

Утверждено: *МВ*
 Зав. МКДОУ. Д. *О.И.*
 с. Тайсаганово



Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 1-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8,4	7	24,71	196	0,14	259
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	7,79	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	0,84	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 1 день			39,3	27,52	188,77	1244,9	18,5	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	1,75	4,22	8,27	154,13	4,31	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
	Сырники из творога с молочным соусом	80/15	24,14	6,97	26,79	339,45	0,27	286
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
Итого за 2 день			50,97	35,88	164,15	1417,57	14,75	
День 3								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Бутерброд с сыром	40/10	5,6	3,7	18,92	131,3	0,08	63
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501

обед:	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	3,22	5,199	2,522	69,796	5,143	104
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,26	3,56	22,86	136,73	0	207
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	4,99	4,63	28,14	174,35	0	206
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 3 день			45,12	38,399	195,252	1478,606	11,083	
День 4								
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,58	2,4	3,36	37,6	6,8	1
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	0,33	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
	Запеканка из творога с повидлом	110/10	17,01	8,21	24,66	451,1	0,06	279
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457

		Итого за 4 день	43,96	34,96	150,65	1504,18	20,045	
День 5								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,77	210,15	0,675	139
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Свекольник со сметаной	150/5	1,56	3,93	6,39	141,84	4,72	98
	Плов из птицы	130	7,99	5,33	16,12	326,95	0	375
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
		Итого за 5 день	36,4	25,35	168,6	1479,79	15,645	
День 6								
завтрак:	Плов с изюмом	140	3,22	4,48	38,36	207,2	0,14	242
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из капусты белокочанной	40	0,58	2,4	3,36	37,6	6,8	1
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	150/11	3,6	3,33	6,51	107,9	4,94	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495

	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
уплотнённый полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	84	235
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 6 день		39,95	37,85	209,13	1459,25	99,99		
День 7								
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	4,98	27,19	175,95	1,27	232
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	3,19	14,76	106	0,07	63
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	150/11	3,24	3,41	5,73	104,15	2,37	115
	Биточки куриные в сметанном соусе	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,33	149,56	0	389
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
уплотнённый полдник:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	110/10	7,23	3,27	36,38	346,22	0,13	282
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
Итого за 7 день		46,76	28,92	175,88	1415,42	13,94		
День 8								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501

обед:	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	0,33	128
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	50/50	11,66	3,5	198,16	281,5	1,92	298
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,3	3,61	23,13	138,33	0	207
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 8 день			42,63	34,98	353,23	1511,19	14,84	
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Суп картофельный с крупой (гречневая крупа) с фрикадельками говяжьими	150/11	3,865	3,864	5,96	74,071	3,333	114
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
уплотнённый полдник:	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,04	13,72	2,25	276,62	0,32	268
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 9 день			39,045	34,914	151,24	1266,301	7,503	

День 10								
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	3,22	5,199	2,522	69,796	5,143	104
	Биточки говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
	Кнели рыбные в томатном соусе	40/20	5,76	2,09	1,63	134,64	0,13	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,3	149,56	0	389
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 10 день			51,06	37,499	184,197	1449,336	11,468	
Итого за весь период			435,195	336,272	1941,1	14226,543	227,764	
Среднее значение за период			43,5195	33,6272	194,1099	1422,6543	22,7764	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Макаронны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,6	8	28,24	224	0,16	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457

	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	7,4	8,35	15,48	166,37	10,53	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,8	4,95	31,2	188,55	0	208
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 1 день			50,04	35,79	238,83	1576,12	22,51	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/7	3,97	4,17	25,55	155,5	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	2,338	5,58	10,924	203,35	5,7	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Сырники из творога с молочным соусом	110/20	33,04	9,544	36,67	464,52	0,378	286

	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
Итого за 2 день		68,008	46,637	214,674	1849,06	17,068		
День 3								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,745	19,68	147,3	0,105	63
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	6,849	104
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	5,45	5,06	30,7	190,2	0	206
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 3 день		54,575	47,819	244,214	1824,321	21,484		
День 4								
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501

обед:	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1
	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Запеканка из творога с повидлом	120/15	19,14	9,24	27,75	492,1	0,075	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
Итого за 4 день			53,546	43,248	187,09	1690,74	25,285	
День 5								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	280,2	0,9	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Свекольник со сметаной	200/8	2,098	5,28	8,584	190,35	6,34	98
	Плов из птицы	150	9,225	6,15	18,6	377,25	0	375
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,72	2,65	5,48	172,8	0,02	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	3,84	3,96	24,96	150,84	0	208
	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 5 день			44,043	31,08	203,904	1801,24	18,39	
День 6								

завтрак:	Плов с изюмом	160	3,68	5,12	43,84	236,8	0,16	242
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	200/11	4,8	4,45	8,68	143,87	6,59	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166	0	582
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	2,34	469
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 6 день			51,48	48,363	268,85	1865,56	22,79	
День 7								
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	1,7	232
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,745	19,68	147,3	0,105	63
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	200/11	4,32	4,55	7,64	138,87	3,17	115
	Биточки куриные в сметанном соусе	50/20	10,296	10,868	5,84	262,08	0,45	372
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	8,14	3,68	41,27	389,5	0,155	282

полдник:	Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за 7 день		57,416	36,163	212,23	1711,1	16,08		
День 8								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Бутерброд с маслом	50/5	3,84	4,025	24,665	150,05	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	3,42	3,97	8,04	101,66	0,4	128
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	3,6	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	70/50	14	4,2	3,5	337,8	2,31	298
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,455	4,875	31,185	186,45	0	207
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 8 день		54,905	45,033	207,74	1804,65	17,03		
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,05	148

	Суп картофельный с крупой (гречневая крупа) с фрикадельками говяжьими	200/11	4,42	4,569	7,919	90,471	4,433	114
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	50/20	7,22	6,51	3,77	202,8	0,04	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	140/7	5,3	4,62	27,58	172,2	0	256
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	12,49	18,96	3,12	382	0,45	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 9 день			49,29	45,019	189,039	1604,471	9,453	
День 10								
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	200/11/8	3,59	6,549	3,379	86,871	6,849	104
	Биточки говяжьи со сметанным соусом	50/20	9,14	11,643	8,05	274,49	0,02	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	574
уплотнённый полдник:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	Кнели рыбные в томатном соусе	50/20	6,72	2,44	1,91	157,08	0,16	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,05	24,21	178,05	0	389
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573

	Итого за 10 день	61,78	45,782	235,154	1799,141	21,939	
	Итого за весь период	545,083	424,934	2201,73	17526,403	192,029	
	Среднее значение за период	54,5083	42,4934	220,1725	1752,6403	19,2029	