

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Заведующего МДОУ «Детский сад № 6»

Дмитренко Н.Б.

№ 24/2 от 01.04.2026 г



Десятидневное весенне-летнее меню

МДОУ «Детский сад №6»

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецепт
			Б	Ж	У	Э	К	В	С				
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150 200	5,3	7,0	6,1	8,1	21,3	28,4	159,8	213,0	1,46	1,95	8
	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	
	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
		350 420	8,4	10,9	10,7	14,0	42,9	54,2	323,3	411,3	2,4	2,9	
второй завтрак	Компот	150 180	0,4	0,4	0	0	17,9	21,4	67,5	81	0,3	0,4	87,85,8 8,89
	Салат из отварной свеклы с соевыми огурами	150 180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	
обед	Суп гороховый на м/б	150 200	3,3	4	3	4	10	13	81	108	4	5	44
	Жаркое по-домашнему	170 220	5,8	7,5	3,9	5,0	12,5	16,1	187,2	242,3	6,9	8,99	51
	Компот	150 180	0,36	0,43	0,00	0,00	17,85	21,42	67,50	81,00	0,30	0,36	87,85,8 8,89
	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
		540,0 700,0	12,1	15,8	9,0	12,3	60,5	77,2	448,3	583,3	13,1	18,0	
	Кондитерское изделие	10 30	0,6	1,7	0,6	1,8	7,4	22,1	40,7	122,1	0	0	135,13 6,137
ПОЛДНИК	Фрукт	95 100	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,8	41,8	44,0	9,50	10,00	142,14 3
	Кефир	100 120	2,8	3,36	2,5	3	4	4,8	50	60	0,7	0,84	83
		205 250	3,8	5,5	3,1	4,8	20,7	36,7	132,5	226,1	10,2	10,8	
	Запеканка из творога	150 170	26,3	29,8	13,0	14,8	26,6	30,2	210,0	238,0	0,4	0,4	10
ужин	Повидло	30 40	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	20,30	61,00	81,33	0,15	0,2	160
	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
		410,0 450,0	27,9	31,9	13,4	15,3	66,4	79,5	372,9	442,7	0,8	0,9	
	Итого	1655,0 2000,0	52,5	64,4	36,2	46,3	208,5	269,0	1344,6	1744,4	26,9	33,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту ры						
			Б	Ж	У									
завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	130	160	5,3	7,1	6,1	8,2	21,1	28,3	156,3	213,1	1,8	2,5	5
	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
	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
		330	385	8,8	11,4	11,3	14,6	49,1	61,8	347,1	442,1	2,7	3,5	
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
		160	100	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,4	73,6	50,0	4,8	4,8	
обед	Салат из свежих овощей	30	60	0,3	0,5	1,9	3,7	0,7	1,4	25,5	51,0	2,9	5,7	15,18
	Рассольник													
	Ленинградский с мясом и со сметаной	150	200	2,3	4,5	3,4	4,5	11,8	15,7	81,8	109,0	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
	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	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
		560	760	14,0	19,9	13,2	18,6	83,3	109,7	450,3	607,5	14,0	20,5	
полдник	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
		255,0	285,0	7,5	9,3	11,2	14,6	42,1	54,5	247,3	314,3	10,4	11,0	
ужин	Рагу овощное, с мясом	180	220	1,90	2,30	6,00	7,30	15,80	19,30	124,40	152,10	26,80	32,70	59
	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
		410	460	4,0	5,1	6,3	7,7	43,6	52,6	240,1	293,8	27,1	33,0	
ИТОГО		1715,0	1990	34,3	45,6	42,0	55,5	236,5	297,0	1358,4	1707,7	59,1	72,8	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту ры				
			Б	Ж	У	У							
завтрак	Каша "Рябчик"	150	5	6	5,7	6,8	20,7	24,9	152,3	182,7	1,5	1,8	143
	Какао с молоком	170	1,1	1,2	1,2	1,3	8,9	9,4	72,3	76,5	0,94	1	81
	Бутерброд с маслом	35	2,3	3,8	4	5,2	14,8	13,4	106,5	125,4	0	0	126
		355	8,4	11,0	10,9	13,3	44,4	47,7	331,1	384,6	2,4	2,8	
второй завтрак	Сок фруктовый	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
	Икра кабачковая (промышленного производства)	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	
	Щи из свежей капусты с картошкой на м/б со сметаной	30	0,4	0,7	1,4	2,8	2,3	4,6	23,4	46,8	2,9	5,8	22
обед		150	2,1	2,8	3,4	4,5	4,8	6,5	66,5	88,7	10,9	14,6	37
	Котлета из говядины	50	7	9,8	5,7	8	5,1	7,2	99,4	139,1	0,6	0,8	50
	Картофельное пюре	110	2,2	2,6	3,8	4,5	13,2	15,7	104,1	123,1	13,2	15,6	66
	Компот	150	0,4	0,4	0	0	17,9	21,4	67,5	81	0,3	0,4	87,85, 88,89
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22	84	105	0	0	129
		530	14,7	19,6	14,7	20,3	60,9	77,4	444,9	583,7	27,9	37,2	
	Фрукт	95	0,4	0,4	0	0	9,3	9,8	41,8	44	9,5	10	142,143
полдник	Бутерброд с повидлом	30	1,5	2	0,2	0,2	15,8	21,1	79,7	106,2	0	0	123
	Кефир	100	2,8	3,6	2,5	3,3	4	5,2	50	65	0,7	0,9	83
		225	4,7	6,0	2,7	3,5	29,1	36,1	171,5	215,2	10,2	10,9	
ужин	Салат рыбный	180	3,97	4,41	10,49	11,65	23,04	25,60	202,39	224,88	12,00	13,33	28
	йогурт отварное	20	2,55	5,1	2,3	4,6	0,15	0,3	31,5	63	0	0	12
	Чай с сахаром	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	2,10	2,80	0,30	0,40	16,50	22,00	78,00	104,00	0	0	130
		430	8,6	12,3	13,1	16,7	51,0	59,2	349,6	429,6	12,3	13,7	
итого		1710	36,4	48,9	41,4	53,8	205,0	240,0	1375,3	1691,3	58,0	69,6	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецепту
		г	шт	Б	Ж	У	Б	Ж	У	г	г			
завтрак	Каша манная вязкая Кофейный напиток с молоком бутерброд с маслом	150	180	4,7	5,6	5,6	6,7	18,8	22,6	144,0	172,80	1,5	1,8	2
		165	180	1,2	1,3	1,2	1,3	12,8	14,4	81,8	92	1	1	82
		35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	1
		350	405	8,2	9,9	10,8	13,2	46,4	56,0	332,3	401,8	2,5	2,8	
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
		150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	
	Овощи натуральные свежие	45	60	0,6	0,5	0,0	0,0	1,1	1,5	6,3	8,4	4,5	6,0	23
обед	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной Плов из птицы Компот Хлеб ржано-пшеничный	150	180	2,1	2,5	3,6	4,3	5,9	7,0	70,3	68,4	5,9	7,0	32
		150	200	14,9	19,9	11,5	15,4	24,2	32,3	259,7	346,3	2,1	2,7	63
		150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	0,02,00,00
		40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
				535	670	20,6	26,5	15,5	20,2	66,7	84,2	487,8	609,1	12,8
	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	50	70	4	5,6	3,1	4,3	17,5	24,5	130,3	182,4	0,2	0,3	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
		245	270	7,2	8,8	5,6	6,8	30,8	38,3	222,1	276,4	10,4	11,0	
ужин	Макаронные изделия с сыром чай с сахаром	200	250	12,1	15,1	10,1	42,5	34	42,5	275	343,8	0,1	0,1	73/1
		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
		400	450	12,1	15,1	10,1	42,5	45,3	53,8	312,7	381,5	0,4	0,4	
	Итого	1680,0	1975,0	48,4	60,7	42,0	82,6	207,1	253,7	1422,4	1749,7	26,3	30,7	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецептур Б1		
			Б	Ж	У	г	мг		мг				
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,8	5,7	6,4	7,7	16,4	19,7	130,0	156,0	1,5	1,8	3,0
		190	1,3	1,3	1,4	1,4	9,9	10,5	80,8	85	1,1	1,1	81
	Бутерброд с маслом	35	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	126,0
		375	425	8	10	12	14	41	49	317	378	3	3
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
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	30	60	0,5	1	2,5	5	1,5	3	28,5	55,8	1,4	2,8
	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
обед	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
	Соус сметанный	30	60	0,4	0,8	1,5	3,0	1,8	3,5	22,2	44,5	0,0	0,0
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4
	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
		530	690	21,9	27,6	20,1	27,7	57,8	60,9	505,1	655,5	10,1	13,3
полдник	Кефир	100	130	2,8	3,6	2,5	3,3	4,0	5,2	50,0	65,0	0,7	0,9
	Фрукт яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0
	Кондитерское изделие	10	20	0,81	1,62	0,87	1,74	0,74	9,8	40	80	0	0
		205	250	4,0	5,6	3,8	5,4	14,1	24,8	131,8	189,0	10,2	10,9
ужин	Омлет натуральный с маслом	170	220	15,3	19,8	21,2	27,5	3,8	4,9	265,6	343,8	0,0	0,0
	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
	Батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0
		400	460	17,4	22,6	21,5	27,9	31,6	38,2	381,3	485,5	0,3	0,3
	Итого	1660,0	2005,0	52,1	66,3	57,2	75,3	162,4	194,6	1403,0	1788,9	23,4	27,8

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецепт		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	ккал	мг		мг	
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
			350,0	445,0	8,2	11,1	10,3	14,2	47,0	62,7	331,2	443,2	2,4	3,1
второй завтрак	сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,55	19,55	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		170,0	170,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	
обед	Салат из свежих овощей	30	60	0,25	0,46	1,85	3,65	0,70	1,42	25,50	51,00	2,85	5,70	15,18
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	200	1,4	1,825	3,8	4,8	8,9	11,8	75,6	98,1	5,99	7,98	45/1, 162
	Печень по-строгановски	55	70	7,1	9,4	6,4	8,6	1,6	2,1	94,3	126,0	7,0	9,4	49
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,3	3,9	4,7	5,6	16,1	19,0	192,9	227,9	0,0	0,0	65
	Компот	160	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,4	18,0	58,6	73,3	0,8	1,0	87,85,8 8,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22	84	105	0	0	129
		545,0	710,0	14,8	19,1	17,2	23,1	59,2	74,3	530,8	681,3	16,7	24,1	
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	142,14
	Кондитерское изделие (пряник)	10	20	0,8	1,6	0,9	1,7	0,7	9,8	40,0	80,0	0,0	0,0	609
	Кефир	100	130	2,8	3,6	2,5	3,3	4,0	5,2	50,0	65,0	0,7	0,9	83
		205	250	4,0	5,6	3,4	5,0	14,1	24,8	131,8	189,0	10,2	10,9	
ужин	Жаркое по-домашнему	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	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
		400,0	460,0	7,9	10,3	4,2	5,4	40,3	49,4	303,0	384,1	7,3	9,3	
	Итого		2035,00	34,89	46,11	35,05	47,71	180,13	230,85	1375,03	1775,77	41,66	52,46	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецептур					
			Б	Ж	У		мг	мг						
завтрак	Каша манная вязкая	150	200	4,7	6,2	5,6	7,4	18,8	25,1	144,0	192,0	1,5	2,0	2
	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
		350	430	7,5	37,5	9,7	12,3	38,6	48,3	294,5	368,3	2,4	3,1	
второй завтрак	Сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	60	0,36	0,72	1,4	2,8	2,3	4,6	23,4	46,8	2,88	5,76	22
	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
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110	150	2,3	3,1	4,2	5,7	23,3	31,8	96,1	131,0	11,2	15,3	72
	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	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
		540	725	16,3	22,5	13,0	18,6	74,0	97,2	419,3	567,2	19,1	27,8	
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	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
		250	285	7,2	9,3	10,5	14,6	39,7	54,5	234,3	314,3	10,4	11,0	
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
	Дипло отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	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
		440	480	9,5	10,6	15,4	17,4	42,5	50,5	339,9	394,3	14,8	17,3	
	Итого	1750	2090	40,5	80,0	48,6	62,8	214,3	270,0	1366,2	1722,4	51,8	64,4	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	150 200	4,8 6,3	6,4 8,5	16,4 21,9	130,0 173,3	1,5 1,9	3
		180 200	1,3 1,4	1,3 1,4	14,4 16,0	92,0 102,2	1,0 1,1	82
		25 45	1,7 4,3	2,9 5,9	10,6 15,0	76,1 141,1	0,0 0,0	126
		355 445	7,7 12,1	10,5 15,8	41,4 52,9	298,1 416,6	2,5 3,1	
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
		150 180	0,4 0,4	0,0 0,0	17,9 21,2	67,5 81,0	0,3 0,4	
обед	Салат из свеклы и моркови Суп картофельный с рыбой Картофельное пюре Биточек из говядины Компот Хлеб ржано-пшеничный	30 60	0,39 0,82	3,09 6,50	2,13 4,48	38,1 80,2	1,5 3,1	156
		150 200	5,8 7,7	3,8 5,1	12,1 16,2	114,8 153,1	8,6 12,9	151
		110 130	2,2 2,6	3,8 4,5	13,2 15,7	104,1 123,1	13,2 15,6	66
		50 70	7 9,8	5,7 8	5,1 7,2	99,4 139,1	0,6 0,8	50
		150 180	0,4 0,4	0,0 0,0	17,9 21,2	67,5 81,0	0,3 0,4	8 / 82,88,89
		40 50	2,6 3,3	0,4 0,5	17,6 22,0	84,0 105,0	0,0 0,0	129
		530 690	18,4 24,6	16,8 24,6	68,0 86,8	507,9 681,5	24,2 32,8	
полдник	Фрукт Бутерброд с повидлом Кефир	95 100	0,4 0,4	0,4 0,4	9,3 9,8	41,8 44,0	9,5 10,0	142,143
		30 40	1,5 2,0	0,2 0,2	15,8 21,1	79,7 106,2	0,0 0,0	123
		100 130	2,8 3,6	2,5 3,3	4,0 5,2	50,0 65,0	0,7 0,9	83
		225 270	4,7 6,0	3,1 3,9	29,1 36,1	171,5 215,2	10,2 10,9	
ужин	Запеканка из творога Соус молочный сладкий Чай с сахаром Батон пшеничный	130 150	6,6 26,9	4,6 13,4	19,3 23,9	163,9 210,0	0,2 0,2	10
		40 60	1,0 1,5	2,2 3,3	10,0 14,9	63,8 95,7	0,2 0,3	78
		180 200	0,0 0,0	0,0 0,0	10,2 11,3	34,0 37,7	0,3 0,3	80
		30 40	2,1 2,8	0,3 0,4	16,5 22,0	78,0 104,0	0,0 0,0	130
		380 450	9,8 31,3	7,1 17,1	56,0 72,1	339,7 447,4	0,7 0,8	
	Итого	1640 2035	40,9 74,4	37,5 61,4	212,2 269,1	1384,6 1841,8	37,8 47,9	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецепту	
				Б	Ж	У								
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная Какао с молоком Бутерброд с маслом	130	160	4,6	5,6	5,3	6,5	18,4	22,7	138,5	170,4	1,3	1,6	5
		190	200	1,3	1,3	1,4	1,4	9,9	10,5	80,8	85,0	1,1	1,1	81
		30	40	2,0	2,7	3,4	4,6	12,7	16,9	91,3	121,7	0,0	0,0	126
		350,0	400,0	7,8	9,6	10,1	12,5	41,1	50,1	310,5	377,2	2,3	2,7	
второй завтрак	Сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		170	100	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	
обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком Свекольник с мясом и со сметаной Капуста тушеная с мясом куры Компот Хлеб ржано-пшеничный	30	60	0,5	1	2,5	5	1,5	3	28,5	55,8	1,4	2,8	16
		150	200	2,8	3,8	4,3	5,8	9,2	12,3	96,8	129	6,6	8,9	42
		180	220	7,2	8,0	9,0	13,4	18,7	22,9	192,3	259,0	15,9	19,5	61
		150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	0,3	0,36	87,85,88
		40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
			550,0	710,0	13,5	16,5	16,2	24,7	64,9	81,6	469,1	629,8	24,2	31,6
полдник	Фрукт Ватрушка с творогом из дрожжевого теста Кефир	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0	368
		55	80	4,4	6,4	3,4	4,9	19,2	28	143,3	208,4	0,2	0,3	131
		100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
		250,0	280,0	7,6	9,6	6,3	7,8	33,0	41,8	237,3	302,4	10,9	11,0	
ужин	Макаронные изделия с сыром Чай с сахаром	200	250	12,1	15,1	10,1	42,5	34,0	42,5	275,0	343,8	0,1	0,1	73/1
		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
		400,0	450,0	12,1	15,1	10,1	42,5	45,3	53,8	312,7	381,5	0,4	0,4	
	Итого	1720,0	1940,0	41,0	50,8	42,7	87,5	203,9	246,9	1407,8	1769,1	43,0	50,8	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У							
завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	180	4,7	5,6	5,8	6,9	20,8	24,9	150,8	180,9	1,5	1,8	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	
		350	405	7,9	9,3	10,4	12,3	47,1	53,5	328,9	384,5	2,4	2,8		
второй завтрак	Сок фруктовый	160	160	0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,4	73,6	73,6	4,8	4,8	86	
		160	160	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,4	73,6	73,6	4,8	4,8		
обед	Овощи натуральные свежие	45	60	0,63	0,48	0	0	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	
	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	
	Картофель отварной	110	150	2,1	2,4	3,2	3,6	16,9	19,2	104,4	118,6	15,4	17,5	68	
	Соус красный основной	30	40	0,4	0,5	1,2	1,6	1,9	2,5	18,6	24,8	0,0	0,0	74	
	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	
			575	770	23,3	31,0	14,2	18,7	75,4	96,3	507,5	659,3	30,6	38,6	
	подлик	Кефир	100	130	2,8	3,6	2,5	3,3	4,0	5,2	50,0	65,0	0,7	0,9	83,0
		Фрукт	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	10	20	0,8	1,6	0,9	1,7	0,7	9,8	40,0	80,0	0,0	0,0	609	
		205,0	250,0	4,0	5,6	3,8	5,4	14,1	19,0	131,8	189,0	10,2	10,9		
ужин	Омлет натуральный с маслом	170	210	15,30	18,90	21,30	26,30	3,90	5,00	265,70	328,16	0,00	0,00	11	
	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	
		400	450	17,4	21,7	21,6	26,7	31,7	38,3	381,4	469,9	0,3	0,3		
	Итого	1690,0	2035,0	52,6	67,6	50,0	63,2	186,6	225,4	1423,3	1776,3	48,3	57,5		