

Утверждено приказом МБДОУ «Новотьяльский детский сад
«Улыбка» от «11» января 2021 г. № 1-б

**Примерное десятидневное меню
по МБДОУ «Новоторьяльский детский сад «Улыбка»
(возрастная категория от 3 до 7 лет)**

пгт.Новый Торьял

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
Итого за завтрак							
	Каша рисовая жидкая	200	2,2	16,6	22	176	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
			7,45	26,55	49,38	396	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,0	108,0	76
	Тефтели мясные (говядина)	70	9,6	11,5	9,17	180	461
	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,1	22,1	121,3	332
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	132
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,8	97,6	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
Итого за обед			21,75	20,99	103,59	687,7	
Полдник	Ватрушка королевская	130	50,6	19,4	31,2	358,8	3
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,7	99	530
Итого за полдник			58,1	24,2	36,9	457,8	
Итого за первый день:			87,8	71,74	199,97	1584,2	

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 2							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	4,6	1,3	40,0	237,4	4
	Какао с молоком	180	3,7	3,25	15,5	106,7	397
	Бутерброд с сыром	40/15	9,2	15,8	14,1	138	3
			17,5	20,35	69,6	482,1	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,6	9,6	69,8	85,120
Обед	Овощное рагу	150	12,12	8,98	14,1	110,4	16
	Котлета «Улыбка»	80	3,2	9,2	6,5	155	28
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	78
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0	31,8	93,0	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	122
Итого за обед			23,72	25,36	95,48	633,5	
Полдник	Запеканка манная с изюмом	150/7	7,11	12,13	41,04	301	313
	Снежок	150	7,5	4,8	5,7	99	530

Итого за полдник	14,61	16,93	46,74	400,0
Итого за второй день:	56,23	63,04	221,62	1559,6

Прием пищи	Наименование блюда	День третий			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Итого за завтрак						
II завтрак						
	Каша ячневая жидкая	200	4,4	13	29,6	17
	Чай с молоком	180	3,16	2,79	13,57	63
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	2
			9,88	16,03	63,25	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	39
	Щи из свежей капусты и картофеля	200	0,14	3,8	6,8	67
Обед	Биточки рыбные	75	9,75	6,6	11,4	38
	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,9	52
	Икра свекольная	50	1,2	6,75	7,6	78

	Компот из кураги	180	0,36	0,018	25,02	101,7	38
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	12
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	12
Итого за обед			19,55	24,6	100,5	686,8	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	76
	Ряженка	150	4,5	9,0	6,15	126	53
Итого за полдник		12,0	22,2	67,05	520,0		
Итого за третий день:			41,93	62,83	240,9	1689,0	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ р
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша «Дружба»	200	6,6	8,4	36,0	244,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	

				11,85	18,35	63,38	461,2
	Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	44
	Борщ с капустой и картофелем	200		0,14	2,8	4,6	50
Обед	Гуляш	120		20,85	9,75	6,0	198,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279,0	168
	Капуста тушеная	50		0,99	1,85	4,74	39,5
	Компот из изюма	180		0,36	0,018	25,02	101,7
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6
	Хлеб пшеничный	34		2,68	0,34	16,35	81,26
Итого за обед				36,36	23,03	112,67	819,06
Полдник	Сырники из творога	105		19,6	13,3	12,0	245,7
	Йогурт	150		7,5	4,8	5,7	99
Итого за полдник			27,1	18,1	17,7	344,7	
Итого за четвертый день:				75,71	59,88	203,55	1669

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							

	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	3,4	10	15,6	168,6
	Какао с молоком	180	3,7	3,25	15,5	106,7
	Бутерброд с сыром	40/15	9,2	15,8	14,1	138
			16,3	29,05	45,2	413,3
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,6	83,8
Обед	Биточки куриные	75	12,8	12,4	6,5	144,6
	Бобовые отварные	150	14,7	1,5	35,0	215
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0	31,8	93
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7
	Итого за обед		36,4	20,68	120,38	741,7
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	6,25	5,2	63,7	322,65
	Молоко кипяченое	180	8,24	7,34	13,6	153
Итого за полдник		14,49	12,54	77,3	475,65	
Итого за пятый день:			67,69	62,27	252,98	1673,3

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ре
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6							
Завтрак							

Итого за завтрак II завтрак						
	Каша манная жидкая	200	3,2	8,5	21	176
	Чай с молоком	180	3,16	2,79	13,57	92,3
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92
			8,68	11,53	54,65	360,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81
Обед	Голубцы ленивые	200	24	21,4	27,3	317
	Икра свекольная	50	1,2	6,75	7,6	66
	Компот из кураги	180	0,36	0,018	25,02	101,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7
Итого за обед		32,44	31,2	101	707	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,1	12,2	15,5	244
	Снежок	150	7,5	4,8	5,7	99
Итого за полдник			24,6	17	21,2	343
Итого за шестой день:		66,12	60,13	186,6	1454,3	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ре
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 7							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	4,4	8,8	27,4	208	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
			9,65	18,75	54,78	428	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	4,2	12,4	108	
Обед	Рыба запеченная	75	14,7	6,1	3,1	130	
	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,9	163	
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5	
	Компот из изюма	180	0,36	0,018	25,02	101,7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	
Итого за обед			29,4	19,6	95	63,5	
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	3,6	2,34	24,3	164	
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,7	99	
Итого за полдник		11,1	7,14	30	263		
Итого за седьмой день:			50,65	45,49	189,88	1417,2	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша рисовая жидкая	200	2,2	16,6	22	176	5
	Какао с молоком	180	3,7	3,25	15,5	106,7	39
	Бутерброд с сыром	40/15	9,2	15,8	14,1	138	1
			15,1	35,6	51,6	420,7	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	30
	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,0	108,0	7
Обед	Биточки из говядины	75	11,9	10,8	12	195,7	4
	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,1	22,1	121,3	3
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	7
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0	31,8	93	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	1
Итого за обед		24,6	22,8	115,38	723,3		

Полдник	Рулет или запеканка картофельная с овощами	120	2,94	5,76	22,68	160,2	2
	Молоко кипяченое	180	8,24	7,34	13,6	153	4
Итого за полдник			11,18	13,1	36,28	313,2	
Итого за восьмой день:			51,28	71,18	213,06	1501,2	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ре
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 9							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5,8	6,6	19,2	160	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	
			10,92	9,24	52,04	336	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	
	Суп крестьянский с крупой	200	2,0	4,2	11,4	92	

Обед	Жаркое по - домашнему	225	20,02	12,25	24,3	281,2
	Капуста тушеная	50	0,99	1,85	4,74	39,5
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7
Итого за обед		28,17	19,18	92,02	651,6	
Полдник	Зразы из творога с курагой	120/6	16,8	13,32	40	348
	Снежок	150	7,5	4,8	5,7	99
Итого за полдник			24,3	18,12	45,7	447
Итого за девятый день:			63,89	46,54	199,86	1477,3

День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 10							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша пшенная жидкая	200	4,6	1,3	40	237,4	
	Чай с молоком	180	3,16	2,79	13,57	92,3	

	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	1
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	2
			15,12	8,99	68,29	464	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	3
	Щи из свежей капусты и картофеля	200	0,14	3,8	6,8	67,8	
Обед	Плов из птицы	75/150	20,3	9,75	35,69	244,5	4
	Икра свекольная	50	1,2	6,75	7,6	66	
	Компот из кураги	180	0,36	0,018	25,02	101,7	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,42	71,7	1
Итого за обед			27	21,098	102,89	621,3	
Полдник	Хачапури с сыром	100	12,17	11,81	28,6	281,7	
	Ряженка	150	4,5	9,0	6,15	126	5
Итого за полдник			16,67	20,81	34,75	407,7	
Итого за десятый день:			59,19	51,29	215,73	1537	
Среднее значение за период			62,04	59,43	212,4	1556,2	

Утверждено приказом МБДОУ «Новотьяльский детский сад «Улыбка» от «11» января 2021 г. № 1-б

**Примерное десятидневное меню
по МБДОУ «Новоторъяльский детский сад «Улыбка»
(возрастная категория от 1 до 3 лет)**

пгт.Новый Торъял

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
Итого за завтрак							
	Каша рисовая жидкая	150	1,65	12,45	16,5	132	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	395
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	85	1
			5,98	19,56	38,39	287	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,0	9,9	72,45	76
	Тефтели мясные (говядина)	60	8,28	9,84	7,86	154,2	461
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,79	24,4	136,61	332
	Капуста тушеная	40	6,8	1,48	3,8	31,6	132
	Компот из свежих плодов	150	0,48	0,48	17,8	73,2	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	122
Итого за обед			16,82	17,95	77,82	538,11	
Полдник	Ватрушка королевская	100	38,91	14,91	24	276,01	3
	Йогурт	100	5,0	3,2	3,8	66	530
Итого за полдник			43,9	18,11	27,8	342,01	
Итого за первый день:			67,2	55,62	154,11	1224	

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 2							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	150	3,45	0,97	30	178	4
	Какао с молоком	180	3,7	3,25	15,5	106,7	397
	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	6,88	13,8	132	3
			11,38	10,57	46,76	399	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	1,95	7,2	52,35	85,120
Обед	Овощное рагу	120	2,04	3,98	11,28	97,6	16
	Котлета «Улыбка»	60	2,4	6,9	4,86	119	28
	Икра морковная	40	0,9	3,04	4,56	51,2	78
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,85	84,75	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	123
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	122
Итого за обед			9,36	16,31	62,81	474,95	
Полдник	Запеканка манная с изюмом	100/5	4,74	8,09	27,36	201	313
	Снежок	100	5	3,2	3,8	66	530

Итого за полдник	9,74	11,29	31,16	267
Итого за второй день:	31,38	39,1	163,07	1202,7

Прием пищи	Наименование блюда	День третий			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Итого за завтрак						
II завтрак						
	Каша ячневая жидкая	150	3,3	9,75	22,2	17
	Чай с молоком	180	3,16	2,79	13,57	63
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,28	0,13	11,1	2
			6,23	11,53	45,34	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	39
	Щи из свежей капусты и картофеля	150	1,05	2,85	5,1	6
Обед	Биточки рыбные	50	6,5	4,4	7,6	38
	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	52
	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,2	78

	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,85	84,75	38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	12
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	12
Итого за обед			13,37	15,2	67,41	465,45	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	76
	Ряженка	150	4,5	9,0	6,15	126	53
Итого за полдник			8,25	15,6	36,6	323	
Итого за третий день:			29,86	43,47	160,98	1166,45	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ р
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша «Дружба»	150	4,95	6,3	27	180,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	85	

				8,82	13,01	46,76	335,9
	Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	44
	Борщ с капустой и картофелем	150		1,05	2,94	7,65	61,5
Обед	Гуляш	100		13,9	6,5	4,0	132
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	5,2	28,4	186	168
	Капуста тушеная	40		6,8	1,48	3,8	31,6
	Компот из изюма	150		0,3	0,015	20,85	84,75
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб пшеничный	15		1,14	0,2	7,38	35,25
Итого за обед				30,31	16,57	78,76	565,9
Полдник	Сырники из творога	70		13,08	8,8	7,98	163,8
	Йогурт	130		6,5	4,1	4,9	85,8
Итого за полдник			19,58	12,9	12,88	249,6	
Итого за четвертый день:				59,57	43,68	150,33	1209,4

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							

	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	2,55	7,5	11,7	126,4
	Какао с молоком	180	3,7	3,35	15,5	106,7
	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	6,88	13,8	132
			10,48	17,1	38,46	347,4
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,65	1,65	10,2	62,85
Обед	Биточки куриные	50	9,1	8,4	4,45	96,5
	Бобовые отварные	100	9,8	1,0	23,3	143
	Икра морковная	40	0,9	3,04	4,56	51,2
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,85	84,75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25
	Итого за обед		24,21	14,53	77,42	508,35
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,68	3,9	47,7	241,9
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
Итого за полдник		9,26	7,98	55,28	326,9	
Итого за пятый день:			44,95	40,14	183,8	1243,05

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ре
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6							
Завтрак							

Итого за завтрак II завтрак						
	Каша манная жидкая	150	2,4	6,37	15,75	132
	Чай с молоком	180	3,16	2,79	13,57	92,3
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,28	0,13	11,1	51
			5,33	8,15	38,89	270
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Суп картофельный	150	1,41	1,69	9,97	60,75
Обед	Голубцы ленивые	150	18	16,05	20,47	301,7
	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,2	52,8
	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,85	84,75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25
Итого за обед		23,13	21,23	70,55	570,05	
Полдник	Запеканка из творога	75	12,82	9,15	11,62	183
	Снежок	130	6,5	4,1	4,94	85,8
Итого за полдник			19,32	13,25	16,56	268,8
Итого за шестой день:		49,69	44,17	137,33	1158,1	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ре
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 7							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	150	3,3	6,6	20,55	156	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	85	
			7,17	13,31	40,31	311	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,9	3,15	9,3	81	
Обед	Рыба запеченная	50	9,8	3,4	2,1	104	
	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109	
	Капуста тушеная	40	6,8	1,48	3,8	31,6	
	Компот из изюма	150	0,3	0,015	20,85	84,75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	
Итого за обед			25,36	12,98	64,71	480,4	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,0	2,6	27,1	149	
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,7	99	
Итого за полдник		11,5	7,4	32,8	248		
Итого за седьмой день:			56,49	34,09	150,03	1096,1	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша рисовая жидкая	150	1,65	12,45	16,5	132	
	Какао с молоком	180	3,7	3,25	15,5	106,7	39
	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	6,88	13,8	132	
			9,58	22,05	43,26	353	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	39
	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,0	9,9	72,45	7
Обед	Биточки из говядины	50	9,95	7,2	8,0	135	4
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,79	24,4	136,61	39
	Икра морковная	40	0,9	3,04	4,56	51,2	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	20,85	84,75	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	19
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	19
Итого за обед		18,41	16,47	81,77	545,56		

Полдник	Рулет или запеканка картофельная с овощами	100	2,45	4,8	18,4	133,5	2
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	4
Итого за полдник			7,03	8,88	25,98	218,5	
Итого за восьмой день:			35,92	48,33	120,09	1178,7	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ре
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 9							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	3,6	3,75	12,6	113	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,28	0,13	11,1	51	
			7,22	5,88	34,33	234	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,15	8,55	69	

Обед	Жаркое по - домашнему	150	13,35	7,35	16,2	197,5
	Капуста тушеная	40	6,8	1,48	3,8	31,6
	Компот из свежих плодов	150	0,48	0,48	17,8	73,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25
Итого за обед		24,59	12,9	60,41	441,35	
Полдник	Зразы из творога с курагой	100/5	14,0	11,1	33,41	302
	Снежок	100	5	3,2	3,8	66
Итого за полдник			19,0	14,3	37,21	368
Итого за девятый день:			51,77	33,48	144,18	1100,05

День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 10							
Завтрак							
Итого за завтрак							
II завтрак							
	Каша пшенная жидкая	150	3,45	0,97	30	178	
	Чай с молоком	150	1,65	1,65	12,04	87	

	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	9,8	47	1
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	2
			11,5	7,38	52,14	375	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	3
	Щи из свежей капусты и картофеля	150	1,05	2,85	5,1	50,85	
Обед	Плов из птицы	50/100	10,6	6,5	18,1	163	4
	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,2	52,8	
	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,85	84,75	3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	1
Итого за обед			15,37	12,84	63,31	421,45	
Полдник	Хачапури с сыром	60	8,1	7,8	20,6	187	
	Ряженка	140	4,2	8,4	5,74	117,6	5
Итого за полдник			12,3	16,2	26,34	304,6	
Итого за десятый день:			39,57	36,82	151,59	1145,1	
Среднее значение за период			46,0	41,0	148,63	1160,4	