



УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом заведующего МДОУ «Детский сад № 6»  
 Дмитренко Н.Б..  
 № 35/1 от 01.04.2025 г

### День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецептуры	
				Б		Ж		У						
завтрак	Каша манная вязкая	150	180	4,7	5,6	5,6	6,7	18,8	22,6	144,0	172,8	1,46	1,75	2
	Какао с молоком	170	180	1,1	1,2	1,2	1,3	8,9	8,9	72,3	76,5	0,94	1,00	81
	Бутерброд с маслом	30	40	2,0	2,7	3,4	4,6	12,7	16,9	91,3	121,7	0,0	0,00	126
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>10,3</b>	<b>12,6</b>	<b>40,4</b>	<b>48,4</b>	<b>307,6</b>	<b>371,1</b>	<b>2,4</b>	<b>2,7</b>	
второй завтрак	Компот	150	180	0,4	0,4	0	0	17,9	21,4	67,5	81	0,3	0,4	87,85,88,89
		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>21,4</b>	<b>67,5</b>	<b>81,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	60	0,4	0,7	1,4	2,8	2,3	4,6	23,4	46,8	2,9	5,8	22
	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	150	180	2,1	2,5	3,6	4,3	5,9	7	70,3	68,4	5,9	7,02	32
	Печень по-строгановски	70	90	9,0	12,1	8,1	11,0	2,0	2,7	120,0	162,0	8,9	12,08	49
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,3	3,9	4,7	5,6	16,1	19,0	192,9	227,9	0,0	0,00	65
	Компот	150	180	0,36	0,43	0,00	0,00	17,85	21,42	67,50	81,00	0,30	0,36	87,85,88,89
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,00	0,00	127
		<b>550,0</b>	<b>690,0</b>	<b>17,2</b>	<b>22,3</b>	<b>18,3</b>	<b>24,3</b>	<b>61,9</b>	<b>76,9</b>	<b>559,7</b>	<b>693,1</b>	<b>18,0</b>	<b>25,2</b>	
полдник	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	10	30	0,6	1,7	0,6	1,8	7,4	22,1	40,7	122,1	0	0	135,136,137
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,8	41,8	44,0	9,50	10,00	142,143
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	50	50	0,7	0,7	83
		<b>205</b>	<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>3,1</b>	<b>4,3</b>	<b>20,7</b>	<b>35,9</b>	<b>132,5</b>	<b>216,1</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
ужин	Макаронные изделия с сыром	170	210	10,29	12,71	8,59	35,70	28,90	35,70	233,75	288,75	0,09	0,1	73/1
	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,34	0,34	80
	Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,1	0,4	0,5	13,3	17,7	64,2	85,6	0,00	0,00	127
		<b>400,0</b>	<b>450,0</b>	<b>11,8</b>	<b>14,8</b>	<b>8,9</b>	<b>36,2</b>	<b>53,5</b>	<b>64,7</b>	<b>335,7</b>	<b>412,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	
итого		<b>1655,0</b>	<b>1950,0</b>	<b>41,0</b>	<b>51,8</b>	<b>40,6</b>	<b>77,3</b>	<b>194,4</b>	<b>247,3</b>	<b>1402,9</b>	<b>1773,4</b>	<b>31,3</b>	<b>39,5</b>	

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	200	4,2	5,5	5,6	7,5	19,6	19,6	144,0	192,0	1,5	1,9	6
	Кофейный напиток с молоком	165	180	1,2	1,3	1,2	1,3	13,2	14,4	84,3	92	0,9	1	82
	Сыр (порциями)	7	12	1,8	3,2	1,9	3,2	0	0	23,8	40,8	0	0,1	128
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	126
		<b>357</b>	<b>437</b>	<b>9,5</b>	<b>13,0</b>	<b>12,7</b>	<b>17,1</b>	<b>47,6</b>	<b>53,0</b>	<b>358,6</b>	<b>461,8</b>	<b>2,4</b>	<b>3,0</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый	160	160	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,4	73,6	73,6	4,8	4,8	86
		<b>160</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>73,6</b>	<b>50,0</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	
обед	Икра морковная	30	60	0,5	0,9	2,4	4,9	2,8	5,5	35	70	1,1	2,2	27
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	200	2,3	4,5	3,4	4,5	11,8	15,7	81,8	109	4,6	6,2	34
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	130	170	2,6	3,4	4,3	5,6	14,1	18,5	109,2	142,8	5,9	7,8	64
	Суфле рыбное	60	85	8,4	11,9	3,6	5,1	1,8	2,6	67,2	95,2	0,3	0,4	150
	Компот	150	200	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	23,8	67,5	90,0	0,3	0,4	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>560</b>	<b>765</b>	<b>16,8</b>	<b>24,4</b>	<b>14,1</b>	<b>20,6</b>	<b>66,0</b>	<b>88,0</b>	<b>444,7</b>	<b>612,0</b>	<b>12,3</b>	<b>17,0</b>	
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142,143
	Булочка домашняя	60	85	4,3	6,1	8,3	11,7	28,8	40,7	155,5	220,3	0,2	0,3	154
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
		<b>255,0</b>	<b>285,0</b>	<b>7,5</b>	<b>9,3</b>	<b>11,2</b>	<b>14,6</b>	<b>42,1</b>	<b>54,5</b>	<b>247,3</b>	<b>314,3</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>	
ужин	Рагу из овощей	170	200	2,53	2,97	4,58	5,39	11,51	13,55	98,23	115,56	16,24	19,11	67
	яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,3	34,0	37,7	0,3	0,3	80
	батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>420</b>	<b>480</b>	<b>9,7</b>	<b>10,9</b>	<b>9,5</b>	<b>10,4</b>	<b>38,5</b>	<b>47,1</b>	<b>273,2</b>	<b>320,3</b>	<b>16,5</b>	<b>19,4</b>	
итого		<b>1752,0</b>	<b>2067</b>	<b>43,5</b>	<b>57,6</b>	<b>47,4</b>	<b>62,7</b>	<b>212,5</b>	<b>261,0</b>	<b>1397,4</b>	<b>1758,4</b>	<b>46,4</b>	<b>55,3</b>	

## День 3



завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	200	4,7	6,2	5,8	7,7	20,8	27,7	150,8	201,00	1,5	1,9	2
	Кофейный напиток с молоком	165	180	1,2	1,3	1,2	1,3	13,2	14,4	84,3	92	0,9	1	82
	Сыр (порциями)	7	12	1,8	3,2	1,9	3,2	0,0	0,0	23,8	40,8	0,0	0,1	128
	бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	1
		<b>357</b>	<b>437</b>	<b>10,0</b>	<b>13,7</b>	<b>12,9</b>	<b>17,4</b>	<b>48,8</b>	<b>61,2</b>	<b>365,4</b>	<b>470,8</b>	<b>2,4</b>	<b>3,0</b>	
второй завтрак	Компот	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	0,3	0,36	87,85,88,89
		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>21,4</b>	<b>67,5</b>	<b>81,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	
обед	Овощи натуральные свежие	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	200	3,1	4,1	2,8	3,7	12,5	16,7	75,4	100,6	3,5	5,1	38
	Рагу овощное, с мясом	180	220	1,9	2,3	6	7,3	15,8	19,3	124,4	152,1	26,8	32,7	59
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>565</b>	<b>710</b>	<b>8,3</b>	<b>10,6</b>	<b>9,2</b>	<b>11,6</b>	<b>64,9</b>	<b>80,9</b>	<b>357,6</b>	<b>447,1</b>	<b>35,1</b>	<b>44,1</b>	
полдник	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0	0	9,3	9,8	41,8	44	9,5	10	142,143
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	90	6	7,2	4,625	5,55	26,2	31,47	195,375	234,45	0,325	0,39	131
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
		<b>270</b>	<b>290</b>	<b>9,2</b>	<b>10,4</b>	<b>7,1</b>	<b>8,1</b>	<b>39,5</b>	<b>45,3</b>	<b>287,2</b>	<b>328,5</b>	<b>10,5</b>	<b>11,1</b>	
ужин	Винегрет овощной	170	200	2,32	2,73	10,5	12,35	14,35	16,88	161,16	189,6	14,45	17	21
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
	чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,3	34,0	37,7	0,3	0,3	80
		<b>420</b>	<b>480</b>	<b>9,5</b>	<b>10,6</b>	<b>15,4</b>	<b>17,4</b>	<b>41,3</b>	<b>50,5</b>	<b>336,1</b>	<b>394,3</b>	<b>14,8</b>	<b>17,3</b>	
итого		<b>1762,0</b>	<b>2097,0</b>	<b>37,4</b>	<b>45,7</b>	<b>44,7</b>	<b>54,3</b>	<b>212,4</b>	<b>259,2</b>	<b>1413,8</b>	<b>1721,6</b>	<b>63,0</b>	<b>76,0</b>	

### День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак	Каша вязкая молочная с	150	200	4,8	6,3	6,4	8,5	16,4	21,9	130,0	173,3	1,5	1,9	3,0

	хлопьями овсяными «Геркулес»													
	Какао с молоком	190	200	1,3	1,3	1,4	1,4	9,9	10,5	80,8	85	1,1	1,1	81
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	126,0
		<b>375</b>	<b>445</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>51</b>	<b>317</b>	<b>395</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
второй завтрак	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85,88,89
		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>21,4</b>	<b>67,5</b>	<b>81,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	
обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	60	0,5	1	2,5	5	1,5	3	28,5	55,8	1,4	2,8	16
	Суп гороховый на м/б	150	200	3,3	4,4	3,1	4,1	9,8	13,1	81,0	108,0	3,5	4,64	44
	Плов из птицы	150	200	14,9	19,9	11,5	15,4	24,2	32,3	259,7	346,3	2,1	2,7	63
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>520</b>	<b>690</b>	<b>21,6</b>	<b>28,9</b>	<b>17,5</b>	<b>25,0</b>	<b>70,9</b>	<b>91,7</b>	<b>520,7</b>	<b>696,1</b>	<b>7,3</b>	<b>10,5</b>	
полдник	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
	Фрукт яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142,143
	Кондитерское изделие	30	30	2,4	2,4	2,6	2,6	2,2	9,8	120	120	0	0	609
		<b>225</b>	<b>230</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>15,5</b>	<b>23,6</b>	<b>211,8</b>	<b>214,0</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
ужин	Жаркое подомашнему	170	220	5,8	7,5	3,9	5,0	12,5	16,1	187,2	242,3	6,9	9,0	51
	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	263
	батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>400</b>	<b>460</b>	<b>7,9</b>	<b>10,3</b>	<b>4,2</b>	<b>5,4</b>	<b>40,3</b>	<b>49,4</b>	<b>302,9</b>	<b>384,1</b>	<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	
<b>итого</b>		<b>1670,0</b>	<b>2005,0</b>	<b>43,9</b>	<b>55,9</b>	<b>39,0</b>	<b>50,9</b>	<b>185,7</b>	<b>237,6</b>	<b>1420,3</b>	<b>1770,4</b>	<b>27,6</b>	<b>34,0</b>	

### День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	200	5,0	6,6	5,7	7,6	21,1	28,1	153,0	204,0	1,5	1,9	7
	Кофейный напиток с молоком	170	200	1,2	1,4	1,2	1,4	13,2	15,6	86,9	102,2	0,94	1,1	82

	Бутерброд с маслом	30	45	2,0	3,0	3,4	5,1	12,7	19,1	91,3	137,0	0,00	0,0	126
		<b>350,0</b>	<b>445,0</b>	<b>8,2</b>	<b>11,1</b>	<b>10,3</b>	<b>14,2</b>	<b>47,0</b>	<b>62,7</b>	<b>331,2</b>	<b>443,2</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	
второй завтрак	сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,55	19,55	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		<b>170,0</b>	<b>170,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>19,6</b>	<b>78,2</b>	<b>78,2</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	60	0,4	0,7	1,4	2,8	2,3	4,6	23,4	46,8	2,9	5,8	22
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	200	2,8	3,8	4,3	5,8	9,2	12,3	96,8	129	6,6	8,9	42
	Запеканка капустная с мясом	130	160	14,6	18,0	11,1	13,6	6,5	8,0	186,6	229,6	4,8	5,9	62
	Соус сметанный	30	60	0,4	0,8	1,5	3,0	1,8	3,5	22,2	44,5	0,0	0,0	77
	Компот	160	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,4	18,0	58,6	73,3	0,8	1,0	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22	84	105	0	0	129
		<b>540,0</b>	<b>730,0</b>	<b>21,0</b>	<b>26,8</b>	<b>18,6</b>	<b>25,7</b>	<b>51,8</b>	<b>68,4</b>	<b>471,6</b>	<b>628,2</b>	<b>15,1</b>	<b>21,6</b>	
полдник	фрукт яблоко	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142,143
	кондитерское изделие	10	20	0,6	1,1	0,6	1,2	7,4	14,7	40,7	81,4	0,0	0,0	135,146, 137
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
		<b>205</b>	<b>220</b>	<b>3,7</b>	<b>4,3</b>	<b>3,1</b>	<b>3,7</b>	<b>20,7</b>	<b>28,5</b>	<b>132,5</b>	<b>175,4</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
ужин	Омлет натуральный с маслом	150	200	13,5	18,025	18,8	25,025	3,4	4,475	234,4	312,5	0	0	11
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	50	1,2	0,9	2,2	1,6	2,7	2	34,8	26,1	4,5	3,4	19
	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
	батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,00	0,0	130
		<b>420,0</b>	<b>490,0</b>	<b>16,8</b>	<b>21,7</b>	<b>21,3</b>	<b>27,0</b>	<b>33,9</b>	<b>39,8</b>	<b>384,9</b>	<b>480,3</b>	<b>4,8</b>	<b>3,7</b>	
итого		<b>1685,00</b>	<b>2055,00</b>	<b>49,79</b>	<b>63,96</b>	<b>53,40</b>	<b>70,61</b>	<b>172,90</b>	<b>218,99</b>	<b>1398,41</b>	<b>1805,28</b>	<b>37,66</b>	<b>44,24</b>	

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,3	7,0	6,1	8,1	21,3	28,4	159,8	213,0	1,5	1,9	8
	Какао с молоком	175	200	1,2	1,3	1,3	1,4	9,1	10,5	74,4	85,0	1,0	1,1	81
	бутерброд с маслом	25	30	1,7	30,0	2,9	3,4	10,6	12,7	76,1	91,3	0,0	0	126
		<b>350</b>	<b>430</b>	<b>8,1</b>	<b>38,3</b>	<b>10,2</b>	<b>13,0</b>	<b>41,0</b>	<b>51,5</b>	<b>310,2</b>	<b>389,3</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	

второй завтрак	Сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		<b>170</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>19,6</b>	<b>78,2</b>	<b>78,2</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	
обед	Морковная икра	30	60	0,5	0,9	2,4	4,9	2,8	5,5	35	70	1,1	2,2	27
	Суп "Шахтерский" с мясом и со сметаной	150	200	2,3	3,1	3,4	4,5	11,1	14,8	81,1	108,2	4,4	5,9	40
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	130	180	2,6	3,6	4,3	5,9	14,1	19,5	109,2	151,2	5,9	8,2	64
	Котлета рыбная	60	80	5,9	7,8	3,3	4,4	21,3	28,3	82,3	109,7	0,3	0,4	47
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85, 88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>560</b>	<b>750</b>	<b>14,3</b>	<b>19,1</b>	<b>13,7</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>111,6</b>	<b>459,1</b>	<b>625,1</b>	<b>12,1</b>	<b>17,2</b>	
полдник	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
	Фрукт апельсин	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142
	Булочка домашняя	55	85	4,0	6,1	7,6	11,7	26,4	40,7	142,5	220,3	0,2	0,3	154
		<b>250</b>	<b>285</b>	<b>7,2</b>	<b>9,3</b>	<b>10,5</b>	<b>14,6</b>	<b>39,7</b>	<b>54,5</b>	<b>234,3</b>	<b>314,3</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>	
ужин	Макаронные изделия с сыром	170	210	10,3	12,7	8,6	35,7	28,9	35,7	233,8	288,8	0,1	0,1	73/1
	чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
	батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>12,4</b>	<b>15,5</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>56,7</b>	<b>69,0</b>	<b>349,5</b>	<b>430,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	
Итого		<b>1730</b>	<b>2085</b>	<b>41,9</b>	<b>82,3</b>	<b>43,3</b>	<b>83,8</b>	<b>241,7</b>	<b>306,3</b>	<b>1431,4</b>	<b>1837,5</b>	<b>30,4</b>	<b>36,8</b>	

### День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецептуры	
				Б		Ж		У						
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,8	6,3	6,4	8,5	16,4	21,9	130,0	173,3	1,5	1,9	3

	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,4	1,3	1,4	14,4	16,0	92,0	102,2	1,0	1,1	82
	Бутерброд с маслом	25	45	1,7	4,3	2,9	5,9	10,6	15,0	76,1	141,1	0,0	0,0	126
		<b>355</b>	<b>445</b>	<b>7,7</b>	<b>12,1</b>	<b>10,5</b>	<b>15,8</b>	<b>41,4</b>	<b>52,9</b>	<b>298,1</b>	<b>416,6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	
второй завтрак	Компот	150	180	0,36	0,43	0,00	0,00	17,85	21,24	67,50	81,00	0,30	0,36	87,85,88, 89
		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>21,2</b>	<b>67,5</b>	<b>81,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	
обед	Салат из свежих овощей	30	60	0,23	0,46	1,86	3,65	0,72	1,42	25,93	51	2,9	5,7	18,15
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	150	200	2,1	2,8	3,4	4,5	4,8	6,5	66,5	88,7	10,9	14,6	37
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	4,2	5,2	14,5	18,1	113,6	142,0	14,4	18,0	66
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	70	90	7,4	9,5	5,7	7,3	8,5	10,9	114,6	147,4	0	0	52
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,2	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85,88, 89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>560</b>	<b>730</b>	<b>15,1</b>	<b>19,5</b>	<b>15,6</b>	<b>21,2</b>	<b>63,9</b>	<b>80,1</b>	<b>472,1</b>	<b>615,1</b>	<b>28,5</b>	<b>38,6</b>	
полдник	Фрукт банан	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142, 143
	Бутерброд с повидлом	30	40	1,5	2,0	0,2	0,2	15,8	21,1	79,7	106,2	0,0	0,0	123
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
		<b>225</b>	<b>240</b>	<b>4,7</b>	<b>5,2</b>	<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>29,1</b>	<b>34,9</b>	<b>171,5</b>	<b>200,2</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
ужин	Салат рыбный	180	200	3,97	4,41	10,49	11,65	23,04	25,60	202,39	224,88	12,00	13,33	28
	яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,3	34,0	37,7	0,3	0,3	80
	Батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>430</b>	<b>480</b>	<b>11,2</b>	<b>12,3</b>	<b>15,4</b>	<b>16,7</b>	<b>50,0</b>	<b>59,2</b>	<b>377,4</b>	<b>429,6</b>	<b>12,3</b>	<b>13,7</b>	
итого		<b>1720</b>	<b>2075</b>	<b>39,1</b>	<b>49,6</b>	<b>44,5</b>	<b>56,8</b>	<b>202,3</b>	<b>248,3</b>	<b>1386,6</b>	<b>1742,6</b>	<b>53,8</b>	<b>66,4</b>	

## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецептуры	
				Б		Ж		У						
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,3	7,0	6,1	8,1	21,3	28,4	159,8	213,0	1,5	1,9	5
	Какао с молоком	190	200	1,3	1,3	1,4	1,4	9,9	10,5	80,8	85,0	1,1	1,1	81
	Бутерброд с маслом	30	40	2,0	2,7	3,4	4,6	12,7	16,9	91,3	121,7	0,0	0,0	126
		<b>370,0</b>	<b>440,0</b>	<b>8,5</b>	<b>11,0</b>	<b>10,9</b>	<b>14,1</b>	<b>43,9</b>	<b>55,8</b>	<b>331,8</b>	<b>419,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	
второй завтрак	Компот	150	180	0,4	0,4	0	0	17,9	21,4	67,5	81	0,3	0,4	87,85,88,89
		<b>150</b>	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>21,4</b>	<b>67,5</b>	<b>81,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	



обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	60	0,5	1	2,5	5	1,5	3	28,5	55,8	1,4	2,8	16
	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	150	200	2,775	3,7	3,9	5,2	13,1	17,4	96,0	127,94	5,25	7	45
	Капуста тушеная с мясом куры	180	220	7,2	8,0	9,0	13,4	18,7	22,9	192,3	259,0	15,9	19,5	61
	Компот	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	0,3	0,36	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>550,0</b>	<b>710,0</b>	<b>13,4</b>	<b>16,4</b>	<b>15,8</b>	<b>24,1</b>	<b>68,8</b>	<b>86,8</b>	<b>468,2</b>	<b>628,7</b>	<b>22,9</b>	<b>29,7</b>	
полдник	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0	368
	булочка домашняя	50	70	4	5,6	3,1	4,3	17,5	24,5	130,3	182,4	0,2	0,3	289, 314
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
		<b>245,0</b>	<b>270,0</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>6,0</b>	<b>7,2</b>	<b>31,3</b>	<b>38,3</b>	<b>224,3</b>	<b>276,4</b>	<b>10,9</b>	<b>11,0</b>	
ужин	Жаркое по-домашнему	170	210	5,8	7,2	3,9	4,8	12,5	15,4	187,2	231,3	6,9	8,6	51
	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
	Батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>400,0</b>	<b>450,0</b>	<b>7,9</b>	<b>10,0</b>	<b>4,2</b>	<b>5,2</b>	<b>40,3</b>	<b>48,7</b>	<b>303,0</b>	<b>373,0</b>	<b>7,3</b>	<b>8,9</b>	
<b>итого</b>		<b>1715,0</b>	<b>1970,0</b>	<b>37,4</b>	<b>46,6</b>	<b>36,8</b>	<b>50,6</b>	<b>202,1</b>	<b>250,9</b>	<b>1394,9</b>	<b>1779,0</b>	<b>43,8</b>	<b>53,0</b>	

### День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецептуры	
				Б	Ж	У								
завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	180	4,66	5,592	5,79	6,948	20,78	24,936	150,75	180,9	1,46	1,752	2
	Кофейный напиток с молоком	170	190	1,2	1,4	1,2	1,4	13,6	28,4	86,9	97,1	0,9	1,1	81
	Бутерброд с маслом	30	35	2,0	2,3	3,4	4,0	12,7	0,2	91,3	106,5	0,0	0,0	126
		<b>350</b>	<b>405</b>	<b>7,9</b>	<b>9,3</b>	<b>10,4</b>	<b>12,3</b>	<b>47,1</b>	<b>53,5</b>	<b>328,9</b>	<b>384,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый	170	170	0	0,0	0,0	0,0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		<b>170</b>	<b>170</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>19,6</b>	<b>78,2</b>	<b>78,2</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	

обед	Овощи натуральные свежие	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6	23
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	180	3,4	4,1	4,7	5,6	12,6	3,0	116,3	139,6	3,5	4,2	37
	Картофельное пюре	110	150	2,2	3,1	5,2	5,2	13,2	18,1	104,1	142,0	13,2	18,0	66
	Суфле из печени	50	70	14,1	19,8	6,7	9,4	7,6	10,7	151,3	211,9	6,9	9,7	46
	Компот	150	200	0,36	0,44	0	0	17,85	23,78	67,5	90	0,32	0,38	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>545</b>	<b>710</b>	<b>23,1</b>	<b>31,1</b>	<b>17,1</b>	<b>20,8</b>	<b>70,1</b>	<b>79,0</b>	<b>529,6</b>	<b>696,9</b>	<b>28,4</b>	<b>38,3</b>	
полдник	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83,0
	Фрукт апельсин	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	4,0	41,8	44,0	9,5	10,0	142,143
	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	10	20	0,8	1,6	0,9	1,7	0,7	9,8	40,0	80,0	0,0	0,0	609
		<b>205,0</b>	<b>220,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,8</b>	<b>3,8</b>	<b>4,6</b>	<b>14,1</b>	<b>17,8</b>	<b>131,8</b>	<b>174,0</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
ужин	Запеканка из творога	140	170	24,55	29,81	12,17	14,78	24,85	30,18	196,00	238,00	0,33	0,40	10
	Соус молочный сладкий	30	40	0,8	1,0	1,7	2,2	7,5	10,0	47,8	63,8	0,1	0,2	78
	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
	батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>27,4</b>	<b>33,6</b>	<b>14,1</b>	<b>17,4</b>	<b>60,1</b>	<b>73,4</b>	<b>359,5</b>	<b>443,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	
<b>итого</b>		<b>1670,0</b>	<b>1955,0</b>	<b>62,4</b>	<b>78,8</b>	<b>45,4</b>	<b>55,1</b>	<b>210,8</b>	<b>243,2</b>	<b>1428,1</b>	<b>1777,1</b>	<b>46,9</b>	<b>57,8</b>	
<b>Среднее значение</b>		<b>1704</b>	<b>2021</b>	<b>43,7</b>	<b>60,4</b>	<b>43,1</b>	<b>61,7</b>	<b>205,2</b>	<b>253,1</b>	<b>1409,4</b>	<b>1772,8</b>	<b>42,5</b>	<b>51,8</b>	