

Согласовано:

на совете родителей  
протокол № 1 от 27.08.2021 года  
председатель Луж Л.А. Кузнецова

Утверждаю:  
И.о.директора МБОУ СОШ № 14  
Н.В. Шульгина  
Приказ № 207-Д от 30.08.2021



10 – дневное меню  
для организации питания детей от 3 до 7 лет  
в структурном подразделении  
МБОУ СОШ № 14 детский сад № 35  
с. Новопаньшино

# День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная жидкая	200	5,9	6,7	29,7	202,9			0,5	114,8	0,4	189/3
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3			0,1	147,4	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05			0,06	55,2	0,61	13/14
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15,1</b>	<b>15,61</b>	<b>72,83</b>	<b>496,25</b>			<b>1,24</b>	<b>317,4</b>	<b>1,21</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9			0,02	12,52	2,5	17
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>			<b>0,02</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>											
Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69			0,016	15	0,45	
Суп овощной, с курой, сметаной	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1			7,8	41,5	1,2	
Гуляш из отварного мяса	80	10,312	8,152	2,621	125			0,024	18,6	0,792	
Греча отварная	150	7,095	5,805	28,605	198			0,15	52,995	3,975	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8				7,4		
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6			0,18	39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>31,777</b>	<b>26,907</b>	<b>88,666</b>	<b>711,5</b>			<b>0,37</b>	<b>175,095</b>	<b>7,677</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8				11,6	0,8	
Кисель	200	1,4		29	122				1	0,1	
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3			0,02	14,4	1,98	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>4,76</b>	<b>4,26</b>	<b>67,62</b>	<b>331,1</b>			<b>0,02</b>	<b>27</b>	<b>2,88</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>52,537</b>	<b>46,957</b>	<b>246,826</b>	<b>1615,75</b>			<b>30,727</b>	<b>532,015</b>	<b>14,267</b>	

## День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>										
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	6,7	29,9	200,7		0,5	112,2	0,4	
Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9		0,3	169,0	0,8	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05		0,06	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15,3</b>	<b>16,71</b>	<b>73,43</b>	<b>509,65</b>		<b>1,34</b>	<b>336,4</b>	<b>1,81</b>	
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9		0,02	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>		<b>0,02</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>										
Салат из зеленого горошка	60	1,8	0,15	3,75	23,4		2,4	10,8	0,3	
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1		8,0	52,5	2,0	
Котлета рыбная	80	17,4	13,9	10,9	147,8		0,1	31,1	0,8	
Пюре картофельное	150	2,7	5,0	17,7	126,8		0,1	33,3	1	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6		0,18	39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>28,32</b>	<b>24,55</b>	<b>87,79</b>	<b>600,5</b>		<b>0,38</b>	<b>174,7</b>	<b>5,36</b>	
<b>Полдник</b>										
Булочка «домашняя» молочная	50	5,6	5,1	32,8	198,8		0,1	38,9	0,6	
Кефир	200	5,8	5,0	8	183,54		0,08	240	0,16	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11,4</b>	<b>10,1</b>	<b>40,8</b>	<b>382,34</b>		<b>0,18</b>	<b>278,9</b>	<b>0,76</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>55,92</b>	<b>51,54</b>	<b>219,73</b>	<b>1569,39</b>		<b>26,22</b>	<b>802,52</b>	<b>10,43</b>	

# День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная жидкая	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	123,7	1,7	
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>16,5</b>	<b>15,81</b>	<b>78,23</b>	<b>525,95</b>	<b>0,26</b>	<b>1,24</b>	<b>326,3</b>	<b>2,51</b>	
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>										
Салат свекольный с изюмом	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	2,88	1,14	
Рассольник с говядиной, сметаной	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	35,0	1,3	
Тефтели из говядины	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	29,264	0,64	
Макаронные изделия с маслом	120	3,45	1,686	10,54	66,19	0,024		1,938	0,444	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>23,382</b>	<b>18,698</b>	<b>80,008</b>	<b>618,19</b>	<b>0,364</b>	<b>9,568</b>	<b>116,082</b>	<b>4,784</b>	
<b>Полдник</b>										
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	32,76	23,67	36,075	512,1	0,09	0,702	340,884	1,008	
Чай	180	0,1	0	12,8	51,5			2,6	0,4	
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>33,22</b>	<b>24,03</b>	<b>57,695</b>	<b>605,9</b>	<b>0,11</b>	<b>9,702</b>	<b>357,884</b>	<b>2,388</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>74,002</b>	<b>58,718</b>	<b>233,643</b>	<b>1826,94</b>	<b>0,754</b>	<b>24,09</b>	<b>812,786</b>	<b>12,182</b>	

# День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>										
Горошек зеленый отварной	60	1,8	0,15	3,75	23,4		2,4	10,8	0,3	
Омлет натуральный	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05		76,44	1,82	
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>20,65</b>	<b>24,99</b>	<b>48,7</b>	<b>506,03</b>	<b>0,21</b>	<b>3,14</b>	<b>289,84</b>	<b>2,93</b>	
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>										
Салат из свежих овощей	60	0,53	3,05	2,16	38,4	0,024	8,45	10,2	0,39	
Суп картофельный с клецками и говядиной (курой)	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	30,5	1,3	
Рыба запеченная	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	46,4	0,74	
Рис отварной	150	3,645	5,38	36,69	209,7	0,03		1,36	0,525	
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>25,491</b>	<b>20,27</b>	<b>111,284</b>	<b>733,3</b>	<b>0,41</b>	<b>16,97</b>	<b>140,58</b>	<b>6,715</b>	
<b>Полдник</b>										
Вагрушка с творогом	80	4,8	2,26	29,6	157,32	0,066		9,32	0,52	
Чай с молоком	200	2,8	2,4	21,0	118,2		0,55	108,4	0,55	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>7,4</b>	<b>4,46</b>	<b>48,6</b>	<b>263,72</b>	<b>0,066</b>	<b>0,5</b>	<b>106,92</b>	<b>1,02</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>54,441</b>	<b>49,9</b>	<b>226,294</b>	<b>1579,95</b>	<b>0,706</b>	<b>24,19</b>	<b>549,86</b>	<b>13,165</b>	

## День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe		
<b>Завтрак</b>											
Каша кукурузная молочная	200	3,26	0,48	0,48	132,784	0,04			61,152	1,456	
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1		0,7	147,4	0,2	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06		0,04	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>12,46</b>	<b>9,39</b>	<b>43,61</b>	<b>426,134</b>	<b>0,2</b>		<b>0,74</b>	<b>263,752</b>	<b>2,266</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02		3,58	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>		<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>											
Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,8	6,5	0,01		3,0	11,5	0,3	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3		4,6	39,7	2,2	
Жаркое по-домашнему	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1		7,8	19,5	2,4	
Компот из свежих фруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8				7,4		
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18			39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>26,22</b>	<b>15,95</b>	<b>88,84</b>	<b>645,1</b>	<b>0,59</b>		<b>15,4</b>	<b>117,7</b>	<b>6,16</b>	
<b>Полдник</b>											
Пряник	50	3,0	2,33	37,5	183				5,5	0,33	
Кефир	200	5,8	5,0	8	183,54	0,08		1,4	240	0,16	
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02		9	14,4	1,98	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>9,16</b>	<b>7,69</b>	<b>54,32</b>	<b>408,84</b>	<b>0,10</b>		<b>10,4</b>	<b>259,9</b>	<b>2,47</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>48,74</b>	<b>33,21</b>	<b>204,48</b>	<b>1556,974</b>	<b>0,91</b>		<b>30,12</b>	<b>653,872</b>	<b>13,396</b>	

## День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	159,8	1,5	
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15,9</b>	<b>17,31</b>	<b>67,03</b>	<b>491,25</b>	<b>0,36</b>	<b>1,54</b>	<b>362,4</b>	<b>2,31</b>	
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>										
Суп крестьянский	250	2,11	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	0,875	0,12	
Котлета из говядины	70	11,5	10,6	10,5	184,0			12,5	1,8	
Капуста тушеная	170	3,6	4,6	16,5	124,32		32,07	81,6	1,8	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>21,83</b>	<b>20,9</b>	<b>84,29</b>	<b>618,22</b>	<b>0,235</b>	<b>42,02</b>	<b>141,975</b>	<b>4,98</b>	
<b>Полдник</b>										
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8			11,6	0,8	
Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	183,6	0,2	
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>8,36</b>	<b>8,66</b>	<b>46,92</b>	<b>303,4</b>	<b>0,12</b>	<b>9,9</b>	<b>209,6</b>	<b>2,98</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>46,99</b>	<b>47,05</b>	<b>215,95</b>	<b>1489,77</b>	<b>0,735</b>	<b>57,04</b>	<b>726,495</b>	<b>12,77</b>	

# День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>										
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	118,0	1,2	
Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,3	0,8	169,0	0,8	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>17,7</b>	<b>17,51</b>	<b>79,23</b>	<b>548,95</b>	<b>0,56</b>	<b>1,34</b>	<b>342,2</b>	<b>2,61</b>	
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>										
Огурец свежий	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	21,6	0,66	
Свекольник со сметаной	250	2,16	4,45	12	9,7	0,065	9,16	37,75	1,5	
Голубцы ленивые	200	14,5	9,8	14,5	250,1		23,3	69,8	2,9	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>22</b>	<b>17,97</b>	<b>74,94</b>	<b>511,2</b>	<b>0,265</b>	<b>48,06</b>	<b>176,15</b>	<b>6,32</b>	
<b>Полдник</b>										
Гребешок с повидлом	80	4,93	2,26	54,53	258,66	0,048	0,132	31,41	0,932	
Кефир	200	5,8	5	8	183,54	0,08	1,4	240	0,16	
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>11,09</b>	<b>7,62</b>	<b>71,35</b>	<b>484,5</b>	<b>0,148</b>	<b>10,532</b>	<b>285,81</b>	<b>3,072</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>51,69</b>	<b>43,28</b>	<b>243,23</b>	<b>1621,55</b>	<b>0,993</b>	<b>63,512</b>	<b>816,68</b>	<b>14,502</b>	



## День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный лапша	200	5,7	5,26	18,98	146	0,077	0,92	164,4	0,36	
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>14,9</b>	<b>14,17</b>	<b>62,11</b>	<b>439,35</b>	<b>0,237</b>	<b>1,66</b>	<b>36,7</b>	<b>1,17</b>	
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>										
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5		15,1	8,4	0,6	
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9		12,5	55,2	0,9	
Плов из курицы	80	6,08	6,056	14,43	136,76	0,01	0,48	12,56	0,48	
. Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>14,1</b>	<b>11,836</b>	<b>70,08</b>	<b>451,66</b>	<b>0,21</b>	<b>31,66</b>	<b>128,28</b>	<b>5,74</b>	
<b>Полдник</b>										
Сырники из творога с курагой, со сгущенным молоком	180	32,76	19,725	43,29	512,1	0,09	0,702	340,884	1,08	
Чай	180	0,1	0	12,8	51,5			2,6	0,4	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>32,86</b>	<b>19,725</b>	<b>56,09</b>	<b>563,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,702</b>	<b>343,484</b>	<b>1,48</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>62,76</b>	<b>45,911</b>	<b>205,99</b>	<b>1831,51</b>	<b>0,557</b>	<b>37,602</b>	<b>520,984</b>	<b>10,89</b>	

## День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецеп туры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>										
Каша ячневая молочная вязкая	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	134,8	0,9	
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>16,1</b>	<b>15,81</b>	<b>76,53</b>	<b>516,85</b>	<b>0,26</b>	<b>1,24</b>	<b>337,4</b>	<b>1,71</b>	
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>										
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	13,8	0,6	
Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,02	5,68	16,33	155,24	0,14	12,11	19,64	1,17	
Шницель из говядины	70	10,15	11,48	9,03	181,3	0,042	0,035	24,857	1,008	
Овощи тушеные	150	3,0	3,1	12,9	92,9		9,1	64,2	1,0	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>23,29</b>	<b>20,96</b>	<b>82,5</b>	<b>635,24</b>	<b>0,362</b>	<b>27,245</b>	<b>169,497</b>	<b>5,038</b>	
<b>Полдник</b>										
Пирог с капустой	80	4,8	2,26	29,6	157,33	0,064		9,328	0,532	
Кефир	200	5,8	5	8	183,54	0,08	1,4	240	0,16	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>10,6</b>	<b>7,26</b>	<b>37,6</b>	<b>340,87</b>	<b>0,144</b>	<b>1,4</b>	<b>249,328</b>	<b>0,692</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>50,89</b>	<b>44,21</b>	<b>214,34</b>	<b>1569,86</b>	<b>0,786</b>	<b>33,465</b>	<b>768,745</b>	<b>9,94</b>	

# День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>										
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	126,9	1,2	
Кофейный, напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	147,4	0,2	
Хлеб с маслом, сыром	50 (5)(5)	5	5,51	24,33	170,05	0,06	0,04	55,2	0,61	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15,7</b>	<b>17,21</b>	<b>70,13</b>	<b>503,65</b>	<b>0,26</b>	<b>1,34</b>	<b>329,5</b>	<b>2,01</b>	
<b>Завтрак 2</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	12,52	2,5	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>3,58</b>	<b>12,52</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>										
Винегрет	60	0,78	6,48	4,08	78,0	0,024	5,04	13,8	0,48	
Суп с фасолью	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,13	5,81	41,5	1,8	
Суфле паровое из курицы	80	16,62	14,184	2,88	185,6	0,032	0,52	29,86	10,64	
Пюре картофельное	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	33,3	1	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	14	55,8			7,4		
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	60	4,62	0,6	28,74	141,6	0,18		39,6	1,26	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>29,62</b>	<b>31,614</b>	<b>87,55</b>	<b>736,05</b>	<b>0,466</b>	<b>19,87</b>	<b>165,46</b>	<b>15,18</b>	
<b>Полдник</b>										
Пряник	50	3,0	2,33	37,5	183			5,5	0,33	
Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	183,6	0,2	
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,02	9	14,4	1,98	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>8,36</b>	<b>7,09</b>	<b>54,62</b>	<b>319,6</b>	<b>0,12</b>	<b>9,9</b>	<b>203,5</b>	<b>2,51</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>54,58</b>	<b>56,094</b>	<b>230,01</b>	<b>1636,2</b>	<b>0,866</b>	<b>34,69</b>	<b>710,98</b>	<b>22,2</b>	