42	11,3	6	7,2	113,15	135,78	495
Итого за прием		365	430	7,41	9,12	13,45	15,82	46,61	56,01	350,06	403,20	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	408
Итого за прием		100	100	0,50	0,50	-	-	12,70	12,70	55,00	55,00	
Обед	Огурцы свежие	30	50	0,24	0,40	0,04	0,06	1,00	1,66	5,18	8,64	308
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	170	200	6,27	7,38	4,62	5,44	8,14	9,58	99,31	116,84	54-16с
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	70	10,1	14,14	7	9,52	6,8	9,52	131	183,4	178
	Картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,84	317
	Компот из смеси смеси с/фр	150	200	0,42	0,56	-	-	20,55	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		570	730	22,06	29,08	15,87	19,75	80,40	105,66	550,93	714,66	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	150	21,11	26,39	4,88	6,11	37,6	47	278,8	348,5	195
	Молоко сгущенное	10	15	0,72	1,08	0,85	1,275	0,55	0,825	32	48	346
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,10	120,12	405
	Пирожки печеные из сдобного теста	50	60	2,69	3,23	3,24	3,89	27,9	33,48	151,52	181,83	455
Итого за прием		380	450	31,21	38,37	14,97	17,99	83,74	102,165	615,82	755,2	
Итого за день		1415	1710	61,18	77,07	47,29	63,56	223,45	276,535	1571,82	1928,1	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	180	200	5,69	6,33	5,4	6	25,49	28,33	173,35	192,62	162
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,74	15,24	54,9	61,01	382
	Бутерброд горячий с сыром	25	30	3,42	4,10	6,42	7,70	7,08	8,50	100,33	120,4	11
Итого за прием		385	430	9,11	10,43	11,82	13,70	46,31	52,07	328,58	374,03	
Второй завтрак	Снеж-ок йогурт сладкий	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	406
Итого за прием		100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	11,8	11,8	83	83	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	50	0,95	1,58	3,00	5,00	3,05	5,08	43,50	72,50	3
	Свекольник	170	200	1,49	1,76	3,48	4,12	7,88	9,28	68,95	81,18	65
	Курица в соусе с томатом	60	70	12,92	15	10,46	12,2	1,15	1,34	150,45	175,52	288
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,46	1,72	5,08	6	28,33	33,48	164,93	194,92	297
	Компот из смородины черной	150	200	0,2	0,3	0,05	0,07	13,56	18,09	55,64	74,19	402
	Хлеб «Сибирский»	20	30	1,66	2,49	0,26	0,39	8,62	14,43	45,40	68,10	
	Хлебец «Деревенский»	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,90	85,60	107,00	
Итого за прием		580	730	20,56	25,20	22,61	28,13	82,51	106,60	614,47	773,41	
Уплотненный полдник	Вареники с творожным, овощным фаршами	180	200	5,72	7,15	1,4	1,75	36,63	45,79	182	227,51	441
	Какао с молоком	180	200	2,34	2,61	0,4	0,45	23,35	25,95	106,45	118,29	387
	Хлеб «Сибирский»	20	25	1,66	2,08	0,26	0,33	8,62	10,78	45,4	56,75	
	Печенье	20	20	1,48	1,48	2	2	15,24	15,24	84	84	604
Итого за прием		400	445	11,2	13,32	4,06	4,53	83,84	97,76	417,85	486,55	
Итого за день		1465	1705	44,07	54,2	47,29	63,56	224,46	268,23	1443,9	1817	