


Приложение 1  
к приказу № 110  
от «30» 08 2024 г.  
по МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 226»

Утверждаю:  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад комбинированного  
вида № 226»  
 - Е.В. Цаплина



# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		ясли	сад	Белк	Жиры	Углеводы			
				и					
<b>1 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
	БАТОН	30	40	2,25	0,85	15,4	157,2/2	18	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	150	6,58	9,68	24,38	210,27	21	
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ШТ	1	1	2,5	2,3	0,14	31,4	3	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,58</b>	<b>20,38</b>	<b>58,77</b>	<b>402,47</b>		
<b>2 Завтрак</b>									
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		
<b>Обед</b>									
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	30	50	0,7	0,1	2,3	14,5	64	
	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	180	4,2	7,2	7,1	113,2	22	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160	200	17,9	22,5	15,4	337	23	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (суш.ябл., изюм)	150	180	0,56	0	19,4	77,4	1Е	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	4,5	1,7	30,8	157,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,6</b>	<b>31,4</b>	<b>72,7</b>	<b>684,8</b>		
<b>Полдник</b>									
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	5,5	4,78	9,09	101,6		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	30	3	3,9	29,8	166,8		
<b>Ужин</b>									
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ С МОЛОЧНЫМ (СМЕТАННЫМ) СОУСОМ	150	200	16,9	12,9	42,2	356,4	24	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	180	0,1	0	12,8	51,5	69	
Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,6</b>	<b>18,6</b>	<b>151,2</b>	<b>881,2</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>70,85</b>	<b>67,88</b>	<b>299,23</b>	<b>1998,97</b>		

## 2 день

## Завтрак

	БАТОН	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2	18А	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	6	3,47	4,47	0	54,77		
	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	200	6,58	9,68	24,38	210,27	8	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,3</b>	<b>21,7</b>	<b>43,23</b>	<b>425,84</b>		

## 2 Завтрак

	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		

## Обед

	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	30	50	0,7	0,1	2,3	14,5	65	
	РАССОЛЬНИК НА К/БУЛЬОНЕ	150	180	5	7,7	12,7	143,1	26	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	130	6,58	9,68	24,38	210,27	21	
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	70	12,2	11,9	13,9	246,2	28	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0,2	0	20,8	84,7	43	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	3	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,4</b>	<b>20</b>	<b>66,5</b>	<b>565,8</b>		

## Полдник

	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	5,5	4,78	9,09	101,6		
	ВАФЛИ	20	30	1,1	1,3	30,9	141,6		

## Ужин

	РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50	80	17,2	20,1	38,4	321	29	
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	130	1	2	9,7	61,9	81	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0,1	0	12,8	51,5	67	
Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,6</b>	<b>28,6</b>	<b>164,3</b>	<b>954,3</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>61,41</b>	<b>58,99</b>	<b>345,96</b>	<b>1998,97</b>		

## 3 день

## Завтрак

	БАТОН	30	40	2,25	0,85	15,4	157,2/2	18А	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	12	3,47	4,47	0	54,77		
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	200	6,97	8,13	24,38	242,52	31	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН	150	180	5,4	4,5	19,2	138,9	15	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,89</b>	<b>21,25</b>	<b>43,63</b>	<b>473,69</b>		

## 2 Завтрак

	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		

## Обед

	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ	30	50	0,7	0,1	2,3	14,5	81Б	
	ЩИ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	180	6,5	5,7	23,6	172,4	63	
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	70	11	5,3	10,5	186,4	53	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	130	3	5,5	19,6	141,1	61	
	КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (курага, чернослив)	150	180	1,2	0	35,6	149,3	1А	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	3	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,4</b>	<b>17,1</b>	<b>110,7</b>	<b>755,5</b>		

## Полдник

	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	5,4	0,18,7,2	55,8	0,07		
	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПОВИДЛОМ	70	80	6,4	5,6	43,7	249,9	34	

## Ужин

	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	200	6,97	8,13	24,38	242,52	71	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0,1	0	12,8	51,5	68	
Б/Н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,48</b>	<b>20,21</b>	<b>78,07</b>	<b>802,72</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>65,43</b>	<b>62,94</b>	<b>251,76</b>	<b>1900</b>		

## 4 день

## Завтрак

	БАТОН	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2	18	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	200	6,2	10	26,8	224	33	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	15	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,45</b>	<b>17,55</b>	<b>45,65</b>	<b>384,8</b>		

## 2 Завтрак

	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		

## Обед

	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	30	50	0,7	0,1	2,3	14,5	81А	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	180	5	7,7	12,7	143,1	36	
	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	70	12,1	10,3	18,2	171,3	84	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	130	1,95	5,1	8,7	84	38	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (курага, суш.яблоки)	150	180	0,2	0	20,8	84,7	1Б	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	3	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,25</b>	<b>23,5</b>	<b>79,5</b>	<b>574,9</b>		

## Полдник

	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	5,4	0,18,7,2	55,8	0,07		
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	80	6,4	5,6	43,7	249,9	37	

## Ужин

	ОВОЩНОЕ РАГУ	130	150	3,6	8,6	20,7	176,3	40	
	СЕЛЬДЬ МАЛОСОЛЕНАЯ	40	50	0,05	4,15	0,05	37,5	59	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0,1	0	12,8	51,5	67	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,7</b>	<b>22,1</b>	<b>122,8</b>	<b>837,2</b>		

Всего за день:

64,6 60,75 260,4 1892,9

5 день									
Завтрак									
	БАТОН	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2	18А	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	6	3,47	4,47	0	54,77		
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	200	4,9	6,7	39,6	239,4	10	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,1</b>	<b>10,1</b>	<b>58,4</b>	<b>362,7</b>		
2 Завтрак									
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		
Обед									
	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	50	1,9	3,9	11,7	21,3	77	
	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	150	180	4	7,3	7,4	114,6	87	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	200	2,1	10,3	18,2	171,3	85А	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	180	0,19	0	19,60	74,37	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	23	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,5</b>	<b>18,1</b>	<b>76,2</b>	<b>506,9</b>		
Полдник									
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	1,2	0,1	35,6	149,3		
	МАРМЕЛАД	20	30	3	3,9	29,8	166,8		
Ужин									
	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ	150	200	23,1	14,6	39,3	384,4	44/75	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0,1	0	12,8	51,5	68	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>118,1</b>	<b>94,1</b>	<b>428,3</b>	<b>3184,1</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>64,22</b>	<b>55,26</b>	<b>229,04</b>	<b>1992,02</b>		

## 6 день

## Завтрак

	БАТОН	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2	18А	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	12	3,47	4,47	0	54,77		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	200	9,65	15,93	1,82	189,28	45	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	15	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,37</b>	<b>27,95</b>	<b>20,67</b>	<b>404,85</b>		

## 2 Завтрак

	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		

## Обед

	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ	30	50	0,7	0,1	2,3	14,5		
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	180	6	6	21,4	165	46	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	200	3,6	6	15,5	132,5	47	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0,2	0	20,8	84,7	43	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	3	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,8</b>	<b>12,4</b>	<b>76,8</b>	<b>474</b>		

## Полдник

	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	5,5	4,78	9,09	101,6		
	ВАФЛИ	20	30	1,1	1,3	30,9	141,6		

## Ужин

	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-РИСОВЫЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150	200	23,1	14,6	39,3	384,4	62/74	
	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	180	0,1	0	12,8	51,5	69	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,3</b>	<b>22,38</b>	<b>122,89</b>	<b>836,3</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>64,22</b>	<b>55,26</b>	<b>229,04</b>	<b>1992,02</b>		

## 7 день

	БАТОН	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2	18	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	2	
	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	200	4,9	6,7	39,6	239,4	8	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,15</b>	<b>14,25</b>	<b>58,45</b>	<b>400,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>									
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		
<b>Обед</b>									
	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ	30	50	0,7	0,1	2,3	14,5	64	
	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	180	4	7,3	7,4	114,6	6	
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	130	2,2	6	13,2	115,5	13	
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	70	12,1	9,1	6,8	158	5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (курага, изюм)	150	180	0,4	0	31,5	129,2	1В	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	3	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,7</b>	<b>22,9</b>	<b>78</b>	<b>609,1</b>		
<b>Полдник</b>									
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	5,4	0,18,7,2	55,8	0,07		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	30	6,4	5,6	43,7	249,9		
<b>Ужин</b>									
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	130	2,2	6	13,2	115,5	61	
	РЫБНЫЙ ПУДИНГ	50	70	11,6	9	7,2	194,7	17	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	180	0,1	0	12,8	51,5	68	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,9</b>	<b>47,7</b>	<b>136,1</b>	<b>874,4</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>75,8</b>	<b>72,33</b>	<b>289,32</b>	<b>2236,27</b>		



## 8 день

## Завтрак

	БАТОН	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2	18А	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	12	3,47	4,47	0	54,77		
	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150	200	11,6	9	7,2	194,7	16/74	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	5,4	4,5	19,2	138,9	15	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,52</b>	<b>22,12</b>	<b>26,45</b>	<b>425,87</b>		

## 2 Завтрак

	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		

## Обед

	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	50	1,9	3,9	11,7	21,3	77	
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	180	7,7	6,6	23,6	185,1	82	
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИЦЕЙ	160	200	3,4	5,7	14	124	58	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	180	0,19	0	19,60	74,37	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	3	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,9</b>	<b>6,6</b>	<b>7,9</b>	<b>389,2</b>		

## Полдник

	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	5,5	4,78	9,09	101,6		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	80	1,1	1,3	30,9	141,6	56	

## Ужин

	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	200	4,9	6,7	39,6	239,4	57	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	67	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		

**Итого за прием пищи:****27,9 47,7 136,1 874,4****Всего за день:****64,22 55,26 229,04 1992,02**

## 9 день

## Завтрак

	БАТОН	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2	18	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	200	4,9	6,7	39,6	239,4	10	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧН	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	2	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,15</b>	<b>14,25</b>	<b>58,45</b>	<b>400,2</b>		

## 2 Завтрак

	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		

## Обед

	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ	30	50	0,7	0,1	2,3	14,5	81Б	
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	180	7,7	6,6	23,6	185,1	14	
	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	160	200	3,4	6,69	13,09	127,87	39	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (чернослив, суш.яблоки)	150	180	0,56	0	19,4	77,4	1Г	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	3	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,1</b>	<b>13,69</b>	<b>75,19</b>	<b>482,17</b>		

## Полдник

	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	180	180	5,5	4,78	9,09	101,6		
	ЗЕФИР	20	30	3	3,9	29,8	166,8		

## Ужин

	РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	50	80	12,2	11,9	13,9	246,2	60	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	130	4,9	6,7	39,6	239,4	7	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	67	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	2,25	0,85	15,4	157,22		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,65</b>	<b>20,93</b>	<b>113,79</b>	<b>883,62</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>56,1</b>	<b>57,47</b>	<b>260,3</b>	<b>1915,29</b>		

## 10 день

## Завтрак

	БАТОН	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2	18	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5		
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/8	200/12	16,7	11,4	40,7	334,7	49	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	15	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,2</b>	<b>3,4</b>	<b>18,8</b>	<b>123,3</b>		

## 2 Завтрак

	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	1,5	0,5	21	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		

## Обед

	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ	30	50	0,7	0,1	2,3	14,5	64	
	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ	150	180	7,7	6,6	23,6	185,1	50	
	РИС ОТВАРНОЙ	110	130	0,7	0,1	2,3	14,5	51	
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	70	12,1	10,3	18,2	171,3	52	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (чернослив, изюм)	150	180	0,4	0	31,5	129,2	1Д	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	3	0,4	19,1	91,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,9</b>	<b>17,5</b>	<b>94,7</b>	<b>591,9</b>		

## Полдник

	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	150	180	1,2	0,1	35,6	149,3		
	БУЛОЧКА РЕЗНАЯ	70	80	3	3,9	29,8	166,8		

## Ужин

	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	200	6,7	9,3	33,6	243,9	54	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0,1	0	12,8	51,5	67	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	40	4,5	1,7	30,8	157,2		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,8</b>	<b>1,8</b>	<b>79,2</b>	<b>358</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>64,22</b>	<b>55,26</b>	<b>229,04</b>	<b>1992,02</b>		