

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 113 «ОНЕЖЕНКА»  
(МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 113»)

**Десятидневное меню для детей  
в возрасте от 3 – х до 7 – ми лет**

(десятидневное меню и технологические карты разработаны на основе сборника технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, составитель: Перевалов А.Я.; Кашина Е.В.; Коровка Л.С.; Лир Д.Н.; Тапешкина Н.В. под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова; издание 7-е с дополнениями, Уральский региональный центр питания 2013 год)



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 113»  
М.А. Тетеревлева

23 ИЮЛ 2020

2020 г.

Ознакомлена и  
подписана

Васильева Е.В.  
ВЛ

мар-новер 23.07.202

2020 год

Ознакомлена  
и подписана

Третьякова Ф.В.  
ВЛ

марована  
23.07.202

## Введение

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. От качества питания во многом зависит состояние здоровья ребенка. Вот почему необходимо соблюдать принципы рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется наиболее интенсивными процессами роста, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, развитием моторной деятельности. Детям раннего и дошкольного возраста свойственна большая двигательная активность, что, в свою очередь, требует достаточного поступления пищевых веществ, являющихся единственным источником энергии растущего организма.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Установлено, что дети, получающие с самого раннего возраста правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко и, как правило, без осложнений. Специальными научными исследованиями установлена прямая зависимость между качеством питания и уровнем заболеваемости.

Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих детские учреждения, является одной из основных причин высокого распространения острых респираторных заболеваний и возникновения групп, так называемых длительно и часто болеющих детей.

Правильная организация питания детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, приобретает особую актуальность в связи с высоким охватом ими детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому организация рационального питания ребенка требует постоянного внимания родителей и персонала детских учреждений.

Составляя рацион для детей раннего и дошкольного возраста, следует добиваться, чтобы он обладал достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовал физиологическим возрастным потребностям детей, содержал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

В приведенной ниже картотеке блюд, помимо рецептуры и способов их приготовления, представлены данные о химическом составе и энергетической ценности всего блюда в целом, что позволяет быстро составлять суточные и перспективные меню и, в случае необходимости, производить соответствующую замену одного продукта другим.

Питание ребенка должно быть организовано так, чтобы оно полностью обеспечивало растущий организм энергией и основными пищевыми веществами.

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,5	8	26,4	204,4	0,5	272
	Какао с молоком	200	3	2,4	14	90,8	0,5	508
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97
второй завтрак	<b>Завтрак - 452,8 Ккал</b>	<b>451</b>						
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537
	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>						
обед	Щи по-Уральски (с крупой) с говядиной и сметаной	200	2,9	3,6	5,9	71,2	6,8	160/1
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	121
	Рулет из говядины с яйцом/соус основной красный на мясном бульоне	80/30	12,1	9,4	4,6	152		391
	Греча рассыпчатая	150	6,87	9,66	24,45	174,4	1,02	243
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22		15,07	60,75	0,6	531
полдник	<b>Обед - 594,85 Ккал</b>	<b>710</b>						
	Кефир	210	6,09	5,25	8,4	105	1,4	535
	Печенье	40	3	4	29,8	166		609
ужин	<b>Полдник - 271Ккал</b>	<b>250</b>						
	Запеканка из творога	160	28,48	14,5	25,9	333		319/1
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	18	5	118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114
<b>Ужин - 463 Ккал</b>	<b>450</b>							
<b>ИТОГО</b>			84,51	74,05	227,55	<b>1831,65</b>	21,462	

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,7	2,7	38,5	200,2	0,5	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97
	<b>Завтрак - 431,55Ккал</b>	<b>451</b>						
второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537
	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>						
обед	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	4,6	151
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,5	34,7	201,2	0	297/1
	Котлета мясная	70	12,7	12,2	10,01	187,3	0	386
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2	2,4	32,4	1,7	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375		20,25	71	0,375	527
	<b>Обед - 619,50 Ккал</b>	<b>660</b>						
полдник	Кефир	210	6,09	5,25	8,4	105	1,4	535
	Пряники	40	2,4	1,8	30	146		608
	<b>Полдник - 251 Ккал</b>	<b>250</b>						
ужин	Винегрет овощной с сельдью	220/30	17,9	20,7	8,4	292,2	9,1	82/1
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	36	10	118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114
	<b>Ужин - 440,20 Ккал</b>	<b>590</b>						
<b>ИТОГО</b>			70,525	66,92	249,66	<b>1792,25</b>		<b>31,117</b>

**3 день**

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша "Дружба" с сахаром	200	6,2	4,1	36,5	206,9	0,8	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97
второй завтрак	<b>Завтрак - 438,25 Ккал</b>	<b>451</b>						
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537
	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>						
обед	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200	5,4	5,5	13,4	126,8	5,4	138/1
	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	150	3,1	5,7	31,8	137	15,7	140
	Биточки мясные	70	12,7	12,2	10,1	187,3		386
	Икра морковная	30	0,7	2,1	3,1	34,8	2,37	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115
	Кисель из свежий ягод	150	0,2	0,1	16,1	65	22	518
	<b>Обед - 627,9Ккал</b>	<b>650</b>						
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534
	Крендель (сахарный)	40	2,7	5,2	23,4	127,6		574
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	18	5	118
полдник	<b>Полдник - 251,6 Ккал</b>	<b>290</b>						
	Рыба отварная (филе)	70	12,5	0,5	0,3	55	0,4	338
	Соус польский	50	1,3	10,8	2,3	112	0,7	466
ужин	Рис отварной	150	3,2	5,3	29,3	167		419
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114
	<b>Ужин - 446Ккал</b>	<b>510</b>						
<b>ИТОГО</b>			71,4	71,99	260,98	<b>1813,75</b>	<b>58,412</b>	

4 день										
Прiem пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры		
			б	ж	у					
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	1,34	270		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514		
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97		
второй завтрак	<b>Завтрак - 474,35 Ккал</b>	<b>451</b>								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537		
обед	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	1,6	133		
	Гуляш из говядины	70	12	12,8	2,4	173,25	0,7	373		
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138	5,1	434		
	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	2,5	52		
полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115		
	Компот из смеси плодов или ягод сушеных	150	0,22	0	15,07	60,75	0,6	531		
	<b>Обед - 588,50 Ккал</b>	<b>670</b>								
	Вафли	40	1,2	1,4	31	140		607		
ужин	Кефир	210	6,09	5,25	8,4	105	1,4	535		
	<b>Полдник - 245 Ккал</b>	<b>250</b>								
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,1	301		
ИТОГО	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	34	60	118		
	<b>Ужин - 421 Ккал</b>	<b>540</b>								
			62,57	68,27	244,02	<b>1778,85</b>	76,782			

5 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром	200	4,9	2,8	39,7	203,4	0,5	274	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97	
	<b>Завтрак - 434,75 Ккал</b>	<b>451</b>							
второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537	
	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>							
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	1,77	154	
	Голубцы ленивые	220	18,7	18,2	8,8	275	27,2	377	
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	51/1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375		20,25	71	0,375	527	
	<b>Обед - 553 Ккал</b>	<b>680</b>							
полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534	
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118		560	
	<b>Полдник - 224 ккал</b>	<b>260</b>							
ужин	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	346	0,4	327	
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	34	60	118	
	<b>Ужин - 492 Ккал</b>	<b>490</b>							
<b>ИТОГО</b>			78,335	67,65	236,49	<b>1753,75</b>		<b>98,587</b>	

<b>6 день</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,7	2,7	38,5	200,2	0,5	268	
	Какао с молоком	200	3	2,4	14	90,8	0,5	508	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97	
второй завтрак	<b>Завтрак - 448,6 Ккал</b>	<b>451</b>							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537	
	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>							
обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	1,9	156	
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	25,5	428	
	Мясная котлета	70	12,7	12,2	10,01	187,3	0	386	
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2	2,4	32,4	1,7	10	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115	
	Кисель из свежих ягод	150	0,2	0,1	16,1	65	22	518	
	<b>Обед - 571 Ккал</b>	<b>660</b>							
полдник	Кефир	210	6,09	5,25	8,4	105	1,4	535	
	Печенье	40	3	4	29,8	166		609	
	<b>Полдник - 271 Ккал</b>	<b>250</b>							
ужин	Пудинг из творога запеченый	160	22,8	21	33,8	342	0,3	325	
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1	
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	17	30	118	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114	
	<b>Ужин - 471 Ккал</b>	<b>450</b>							
<b>ИТОГО</b>			82,77	71,6	239,31	<b>1811,6</b>	<b>85,942</b>		



## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,7	2,7	38,5	200,2	0,5	268
	Какао с молоком	200	3	2,4	14	90,8	0,5	508
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97
второй завтрак	<b>Завтрак - 448,6 Ккал</b>	<b>451</b>						
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537
обед	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>						
	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	1,9	156
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	25,5	428
	Пудинг из говядины	70	15,7	14,7	0,56	198,1		387
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2	2,4	32,4	1,7	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115
	Кисель из свежих ягод	150	0,2	0,1	16,1	65	22	518
полдник	<b>Обед - 581,8Ккал</b>	<b>660</b>						
	Кефир	210	6,09	5,25	8,4	105	1,4	535
	Печенье	40	3	4	29,8	166		609
	<b>Полдник - 271 Ккал</b>	<b>250</b>						
ужин	Пудинг из творога запеченый	160	22,8	21	33,8	342	0,3	325
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	17	30	118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114
	<b>Ужин - 471 Ккал</b>	<b>450</b>						
<b>ИТОГО</b>			85,77	74,1	229,86	<b>1822,4</b>	<b>85,942</b>	

7 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Омлет натуральный	150	11,46	20,35	2,35	238,92	0,21	307	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97	
второй завтрак	<b>Завтрак - 470,27 Ккал</b>	<b>401</b>							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537	
обед	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>							
	Суп картофельный с горохом и гречками	200	4,6	2,1	15,1	96,8	3,7	149/1	
	Овощное рагу	200	3,2	5,6	14,9	123,8	12,8	201/1	
	Шницель	70	12,46	12,25	10,01	187,3		386	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	121	
Полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375		20,25	71	0,375	527	
	<b>Обед - 615,40 ккал</b>	<b>720</b>							
	Пряники	40	2,4	1,8	30	146		608	
	Молоко кипяченое	210	6,09	5,25	10,08	111,3	2,73	534	
ужин	<b>Полдник - 257,30 Ккал</b>	<b>250</b>							
	Суфле рыбное	70	11,2	3,36	1,82	82,6	0,28	341	
	Картофель отварной	100	1,9	4,1	12,7	95	13,9	179	
	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	2,5	52	
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1	
ИТОГО	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	36	10	118	
	<b>Ужин - 389,10Ккал</b>	<b>560</b>							
			73,085	80,1	214,59	<b>1782,07</b>	53,437		

8 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,5	8	26,4	204,4	0,5	272	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97	
	<b>Завтрак - 435,75Ккал</b>	<b>451</b>							
второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537	
	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>							
обед	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	1,46	136	
	Плов из отварной говядины	230	17,38	17,11	45,26	404,8	0,36	375	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,1	1,5	55	9,4	17	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115	
	Компот из смеси плодов или ягод сушеных	150	0,22		15,07	60,75	0,6	531	
	<b>Обед - 675,15 Ккал</b>	<b>680</b>							
полдник	Кефир	210	6,09	5,25	8,4	105	1,4	535	
	Ватрушка с повидлом	40	2,4	1,2	27,2	129,3	0,06	559	
	<b>Полдник - 234,30 Ккал</b>	<b>250</b>							
УЖИН	Омлет натуральный	150	12,9	20,07	3,46	244,61	0,46	307	
	Икра морковная	30	0,39	3,09	2,13	38,1	1,5	52	
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114	
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	18	5	118	
<b>Ужин - 412,71 Ккал</b>	<b>470</b>								
<b>ИТОГО</b>			66,02	78,87	224,12	<b>1807,91</b>	<b>24,182</b>		

9 день

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	1,42	261
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97
второй завтрак	<b>Завтрак - 502,55 Ккал</b>	<b>451</b>						
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537
обед	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	39/1
	Рыба тушеная с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	2,35	349
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	20,85	179
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	51/1
полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115
	Компот из смеси плодов или ягод сушеных	150	0,22		15,07	60,75	0,6	531
	<b>Обед - 561,35 Ккал</b>	<b>680</b>						
ужин	Кефир	210	6,09	5,25	8,4	105	1,4	535
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118		560
	<b>Полдник - 223 Ккал</b>	<b>270</b>						
	Печень по-Строгановски	70/50	15,4	9	0,48	164,04	10,2	403/1
ИТОГО	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,5	34,7	201,2	0	297/1
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	17	30	118
	<b>Ужин - 494,24ккал</b>	<b>560</b>						
			71,21	66,4	247,93	<b>1831,14</b>		

<b>9 день</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	1,42	261	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97	
второй завтрак	<b>Завтрак - 502,55 Ккал</b>	<b>451</b>							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537	
обед	<b>Завтрак - 50 Ккал</b>	<b>100</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	39/1	
	Рыба тушеная с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	2,35	349	
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	20,85	179	
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	51/1	
полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115	
	Компот из смеси плодов или ягод сушеных	150	0,22		15,07	60,75	0,6	531	
	<b>Обед - 561,35Ккал</b>	<b>680</b>							
	Кефир	210	6,09	5,25	8,4	105	1,4	535	
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118		560	
ужин	<b>Полдник - 223 Ккал</b>	<b>270</b>							
	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	0	138	0	400	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,5	34,7	201,2	0	297/1	
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114	
<b>ИТОГО</b>	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	17	30	118	
	<b>Ужин - 468,2 ккал</b>	<b>500</b>							
			62,05	69,94	247,45	<b>1805,1</b>	<b>63,362</b>		

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша пшенная жидкая	200	7,1	7,2	34,9	232,3	0,5	273
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	73,75	1,3	514
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	7,14	11,57	11	157,6	0,142	97
второй завтрак	<b>Завтрак - 463,65ккал</b>	<b>451</b>						
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	50	2	537
обед	<b>Завтрак - 50 ккал</b>	<b>100</b>						
	Щи из свежей капусты, с картофелем, говядиной и сметаной	200	4	5,2	7,4	97,4	10,4	144/1
	Биточки из говядины	70	12,7	12,2	10,1	187,3		386
	Розовое пюре (картофельное пюре с морковью)	150	2,7	6,75	12,75	123	3,9	435
полдник	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	54,9	9,45	17
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	77		115
	Кисель из свежих ягод	150	0,2	0,1	16,1	66	22	518
	<b>Обед - 605,60 Ккал</b>	<b>670</b>						
ужин	Вафли	40	1,2	1,4	31	140		607
	Молоко кипяченое	210	6,09	5,25	10,08	111,3	2,73	534
	<b>Полдник - 251,30Ккал</b>	<b>250</b>						
ИТОГО	Суфле из кур	75	10,9	13,3	2,7	174	0,5	413
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,8	94,5	25,5	428
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	0	114
	Чай с сахаром	200	0,22	0	6,8	28,4		503/1
ИТОГО	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	17	30	118
	<b>Ужин - 397,50 Ккал</b>	<b>515</b>						
			69,04	77,24	216,56	<b>1768,05</b>	<b>108,422</b>	