

# Примерное десятидневное меню

питания воспитанников с 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет

на период 2024 - 2025 учебного года.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Важинский образовательный центр»

Использованная литература:

«Сборник рецептов блюд для организаций питания детей в дошкольных организациях»

Москва 2011г. Тутельян В.А. Могильный М.П.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ рецептуры
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
День 1		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
1 завтрак:	Каша рисовая молочная	150	200	5,54	6,9	7,4	9,25	26,08	32,6	192	240	0,95	173
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Печенье	15	30	0,75	1,5	1,89	3,78	8,83	17,67	60,3	12,6		36

<i>итого</i>		<i>345</i>	<i>430</i>	<i>6,33</i>	<i>8,44</i>	<i>9,29</i>	<i>13,03</i>	<i>44,01</i>	<i>59,37</i>	<i>287,3</i>	<i>287,6</i>	<i>0,95</i>	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
	Свекольник на курином бульоне	180	200	5,83	7,44	5,69	7,85	13,92	18,56	129,54	173,51	8,5	34
	Жаркое по домашнему	180	200	14,54	17,9	4,45	5,84	21,68	29,77	184,7	243,00	0,2	153
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6			35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64		1
<i>итого</i>		<i>579</i>	<i>644</i>	<i>24,38</i>	<i>29,84</i>	<i>10,57</i>	<i>14,17</i>	<i>87,12</i>	<i>104,74</i>	<i>542,38</i>	<i>666,95</i>	<i>9,5</i>	
Полдник уплотнённый:	Салат рыбный	170	220	12,09	14,31	4,9	6,08	18,21	22,73	160,96	197,44	8,51	47
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35	2	318
	Хлеб пшеничный	20	25	1,95	2,62	0,67	0,91	13,15	17,71	66,56	89,6		392
<i>итого</i>		<i>370</i>	<i>445</i>	<i>14,08</i>	<i>16,97</i>	<i>5,57</i>	<i>6,99</i>	<i>40,46</i>	<i>49,54</i>	<i>262,52</i>	<i>322,04</i>	<i>10,51</i>	
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1489</b>	<b>1619</b>	<b>45,0</b>	<b>50,11</b>	<b>25,67</b>	<b>34,51</b>	<b>177,47</b>	<b>221,49</b>	<b>1118,6</b>	<b>1311,79</b>	<b>75,13</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ реце птур ы
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
<b>День 2</b>		<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>		
1 завтрак:	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187	1,8	22
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Хлеб пшеничный	20	25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,11	392

<i>итого</i>		<i>350</i>	<i>425</i>	<i>7,04</i>	<i>9,75</i>	<i>7,39</i>	<i>10,02</i>	<i>40,77</i>	<i>53,86</i>	<i>256,25</i>	<i>669,58</i>	<i>1,91</i>	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Рассольник ленинградский с курой	180	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	7,38	39
	Тефтели из говядины	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,7	161
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,79	5,05	3,46	3,79	18,65	24,86	116,34	147,64	-	181
	Соус белый основной	40	50	0,24	0,3	0,12	0,15	1,44	1,8	19,48	24,35	0,2	347
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6	-	-	35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		<i>599</i>	<i>694</i>	<i>18,35</i>	<i>20,01</i>	<i>14,54</i>	<i>19,6</i>	<i>93,48</i>	<i>111,16</i>	<i>579,45</i>	<i>672,49</i>	<i>10,8</i>	
Полдник уплотнённый:	Капуста тушёная	150	180	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,6	109,5	16,5	132
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		17
	Бутерброд с повидлом	46	60	2,03	2,73	0,68	0,91	21,16	27,71	105,86	133,85	0,1	391
<i>итого</i>		<i>376</i>	<i>440</i>	<i>4,48</i>	<i>5,79</i>	<i>5,2</i>	<i>6,57</i>	<i>69,27</i>	<i>80,74</i>	<i>227,56</i>	<i>278,35</i>	<i>16,6</i>	
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1357</b>	<b>1658</b>	<b>30,11</b>	<b>35,87</b>	<b>27,37</b>	<b>36,51</b>	<b>209,33</b>	<b>253,6</b>	<b>1809,66</b>	<b>1655,62</b>	<b>36,31</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ реце птур ы
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
День 4		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
1 завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	200	5,7	7,49	9,06	11,27	28,9	39,35	220	289	1,2	172
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Хлеб пшеничный	20	25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,11	392

<i>итого</i>		<i>350</i>	<i>424</i>	<i>7,98</i>	<i>10,89</i>	<i>18,66</i>	<i>28,21</i>	<i>52,63</i>	<i>69,67</i>	<i>468,88</i>	<i>669,58</i>	<i>1,78</i>	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Щи из свежей капусты с курой	180	200	8,11	6,22	8,2	11,08	10,09	13,17	136,35	181,51	15,54	67
	Картофельная запеканка с мясом	160	190	10,79	14,23	7,71	11,38	20,09	25,13	197,41	265,51	0,03	251
	Соус белый основной	40	50	0,24	0,3	0,12	0,15	1,44	1,8	19,48	24,35	0,2	347
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6	-	-	35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		<i>599</i>	<i>684</i>	<i>23,15</i>	<i>25,25</i>	<i>16,46</i>	<i>23,09</i>	<i>83,14</i>	<i>97,04</i>	<i>581,38</i>	<i>721,81</i>	<i>17,57</i>	
Полдник уплотнённый:	Сырники\запеканка из творога с молоком сгущённым/повидло	135/15	160/20	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3	0,39	130
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Хлеб пшеничный	20	25	1,95	2,62	0,67	0,91	13,15	17,71	66,56	89,6		392
<i>итого</i>		<i>350</i>	<i>405</i>	<i>8,33</i>	<i>13,86</i>	<i>7,87</i>	<i>13,6</i>	<i>44,93</i>	<i>67,01</i>	<i>382,66</i>	<i>622,9</i>	<i>0,39</i>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1357</b>	<b>1658</b>	<b>39,7</b>	<b>50,32</b>	<b>51,19</b>	<b>65,22</b>	<b>186,58</b>	<b>241,56</b>	<b>1525</b>	<b>2049,49</b>	<b>26,74</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ реце птур ы
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
<b>День 3</b>		<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>		
1 завтрак:	Каша «Дружба» вязкая	150	200	5,7	7,49	9,06	11,27	28,9	39,35	220	289	1,2	168
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391

	Хлеб пшеничный	20	25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,11	392
<i>итого</i>		<i>350</i>	<i>425</i>	7,98	10,89	10,07	12,78	53,27	71,35	336	444	<i>1,31</i>	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Суп картофельный с горохом и курой	180	200	3,43	3,74	5,13	6,01	11,81	14,53	103,69	123,17	-	221
	Макароны отварные	120	150	3,15	4,9	0,82	1,33	20,88	32,48	105	163,78	0,6	317
	Печень по-строгановски	50	70	10,08	11,52	4,04	4,62	2,48	2,84	85,07	97,2	0,39	104
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6	-	-	35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		<i>569</i>	<i>664</i>	20,67	24,66	10,42	12,44	86,69	106,26	521,9	634,59	<i>2,79</i>	
Полдник уплотнённый:	Блины\повидло	120/25	150/30	8,14	9,61	7,05	7,72	56,18	67,15	324,98	381,75	1,5	265
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		17
<i>итого</i>		<i>325</i>	<i>380</i>	8,18	9,65	7,05	7,72	65,28	76,25	359,98	416,75	<i>12,6</i>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1357</b>	<b>1658</b>	<b>60</b>	<b>77,81</b>	<b>39,91</b>	<b>55,64</b>	<b>196,9</b>	<b>243,6</b>	<b>1405,2</b>	<b>1814,4</b>	<b>39,88</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ реце птур ы
		1-3	3-7	Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
<b>День 5</b>		<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	-	<b>317</b>
1	Макароны отварные с маслом	150	200	5,27	3,08	3,08	3,28	34,82	46,42	190,5	203	1,2	168
завтрак:	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391

	Хлеб пшеничный	20	25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,11	392
<i>итого</i>		332	424	7,55	6,48	4,09	4,79	59,19	78,42	306,5	358	1,31	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Суп молочный с крупой	180	200	5,38	6,01	5,15	5,87	16,4	19,13	132,33	152,02	0,6	43
	гренки	20	25	1,5	1,87	0,52	0,65	10,1	12,65	52,2	65,25	-	1308
	Кура с овощами и рисом	180	200	5,26	5,55	3,95	4,31	7,66	8,37	86,33	94,23	20,3	298
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6			35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		683	669	16,15	17,93	10,05	11,31	85,48	96,56	499	561,94	22,7	
Полдник уплотнённый:	Котлеты картофельные	150	180	4,71	3,89	7,4	7,16	31,91	26,32	213,14	185,35	4,75	155
	Соус белый основной	40	50	0,09	0,18	0,04	0,09	0,54	1,08	7,3	14,64	0,5	77
	Хлеб пшеничный	20	25	1,95	2,62	0,67	0,91	13,15	17,71	66,56	89,6		392
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		17
<i>итого</i>		390	455	6,9	6,73	8,11	8,16	54,7	54,21	322	324,59	5,25	
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1500</b>	<b>1648</b>	<b>30,84</b>	<b>31,46</b>	<b>22,49</b>	<b>24,58</b>	<b>205,25</b>	<b>236,43</b>	<b>1153,9</b>	<b>1297,73</b>	<b>36,26</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ рецептуры
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
День 6		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
1	Каша ячневая молочная	180	200	5,7	7,49	9,06	11,27	28,9	39,35	220	289	1,2	172

завтрак:	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Печенье	15	30	0,75	1,5	1,89	3,78	8,83	17,67	60,3	12,6		36
<i>итого</i>		<i>372</i>	<i>430</i>	<i>6,49</i>	<i>9,03</i>	<i>10,95</i>	<i>15,05</i>	<i>46,83</i>	<i>66,12</i>	<i>315,3</i>	<i>336,6</i>	<i>1,2</i>	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Суп картофельный рыбный	180	200	4,84	6,05	2,79	3,49	10,32	12,19	9,75	119	11,2	84
	Плов из куры	180	200	12,16	15,21	9,35	11,07	18,92	23,73	205,98	250,23	4,9	304
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6	-	-	35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		<i>579</i>	<i>644</i>	<i>21,01</i>	<i>25,76</i>	<i>12,57</i>	<i>15,04</i>	<i>80,76</i>	<i>92,33</i>	<i>443,87</i>	<i>619,67</i>	<i>17,9</i>	
Полдник уплотнённый:	Рагу из овощей	150	180	3,17	4,2	2,88	3,81	20,26	26,56	115,19	151,37	15,7	49
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Бутерброд с повидлом	46	60	2,03	2,73	0,68	0,91	21,16	27,71	105,86	133,85	0,1	391
<i>итого</i>		<i>376</i>	<i>440</i>	<i>5,24</i>	<i>6,97</i>	<i>3,56</i>	<i>4,72</i>	<i>50,52</i>	<i>63,37</i>	<i>256,05</i>	<i>320,22</i>	<i>15,8</i>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1357</b>	<b>1658</b>	<b>32,98</b>	<b>42,08</b>	<b>27,32</b>	<b>35,13</b>	<b>183,99</b>	<b>229,66</b>	<b>1041,62</b>	<b>1311,69</b>	<b>41,19</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ реце птур ы
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
День 7		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
1	Каша пшённая молочная	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	0,7	96

завтрак:	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Хлеб пшеничный	20	25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,11	392
<i>итого</i>		350	425	7,54	10,41	7,08	9,6	45,66	60,39	275,75	368	1,78	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Суп куриный с вермишелью	180	200	8,69	11,35	5,27	5,52	11,82	14,27	129,54	152,24	5,44	80
	Ёжики мясные	110	140	10,81	13,51	9,36	12,09	18,92	19,89	202,49	241,73	0,79	174
	Соус белый основной	40	50	0,24	0,3	0,12	0,15	1,44	1,8	19,48	24,35	0,2	347
	Салат из свеклы	40	60	0,72	1,08	3,0	3,0	4,32	6,48	46,57	56,37	4,75	33
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6	-	-	35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		589	694	24,47	30,74	18,18	21,24	88,02	98,85	626,22	725,13	12,98	
Полдник уплотнённый:	Булочка домашняя	100	130	10,81	13,51	9,36	12,09	18,92	19,89	202,49	241,73	-	466
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
<i>итого</i>		280	330	10,85	13,55	9,36	12,09	28,02	28,99	237,49	276,73		
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1314</b>	<b>1549</b>	<b>43,1</b>	<b>55,02</b>	<b>34,86</b>	<b>43,25</b>	<b>167,58</b>	<b>196,07</b>	<b>1165,86</b>	<b>1405,06</b>	<b>21,76</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ реце птур ы
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
День 8		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
1	Каша сборная молочная	150	200	6,79	7,16	7,31	7,45	25,82	27,76	191,37	201,29	-	88



завтрак:	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Хлеб пшеничный	20	25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,11	392
<i>итого</i>		350	425	9,07	10,56	8,32	8,96	50,19	59,76	307,37	356,29	0,11	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Борщ с капустой свежей, с курой	180	200	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117	8,77	27
	котлета рыбная	60	80	7,98	10,59	4,72	6,47	3,12	4,17	87	117	4,75	248
	Пюре картофельное	120	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142	16,3	206
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6	-	-	35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		579	674	17,25	21,66	14,13	18,17	76,92	88,42	522,43	626,44	31,62	
Полдник уплотнённый:	Биточки манные\повидло	150	170	8,29	9,38	13,57	16,4	37,9	44,4	301,83	353,03	2	39
	Чай	180	200	0,04	0,04			9,1	9,1	35	35		391
	Хлеб пшеничный	20	25	1,95	2,62	0,67	10,91	13,15	17,71	66,56	89,6		392
<i>итого</i>		350	395	10,28	2,66	14,24	27,31	60,15	71,21	403,39	477,63	2	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1357</b>	<b>1658</b>	<b>60</b>	<b>77,81</b>	<b>39,91</b>	<b>55,64</b>	<b>196,9</b>	<b>243,6</b>	<b>1405,2</b>	<b>1814,4</b>	<b>40,73</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ реце птур ы
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
День 9		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
1	Вермишель отварная	150	200	6,79	7,16	7,31	7,45	25,82	27,76	191,37	201,29	-	88

завтрак:	Сыр порцией	15	20	3,48	4,64	4,43	5,9	-	-	54	72	0,14	7
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Хлеб пшеничный	20	25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,11	392
<i>итого</i>		365	445	12,55	15,2	12,75	14,86	50,19	59,76	361,37	428,29	0,25	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Суп крестьянский с пшеном	180	200	8,18	10,39	6,55	8,94	12,99	16,76	143,94	189,45	-	216
	Капуста тушёная	120	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,6	109,5	16,5	132
	Котлета куриная	50	70	15,65	18,06	6,18	7,14	0,74	0,86	121,33	140	0,12	55
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6	-	-	35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		569	664	30,25	35,97	17,68	22,22	73,36	84,17	581,01	689,39	18,42	
Полдник уплотнённый:	Картофель тушеный	130	150	3,01	3,16	3,02	3,85	23,36	24,26	132,36	143,97	1,38	208
	Огурец соленый	25	30	0,2	0,3	0	0	0,4	0,45	3,3	3,54	1,45	70
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
<i>итого</i>	Хлеб пшеничный	335	380	3,25	3,5	3,02	3,85	32,86	33,81	170,66	182,51	2,83	392
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1364</b>	<b>1589</b>	<b>46,29</b>	<b>54,99</b>	<b>33,69</b>	<b>41,25</b>	<b>162,29</b>	<b>185,58</b>	<b>1139,44</b>	<b>1335,39</b>	<b>28,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Химический состав блюда на 100г						Энерг. ценн.		Вита мин С	№ реце птур ы
				Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		ккал			
День 10		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		88
1	Каша манная молочная	150	200	4,72	6,27	4,63	6,43	20,31	26,72	138,84	185,94	-	24

завтрак:	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Хлеб пшеничный	20	25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120	0,11	392
<i>итого</i>		350	425	7	9,67	5,64	7,94	44,68	58,72	254,84	340,94	0,11	
2 завтрак:	Яблоки	95	100	0,24	0,32	0,24	0,32	5,88	7,84	26,4	35,2	7	40
Обед	Суп «Харчо» с курой	180	200	3,93	4,97	4,9	6,19	16,84	21,3	120,88	152,84	8	101
	Макароны отварные	110	130	3,15	4,9	0,82	1,33	20,88	32,48	105	163,78		53
	Кура с овощами	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,43	106	4,15	179
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	1,44	1,6	-	-	35,53	38,37	147,8	159,8	0,8	933
	Хлеб ржано-пшеничный	39	44	2,57	2,9	0,43	0,48	15,99	18,04	80,34	90,64	1	2
<i>итого</i>		574	644	17,98	21,79	15	17,33	91,64	112,77	551,45	673,06	13,95	
Полдник уплотнённый:	Винегрет овощной	120	150	3,84	4,71	5,39	5,5	20,65	26,86	145,64	175,16	29,5	45
	Чай	180	200	0,04	0,04	-	-	9,1	9,1	35	35		391
	Бутерброд с повидлом	46	60	2,03	2,73	0,68	0,91	21,16	27,71	105,86	133,85	0,1	391
<i>итого</i>		346	410	5,91	7,48	6,07	6,41	50,91	63,67	286,5	344,01	29,6	
	<b>Итого за 10день</b>	<b>1365</b>	<b>1579</b>	<b>31,13</b>	<b>39,26</b>	<b>26,95</b>	<b>32</b>	<b>193,11</b>	<b>243,0</b>	<b>1119,19</b>	<b>1393,21</b>	<b>50,66</b>	