

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ детский сад «Мишутка»



Е.Ф.Баурина

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДЕТСКИЙ САД «МИШУТКА»  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,1	8,14	26,63	206,2	1,21	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17	33 (394)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>415</b>	<b>12,0</b>	<b>14,01</b>	<b>55,30</b>	<b>394,63</b>	<b>3,38</b>	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Огурец (томат) маринованный	40	0,39	2,4	1,5	26,1	6,8	89 (-)
Обед	Свекольник со сметаной к/б	250/10	2,44	5,02	14,93	107,78	16,84	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	210	18,81	17,43	27,91	338,35	2,17	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>27,08</b>	<b>25,48</b>	<b>92,19</b>	<b>694,03</b>	<b>26,07</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	44 (420)
Полдник	Пирожок печеный с картофелем (или пирожок с зеленым луком с яйцом)	70	9,96	7,26	23,74	200,67	0,08	66 (437)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>15,76</b>	<b>12,26</b>	<b>31,74</b>	<b>300,67</b>	<b>1,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>55,34</b>	<b>51,75</b>	<b>189,33</b>	<b>1432,0</b>	<b>32,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,0	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,35	8,03	23,20	189,6	2,21	24 (169)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,88	2,48	14,36	89,04	1,17	34 (397)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>15,11</b>	<b>18,53</b>	<b>52,02</b>	<b>436,36</b>	<b>3,48</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>38,0</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	60	1,57	5,1	3,9	67	3,2	1 (33)
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями м/к	250	2,7	2,83	17,15	104,75	8,25	14 (88)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	19 87/ 0,3	22 19/ 1,3	6 18/ 2,4	303 9/ 22,35	0 84/ 0,7	46 (152) 55 (366)
Обед	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	59 (200)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	1,5	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>32,77</b>	<b>38,76</b>	<b>95,17</b>	<b>810,73</b>	<b>31,44</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Ватрушка королевская	70	6,2	10,3	34,4	255,2	0	71 (430)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>12,0</b>	<b>15,3</b>	<b>42,4</b>	<b>355,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>60,28</b>	<b>72,99</b>	<b>199,39</b>	<b>1640,29</b>	<b>46,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	0,11	88 (2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	200	7,30	8,48	30,87	228,0	2,21	25 (173)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>12,76</b>	<b>15,38</b>	<b>61,46</b>	<b>496,78</b>	<b>3,49</b>	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,3	2,96	54,7	15,5	2 (11)
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	6,3	15 (69)
Обед	Фрикадельки рыбные в соусе молочном для запекания	70/30	10 46/ 0,94	5 41/ 3,2	5 52/ 3,4	80 82/ 46,6	2 9/ 0,11	47 (147) 56 (352)
Обед	Каша кукурузная	150	4,05	0,58	0,57	164,0	0	60 (186)
Обед	Напиток лимонный	180	0,3	0	38,56	96,0	6,4	42 (398)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>23,49</b>	<b>19,19</b>	<b>81,73</b>	<b>644,87</b>	<b>31,21</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Омлет с колбасой или сосисками	100	8,98	14,16	2,21	172,5	0,43	72 (191)
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>16,73</b>	<b>19,18</b>	<b>22,21</b>	<b>331,43</b>	<b>1,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>53,48</b>	<b>53,75</b>	<b>175,50</b>	<b>1515,75</b>	<b>38,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	7,1	8,14	26,63	206,2	2,21	26 (171)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	0	36 (392)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>12,98</b>	<b>16,16</b>	<b>51,07</b>	<b>401,83</b>	<b>2,31</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>89,0</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	4,5	3 (22)
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной м/к	250/10	2,85	6,27	18,28	141,43	16,86	16 (76)
Обед	Рагу из птицы	220	22,22	15,4	15,4	323,4	12,3	48 (331)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>31,34</b>	<b>26,84</b>	<b>86,08</b>	<b>751,63</b>	<b>33,92</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	150/30	24 7/ 1,2	15 7/ 1,0	15 72/ 2,4	306 89/ 35,3	0,68/ 0,1	74 (237) 58 (113)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>345</b>	<b>31,7</b>	<b>21,7</b>	<b>26,12</b>	<b>442,19</b>	<b>2,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>77,52</b>	<b>64,8</b>	<b>182,47</b>	<b>1684,65</b>	<b>48,41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Макаронные отварные с маслом и сахаром	150	4,55	4,85	34,12	202,68	0	31 (205)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,88	2,48	14,36	89,04	1,17	34 (397)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>365</b>	<b>9,81</b>	<b>10,95</b>	<b>62,94</b>	<b>395,44</b>	<b>1,17</b>	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров (огурцов) с луком	60	0,68	3,7	2,8	46,47	12,25	4 (14), 5 (37)
Обед	Суп гороховый (с гречками)	250	3,72	3,67	15,61	110,17	12,7	17 (81)
Обед	Гренки	20	2,49	0,32	15,21	73,61	0	87 (124)
Обед	Голубцы ленивые с соусом томатным	160/30	16,8/ 0,3	10,8/ 1,3	23,8/ 2,4	259,67/ 22,35	23,8/ 0,7	49 (315) 55 (366)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	1,5	41 (396)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>27,19</b>	<b>20,39</b>	<b>87,16</b>	<b>646,37</b>	<b>50,95</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Манн. биточки со сгущенным молоком	150/30	6,4	4,7	37,8	219,0	0,5	75 (213)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>345</b>	<b>12,2</b>	<b>9,7</b>	<b>45,8</b>	<b>319,0</b>	<b>1,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>49,7</b>	<b>41,04</b>	<b>206,0</b>	<b>1403,48</b>	<b>56,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	0,11	88 (2)
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200	7,0	9,12	23,25	201,4	2,21	28 (168)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>12,46</b>	<b>16,02</b>	<b>53,84</b>	<b>470,18</b>	<b>3,49</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	38,0	10	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>38,0</b>	<b>10</b>	
Обед	Винегрет	60	0,95	4,61	5,48	67,34	9,9	6 (45)
Обед	Суп - лапша домашняя к/б	250	2,45	4,89	13,91	109,37	0,38	18 (47)
Обед	Фрикадельки мясные в соусе томатном	70/30	8 15/ 0,3	8 21/ 1,3	7 47/ 2,4	136 67/ 22,35	0 44/ 0,7	50 (305) 55 (366)
Обед	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,89	167,0	0,8	61 (215)
Обед	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	43 (412)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>21,34</b>	<b>24,05</b>	<b>95,69</b>	<b>691,72</b>	<b>15,36</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Сырники из творога с соусом молочным сладким	120/30	22 1/ 1,2	15 2/ 1,0	13 7/ 2,4	280 8/ 35,3	0,3/ 0 1	76 (231) 58 (113)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>315</b>	<b>29,1</b>	<b>21,2</b>	<b>24,1</b>	<b>416,1</b>	<b>1,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>63,3</b>	<b>61,67</b>	<b>183,43</b>	<b>1616,0</b>	<b>30,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	6,2	8,08	26,33	206,4	2,21	29 (179)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17	33 (394)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>415</b>	<b>12,2</b>	<b>14,35</b>	<b>59,54</b>	<b>416,43</b>	<b>3,38</b>	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	2,0	37 (418)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,68</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,2	56	2,12	7 (9)
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	250/5	7,82	4,9	12,75	102,5	10,27	19 (63)
Обед	Суфле из печени с соусом томатным	70/30	13,7/ 0,3	7,5/ 1,3	1,4/ 2,4	128,5/ 22,35	19,7/ 0,7	51 (171) 55 (366)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0	62 (204)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>32,51</b>	<b>24,95</b>	<b>98,74</b>	<b>729,07</b>	<b>33,05</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Пирожок с морковью (или свеклой)	70	9,96	7,26	23,74	200,67	0,08	66 (437)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>15,76</b>	<b>12,26</b>	<b>31,74</b>	<b>300,67</b>	<b>1,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>60,97</b>	<b>51,56</b>	<b>200,12</b>	<b>1488,85</b>	<b>39,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	4,42	5,41	34,38	206,16	0	30 (313)
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,88	2,48	14,36	89,04	1,17	34 (397)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>380</b>	<b>13,18</b>	<b>15,32</b>	<b>63,2</b>	<b>452,92</b>	<b>1,27</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	10	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>89,0</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,88	3,08	9,02	65,81	5	8 (20)
Обед	Суп с мясными фрикадельками	250	9,09	7,15	17,51	170,78	10,52	20 (39)
Обед	Рыба, запеченная с яйцом с соусом томатно-сметанным	70/30	12,4/ 0,44	3,2/ 1,15	2,0/ 1,7	86,33/ 19,07	0,7/ 0,7	52 (263) 57 (291)
Обед	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	3,1	63 (206)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	1,5	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>31,15</b>	<b>21,26</b>	<b>92,86</b>	<b>695,47</b>	<b>21,52</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Вареники ленивые с соусом молочным сладким	150/30	15,69/ 1,2	12,3/ 1,0	21,01/ 2,4	258,74/ 35,3	0,5/ 0,1	77 (229) 58 (113)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>345</b>	<b>22,69</b>	<b>18,3</b>	<b>31,41</b>	<b>394,04</b>	<b>2,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>68,52</b>	<b>54,98</b>	<b>206,67</b>	<b>1631,43</b>	<b>34,79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	0,11	88 (2)
Завтрак 1	Вермишель молочная	200	6,8	8,1	26,85	207,8	2,21	27 (93)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	1,17	35 (395)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>12,26</b>	<b>15,0</b>	<b>57,44</b>	<b>476,58</b>	<b>3,49</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,0	60,0	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>38,0</b>	<b>60,0</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0,58	3,6	2,18	39,1	10,15	9 (15)
Обед	Суп с клецками со сметаной к/б	250	2,79	5,05	15,64	113,31	11,54	21 (85)
Обед	Суфле куриное с соусом томатным	70/30	15,6/ 0,3	17,7/ 1,3	6,3/ 2,4	229,4/ 22,35	0,24/ 0,7	53 (377), 55 (366)
Обед	Пюре из гороха	150	8,68	0,93	24,54	138,1	0,04	64 (207)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	0,26	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,04	24,0	17,6	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>33,34</b>	<b>29,23</b>	<b>110,91</b>	<b>722,73</b>	<b>22,93</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	0	80 81 (34), 82 (35)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>51,2</b>	<b>329,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>56,0</b>	<b>53,83</b>	<b>227,65</b>	<b>1566,31</b>	<b>87,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	0,1	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,9	8,11	35,93	246,93	1,56	32 (91)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	0	36 (392)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>13,78</b>	<b>16,13</b>	<b>60,37</b>	<b>442,56</b>	<b>1,66</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>	<b>5</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,65	6,1	3,79	72,84	11,28	10 (6)
Обед	Суп с рыбными консервами	250	14,14	5,89	16,46	176,85	15,30	22 (87)
Обед	Жаркое по-домашнему	180	17,5	16,88	17,59	281,06	20,95	54 (276)
Обед	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	43 (412)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>35,63</b>	<b>29,49</b>	<b>77,38</b>	<b>719,74</b>	<b>47,53</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	1,4	44 (420)
Полдник	Колбаса запеченная в тесте	70	6,44	7,91	17,22	167,30	0	78 (448)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>12,24</b>	<b>12,91</b>	<b>25,22</b>	<b>267,3</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>62,05</b>	<b>58,83</b>	<b>173,27</b>	<b>1476,6</b>	<b>55,59</b>	

	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1592,5</b>	<b>60,88</b>	<b>56,53</b>	<b>193,91</b>	<b>1543,27</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>14%</b>	<b>27%</b>	<b>52%</b>	