

**Десятидневное меню**  
**МБДОУ «Детский сад № 99»**  
**для детей от 3 до 7 лет**

# 1 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                                 | Выход г | Химический состав |             |               | Ккал           | С (мг)        |
|----------------|------|---|---------|-------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
|                |      |   |         | Белки             | Жиры        | Углеводы      |                |               |
| Завтрак        | 172  | Каша вязкая геркулесовая на с/м                   | 200     | 7,48              | 9,21        | 25,23         | 213,52         | 2,3           |
|                | 392  | Чай с сахаром                                     | 200     | 0,1               | 0,03        | 10,0          | 40,56          | 0,03          |
|                | ТТК  | Печенье   | 60      | 5,25              | 8,26        | 52,43         | 291,9          | -             |
|                | 6    | Масло сливочное                                   | 8       | 0,08              | 5,36        | 0,13          | 48,8           | -             |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)                   | 170     | 0,72              | 0,72        | 17,64         | 84,6           | 48,0          |
|                |      | или   |         |                   |             |               |                |               |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)                          | 200     | 0,8               | 0,8         | 19,6          | 84,0           | 42,0          |
| Обед           | ттк  | Салат из зеленого горошка с луком                 | 60      | 2,92              | 3,1         | 10,02         | 77,6           | 7,0           |
|                | 80   | Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне | 250     | 4,64              | 4,36        | 27,01         | 165,15         | 35,1          |
|                | 428  | Капуста тушеная с мясом                           | 210     | 19,55             | 13,5        | 13,3          | 252,65         | 39,81         |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов                         | 200     | 1,6               | 0           | 38,37         | 159,8          | 0,4           |
|                | 1    | Хлеб ржаной                                       | 44      | 5,72              | 1,32        | 17,6          | 110,0          | -             |
|                |      |   |         |                   |             |               |                |               |
|                |      |   |         |                   |             |               |                |               |
| Полдник        | 466  | Сдоба обыкновенная                                | 123     | 14,09             | 12,01       | 57,73         | 394,66         | -             |
|                | 54   | Икра морковная                                    | 50      | 1,01              | 1,06        | 8,86          | 47,99          | 3,1           |
|                | 395  | Кофейный напиток на молоке                        | 200     | 5,35              | 5,87        | 20,0          | 153,41         | 2,3           |
|                |      |   |         |                   |             |               |                |               |
|                |      |   |         |                   |             |               |                |               |
|                |      | <b>Всего за день</b>                              |         | <b>68,51</b>      | <b>64,8</b> | <b>298,32</b> | <b>2040,64</b> | <b>138,01</b> |

## 2 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                       | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)       |
|----------------|------|---|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                |      |   |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |              |
| Завтрак        | 185  | Каша пшеничная молочная                 | 200     | 8,47              | 8,69         | 32,9          | 241,84         | 2,3          |
|                | 397  | Какао на молоке                         | 200     | 5,49              | 5,95         | 18,76         | 150,11         | 2,3          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                  | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                | 6    | Масло сливочное                         | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -            |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)         | 170     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0         |
|                |      | или                                     |         |                   |              |               |                |              |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)                | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0         |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
| Обед           | 53   | Икра кабачковая                         | 60      | 0,72              | 4,2          | 4,44          | 58,2           | 4,2          |
|                | 56   | Борщ на мясо-косном бульоне со сметаной | 250     | 5,23              | 7,0          | 21,13         | 167,89         | 37,6         |
|                | 125  | Картофель отварной                      | 150     | 2,81              | 1,6          | 30,04         | 142,24         | 14,7         |
|                | 282  | Шницель из говядины                     | 85      | 14,79             | 12,69        | 7,32          | 202,97         | 0,2          |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов               | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4          |
|                | 1    | Хлеб ржаной                             | 45      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -            |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
| Полдник        | 423  | Лапшевник с творогом и джемом           | 200/35  | 18,05             | 14,43        | 32,83         | 386,62         | 1,4          |
|                | 392  | Чай с сахаром                           | 200     | 0,1               | 0,03         | 12,1          | 40,56          | 0,03         |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                  | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
|                |      | <b>Всего за день</b>                    |         | <b>71,96</b>      | <b>63,07</b> | <b>284,02</b> | <b>2035,03</b> | <b>105,1</b> |

### 3 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд  | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)       |
|----------------|------|--|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                |      |  |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |              |
| Завтрак        | 185  | Каша рисовая молочная                                      | 200     | 7,13              | 7,97         | 33,59         | 232,76         | 2,3          |
|                | 395  | Кофейный напиток на молоке                                 | 200     | 5,35              | 5,87         | 20,0          | 153,41         | 2,3          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                                     | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                | 6    | Масло сливочное  | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -            |
|                | 7    | Сыр твердый  | 15      | 3,62              | 4,42         | 0,04          | 54,45          | 0,4          |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)                            | 180     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0         |
|                |      | или  |         |                   |              |               |                |              |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)                                   | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0         |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
| Обед           | 54   | Икра морковная   | 50      | 1,01              | 1,06         | 8,86          | 47,99          | 3,1          |
|                | 67   | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб птицы со сметаной | 250     | 7,54              | 7,59         | 18,7          | 175,19         | 20,4         |
|                | 122  | Биточки из птицы   | 90      | 22,87             | 6,77         | 7,59          | 183,16         | 0,2          |
|                | 204  | Макароны отварные  | 122     | 4,7               | 1,84         | 32,21         | 167            | -            |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов                                  | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4          |
|                | 1    | Хлеб ржаной  | 44      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -            |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
| Полдник        | 218  | Котлеты рыбные запечённые                                  | 130     | 24,37             | 4,0          | 6,48          | 158,42         | 0,24         |
|                | 33   | Салат из свеклы  | 60      | 1,42              | 2,09         | 9,36          | 62,83          | 5,7          |
|                | 392  | Чай с сахаром  | 200     | 0,1               | 0,03         | 12,1          | 40,56          | 0,03         |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                                     | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                | ТТК  | Печенье  | 20      | 1,75              | 2,75         | 17,47         | 97,3           | -            |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
|                |      | <b>Всего за день</b>                                       |         | <b>96,08</b>      | <b>52,79</b> | <b>288,94</b> | <b>2018,27</b> | <b>83,07</b> |

## 4 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд  | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)       |
|----------------|------|--|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                |      |  |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |              |
| Завтрак        | 179  | Каша манная молочная   | 200     | 7,47              | 9,33         | 28,7          | 229,2          | 2,3          |
|                | 397  | Какао на молоке  | 200     | 5,49              | 5,95         | 18,76         | 150,11         | 2,3          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)   | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                | 6    | Масло сливочное  | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -            |
|                | 7    | Сыр твердый  | 15      | 3,62              | 4,42         | 0,04          | 54,45          | 0,4          |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)  | 170     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0         |
|                |      | или  |         |                   |              |               |                |              |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)   | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0         |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
| Обед           | 35   | Салат из свеклы и моркови  | 60      | 1,0               | 3,07         | 7,72          | 62,65          | 4,8          |
|                | 47   | Суп картофельный с рубленным яйцом на мясо-костном бульоне со сметаной | 250     | 4,75              | 7,26         | 24,14         | 179,86         | 8,9          |
|                | 282  | Котлеты из говядины  | 80      | 14,79             | 12,69        | 7,32          | 202,97         | 0,2          |
|                | 336  | Капуста тушеная  | 125     | 4,02              | 1,56         | 12,03         | 78,05          | 24,9         |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов  | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4          |
|                | 1    | Хлеб ржаной  | 44      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -            |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
| Полдник        | 235  | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным                       | 180/30  | 19,47             | 16,9         | 44,71         | 404,83         | 0,49         |
|                | 122  | Кисель   | 200     | 0,04              | -            | 28,63         | 110,0          | 1,2          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)   | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
|                |      |  |         |                   |              |               |                |              |
|                |      | <b>Всего за день</b>   |         | <b>72,82</b>      | <b>69,08</b> | <b>270,19</b> | <b>1996,32</b> | <b>93,89</b> |

## 5 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                                   | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)        |
|----------------|------|---|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
|                |      |   |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |               |
| Завтрак        | 185  | Каша «Дружба» молочная                              | 200     | 7,88              | 8,96         | 34,22         | 247,66         | 2,3           |
|                | 395  | Кофейный напиток на молоке                          | 200     | 5,35              | 5,87         | 20,0          | 153,41         | 2,3           |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                              | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -             |
|                | 6    | Масло сливочное                                     | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -             |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |               |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)                     | 170     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0          |
|                |      | или   |         |                   |              |               |                |               |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)                            | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0          |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |               |
| Обед           | 54   | Икра свекольная                                     | 60      | 1,29              | 3,06         | 9,12          | 69,75          | 5,7           |
|                | 149  | Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне | 250     | 7,67              | 4,51         | 32,21         | 197,3          | 5,8           |
|                | 331  | Рагу овощное с мясом                                | 200     | 17,88             | 12,62        | 25,74         | 287,3          | 48,3          |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов                           | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4           |
|                | 1    | Хлеб ржаной   | 44      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -             |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |               |
| Полдник        | 458  | Ватрушка с джемом                                   | 145     | 7,73              | 6,43         | 69,49         | 415,18         | 0,2           |
|                | 213  | Яйцо вареное  | 1шт.    | 6,99              | 6,0          | 0,39          | 86,35          | -             |
|                | 392  | Чай с сахаром                                       | 200     | 0,1               | 0,03         | 12,1          | 40,56          | 0,03          |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |               |
|                |      |   |         | 67,14             | 55,46        | 303,37        | 2021,11        | 107,03        |
|                |      | <b>Всего за день</b>                                |         | <b>67,14</b>      | <b>55,46</b> | <b>303,37</b> | <b>2021,11</b> | <b>107,03</b> |

## 6 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                   | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)       |
|----------------|------|-------------------------------------|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                |      |                                     |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |              |
| Завтрак        | 168  | Каша гречневая рассыпчатая, сладкая | 200     | 5,25              | 4,55         | 32,27         | 190,4          | 2,3          |
|                | 392  | Чай с сахаром                       | 200     | 0,1               | 0,03         | 10,0          | 40,56          | 0,03         |
|                | тгк  | Печенье                             | 60      | 5,25              | 8,26         | 52,43         | 291,9          | -            |
|                | 6    | Масло сливочное                     | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -            |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)     | 170     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0         |
|                |      | или                                 |         |                   |              |               |                |              |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)            | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0         |
| Обед           | 35   | Салат из свеклы с морковью          | 60      | 1,0               | 3,07         | 7,72          | 62,65          | 4,8          |
|                | 151  | Суп картофельный с клецками на мкб  | 250     | 6,75              | 5,21         | 39,26         | 229,24         | 0,9          |
|                | 274  | Голубцы с мясом говядины (формовые) | 200     | 19,18             | 14,24        | 18,51         | 278,67         | 34,6         |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов           | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4          |
|                | 1    | Хлеб ржаной                         | 44      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -            |
|                |      |                                     |         |                   |              |               |                |              |
| Полдник        | 215  | Омлет натуральный                   | 150     | 10,48             | 13,17        | 6,06          | 187,35         | 0,15         |
|                | 53   | Икра кабачковая                     | 60      | 0,72              | 4,2          | 4,44          | 58,2           | 4,2          |
|                | 392  | Чай с сахаром                       | 200     | 0,1               | 0,03         | 12,1          | 40,56          | 0,03         |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)              | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                |      |                                     |         |                   |              |               |                |              |
|                |      | <b>Всего за день</b>                |         | <b>61,08</b>      | <b>60,74</b> | <b>282,89</b> | <b>1903,13</b> | <b>90,25</b> |

## 7 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                         | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)       |
|----------------|------|---|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                |      |   |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |              |
| Завтрак        | 178  | Каша из смеси круп молочная               | 200     | 7,78              | 7,64         | 30,75         | 221,82         | 2,3          |
|                | 397  | Какао на молоке                           | 200     | 5,49              | 5,95         | 18,76         | 150,11         | 2,3          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                    | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                | 6    | Масло сливочное                           | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -            |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)           | 170     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0         |
|                |      | или                                       |         |                   |              |               |                |              |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)                  | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0         |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
| Обед           | 33   | Салат из свеклы                           | 60      | 1,42              | 2,09         | 9,36          | 62,83          | 5,7          |
|                | 112  | Суп с макаронными изделиями на мкб        | 250     | 3,7               | 3,97         | 16,93         | 118,85         | 0,9          |
|                | 374  | Жаркое по домашнему                       | 200     | 18,11             | 12,92        | 38,38         | 341,75         | 34,61        |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов                 | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4          |
|                | 1    | Хлеб ржаной                               | 44      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -            |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
| Полдник        | 325  | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 220/30  | 31,98             | 22,21        | 38,32         | 478,85         | 0,56         |
|                | 397  | Какао на молоке                           | 200     | 5,49              | 5,95         | 18,76         | 150,11         | 2,3          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                    | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |              |
|                |      | <b>Всего за день</b>                      |         | <b>90,27</b>      | <b>69,21</b> | <b>295,76</b> | <b>2168,92</b> | <b>91,07</b> |



## 8 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                     | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)       |
|----------------|------|---------------------------------------|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                |      |                                       |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |              |
| Завтрак        | 171  | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200     | 7,34              | 8,66         | 26,81         | 215,32         | 2,3          |
|                | 395  | Кофейный напиток на молоке            | 200     | 5,35              | 5,87         | 20,0          | 153,41         | 2,3          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                | 6    | Масло сливочное                       | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -            |
|                | 7    | Сыр твердый                           | 15      | 3,62              | 4,42         | 0,04          | 54,45          | 0,4          |
|                |      |                                       |         |                   |              |               |                |              |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)       | 170     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0         |
|                |      | или                                   |         |                   |              |               |                |              |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)              | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0         |
|                |      |                                       |         |                   |              |               |                |              |
| Обед           | 53   | Икра кабачковая                       | 60      | 0,72              | 4,2          | 4,44          | 58,2           | 4,2          |
|                | 58   | Свекольник на мкб птицы со сметаной   | 250     | 7,67              | 7,66         | 24,45         | 199,99         | 12,7         |
|                | 122  | Котлеты из птицы                      | 90      | 22,87             | 6,77         | 7,59          | 183,16         | 0,2          |
|                | 321  | Пюре картофельное                     | 130     | 3,73              | 2,87         | 24,3          | 137,82         | 12,1         |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов             | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4          |
|                | 1    | Хлеб ржаной                           | 44      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -            |
|                |      |                                       |         |                   |              |               |                |              |
|                |      |                                       |         |                   |              |               |                |              |
| Полдник        | 248  | Биточки рыбные                        | 130     | 24,37             | 4,0          | 6,48          | 158,42         | 0,24         |
|                | 25   | Салат из картофеля с зеленым горошком | 60      | 1,69              | 4,16         | 10,27         | 84,98          | 9,4          |
|                | 122  | Кисель                                | 200     | 0,04              | -            | 28,63         | 110,0          | 1,2          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)                | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                |      |                                       |         |                   |              |               |                |              |
|                |      |                                       |         |                   |              |               |                |              |
|                |      | <b>Всего за день</b>                  |         | <b>93,7</b>       | <b>57,09</b> | <b>277,51</b> | <b>2000,35</b> | <b>87,44</b> |

## 9 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                 | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)       |
|----------------|------|-----------------------------------|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                |      |                                   |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |              |
| Завтрак        | 185  | Каша пшённая молочная             | 200     | 8,47              | 8,69         | 32,9          | 241,84         | 2,3          |
|                | 397  | Какао на молоке                   | 200     | 5,49              | 5,95         | 18,76         | 150,11         | 2,3          |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)            | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                | 6    | Масло сливочное                   | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -            |
|                | 7    | Сыр твердый                       | 15      | 3,62              | 4,42         | 0,04          | 54,45          | 0,4          |
|                |      |                                   |         |                   |              |               |                |              |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)   | 170     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0         |
|                |      | или                               |         |                   |              |               |                |              |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)          | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0         |
|                |      |                                   |         |                   |              |               |                |              |
| Обед           | ттк  | Салат из зелёного горошка с луком | 60      | 2,92              | 3,1          | 10,02         | 77,6           | 7,0          |
|                | 41   | Суп овощной на мкб со сметаной    | 250     | 7,54              | 7,59         | 18,7          | 175,19         | 18,4         |
|                | 277  | Гуляш из отварного мяса           | 97      | 16,93             | 13,45        | 13,86         | 242,95         | 0,97         |
|                | 168  | Греча отварная рассыпчатая        | 140     | 5,69              | 2,83         | 27,98         | 153,05         | -            |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов         | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4          |
|                | 1    | Хлеб ржаной                       | 44      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -            |
|                |      |                                   |         |                   |              |               |                |              |
| Полдник        | 68   | Суфле из рыбы                     | 125     | 24,67             | 6,79         | 4,8           | 177,42         | 1,0          |
|                | 336  | Капуста тушеная                   | 125     | 4,02              | 1,56         | 12,03         | 78,05          | 24,9         |
|                | 392  | Чай с сахаром                     | 200     | 0,1               | 0,03         | 12,1          | 40,56          | 0,03         |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)            | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -            |
|                |      |                                   |         |                   |              |               |                |              |
|                |      |                                   |         |                   |              |               |                |              |
|                |      | <b>Всего за день</b>              |         | <b>95,67</b>      | <b>62,81</b> | <b>273,73</b> | <b>2036,42</b> | <b>105,7</b> |

## 10 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд   | Выход г | Химический состав |              |               | Ккал           | С (мг)      |
|----------------|------|---|---------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                |      |   |         | Белки             | Жиры         | Углеводы      |                |             |
| Завтрак        | 185  | Каша гречневая молочная   | 200     | 8,8               | 10,3         | 30,91         | 244,24         | 2,3         |
|                | 395  | Кофейный напиток на молоке                                      | 200     | 5,35              | 5,87         | 20,0          | 153,41         | 2,3         |
|                | 1    | Хлеб пшеничный (батон)  | 36      | 4,05              | 0,5          | 24,4          | 121,0          | -           |
|                | 6    | Масло сливочное   | 8       | 0,08              | 5,36         | 0,13          | 48,8           | -           |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |             |
| II Завтрак     | 368  | Фрукт свежий (яблоко или груша)                                 | 170     | 0,72              | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 48,0        |
|                |      | или   |         |                   |              |               |                |             |
|                | 399  | Сок фруктовый (яблочный)  | 200     | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 84,0           | 42,0        |
| Обед           | 33   | Салат из свеклы   | 60      | 1,42              | 2,09         | 9,36          | 62,83          | 5,7         |
|                | 77   | Суп картофельный с гренками на мяско-кочном бульоне со сметаной | 250/20  | 6,45              | 7,39         | 35,5          | 234,29         | 3,0         |
|                | 601  | Плов из мяса говядины   | 200     | 16,89             | 13,41        | 18,41         | 260,45         | 3,0         |
|                | 527  | Компот из сушеных фруктов                                       | 200     | 1,6               | 0            | 38,37         | 159,8          | 0,4         |
|                | 1    | Хлеб ржаной   | 44      | 5,72              | 1,32         | 17,6          | 110,0          | -           |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |             |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |             |
| Полдник        | 454  | Пирог печеный с картофелем и луком                              | 160     | 12,29             | 8,88         | 75,8          | 429,47         | 1,2         |
|                | 255  | Молоко кипяченое  | 180     | 5,37              | 5,92         | 8,7           | 109,15         | 2,5         |
|                |      |   |         |                   |              |               |                |             |
|                |      | <b>Всего за день</b>  |         | <b>68,82</b>      | <b>61,84</b> | <b>298,78</b> | <b>2017,44</b> | <b>62,4</b> |