

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ № 3 «Радуга»  
г. Углегорска  
№ 170-А от 13.06.2022  
\_\_\_\_\_ А.В. Чернякова

## Меню приготавливаемых блюд для детей в возрасте: 3 – 7 лет

### МБДОУ № 3 «Радуга» г. Углегорска

| Приём пищи            | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|-----------------------|--|------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                       |  |            | Белки, г             | Жиры, г       | Углеводы, г    |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>       |  |            |                      |               |                |                         |             |
| <b>День 1</b>         |  |            |                      |               |                |                         |             |
| Завтрак               | 1. каша молочная «Дружба»                | 175        | 8,745                | 4,688         | 52,49          | 288,337                 | 84          |
|                       | 2. чай с сахаром черный                  | 180        | 0,14                 | 0             | 8,278          | 33,656                  | 943         |
|                       | 3. бутерброд со сливочным маслом         | 45         | 1,16                 | 3,42          | 7,412          | 65,17                   | 1           |
|                       | <i>Итого за завтрак:</i>                 | <i>400</i> | <i>10,045</i>        | <i>8,108</i>  | <i>68,18</i>   | <i>387,163</i>          |             |
| Обед                  | 1. щи с квашеной капустой                | 200        | 1,807                | 12,481        | 10,347         | 162,18                  | 193         |
|                       | 2. печень по-строгановски                | 80         | 10,983               | 14,236        | 1,454          | 191,22                  | 102         |
|                       | 3. макаронные изделия отварные с маслом  | 150        | 4,505                | 4,765         | 27,4           | 170,6                   | 688         |
|                       | 4. компот из с/ф                         | 180        | 0,253                | 0,077         | 18,301         | 76,04                   | 868         |
|                       | 5. хлеб пшеничный                        | 30         | 1,52                 | 0,16          | 9,84           | 47                      | 1           |
|                       | 6. хлеб ржаной                           | 30         | 1,32                 | 0,24          | 7,92           | 39,6                    | 1           |
|                       | <i>Итого за обед:</i>                    | <i>670</i> | <i>20,388</i>        | <i>31,959</i> | <i>75,262</i>  | <i>686,64</i>           |             |
| Полдник               | 1. кисель фруктовый                      | 180        | 0                    | 0             | 27,302         | 109,182                 | 39          |
|                       | 2. вафли                                 | 70         | 1,26                 | 1,485         | 34,785         | 159,3                   | 602         |
|                       | <i>Итого за полдник:</i>                 | <i>250</i> | <i>1,26</i>          | <i>1,485</i>  | <i>62,087</i>  | <i>268,482</i>          |             |
| Ужин                  | 1. рагу с мясом                          | 180        | 17,735               | 17,613        | 25,227         | 333,55                  |             |
|                       | 2. хлеб пшеничный                        | 30         | 1,52                 | 0,16          | 9,84           | 47                      | 1           |
|                       | 3. чай с сахаром                         | 180        | 0,14                 | 0             | 8,278          | 33,656                  | 943         |
|                       | 4. банан                                 | 100        | 0,75                 | 0,25          | 10,5           | 48                      | 368         |
|                       | <i>Итого за ужин:</i>                    | <i>490</i> | <i>20,145</i>        | <i>18,023</i> | <i>53,845</i>  | <i>462,206</i>          |             |
| <b>Итого за день:</b> |  |            | <b>51,838</b>        | <b>59,575</b> | <b>259,374</b> | <b>1804,491</b>         |             |
| <b>День 2</b>         |  |            |                      |               |                |                         |             |
| Завтрак               | 1. каша молочная кукурузная              | 175        | 4,108                | 5,975         | 39,396         | 233,88                  | 280         |
|                       | 2. кофе на молоке                        | 180        | 3,003                | 2,5           | 12,223         | 84,49                   | 951         |
|                       | 3. бутерброд со сливочным маслом и сыром | 45         | 3,365                | 6,112         | 9,88           | 108,48                  | 3           |
|                       | <i>Итого за завтрак:</i>                 | <i>400</i> | <i>10,476</i>        | <i>14,587</i> | <i>61,499</i>  | <i>426,85</i>           |             |
| Обед                  | 1. свекольник со сметаной                | 200        | 2,786                | 2,104         | 18,248         | 103,87                  | 4           |
|                       | 2. гуляш из отварного мяса               | 80         | 12,168               | 11,011        | 12,017         | 195,89                  | 591         |
|                       | 3. гречка отварная                       | 150        | 5,453                | 7,194         | 24,609         | 184,8                   | 681         |
|                       | 4. компот из с/ф                         | 180        | 0,253                | 0,077         | 18,301         | 76,04                   | 868         |
|                       | 5. хлеб пшеничный                        | 30         | 1,52                 | 0,16          | 9,84           | 47                      | 1           |
|                       | 6. хлеб ржаной                           | 30         | 1,32                 | 0,24          | 7,92           | 39,6                    | 1           |
|                       | <i>Итого за обед:</i>                    | <i>670</i> | <i>23,5</i>          | <i>20,786</i> | <i>90,935</i>  | <i>647,2</i>            |             |
| Полдник               | 1. молоко кипяченое                      | 180        | 3,77                 | 3,25          | 6,11           | 70,2                    | 965         |

|                       |                                  |     |               |               |                |                 |     |
|-----------------------|----------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
|                       | 2. ватрушка с творогом           | 70  | 7,632         | 6,276         | 26,934         | 195,447         | 289 |
|                       | <i>Итого за полдник:</i>         | 250 | 11,402        | 9,526         | 33,044         | 265,647         |     |
| Ужин                  | 1. огурец свежий порционный      | 50  | 0,48          | 0,06          | 1,5            | 8,4             | 70  |
|                       | 2. картофельная котлета          | 130 | 9,046         | 13,342        | 39,803         | 315,69          | 139 |
|                       | 3. соус сметанный                | 20  | 0,432         | 4,5           | 0,576          | 45              | 86  |
|                       | 4. какао на свежем молоке        | 180 | 1,378         | 1,135         | 9,956          | 56,121          | 959 |
|                       | 5. апельсины                     | 100 | 0,72          | 0,16          | 6,48           | 34,4            | 368 |
|                       | <i>Итого за ужин:</i>            | 480 | 12,056        | 19,197        | 58,315         | 459,611         |     |
| <b>Итого за день:</b> |                                  |     | <b>54,762</b> | <b>62,914</b> | <b>235,121</b> | <b>1742,918</b> |     |
| <b>День 3</b>         |                                  |     |               |               |                |                 |     |
| Завтрак               | 1. каша молочная пшеничная       | 175 | 7,436         | 6,506         | 37,264         | 238,44          | 28  |
|                       | 2. какао на свежем молоке        | 180 | 1,378         | 1,135         | 9,956          | 56,121          | 959 |
|                       | 3. бутерброд со сливочным маслом | 45  | 1,16          | 3,42          | 7,412          | 65,17           | 1   |
|                       | <i>Итого за завтрак:</i>         | 400 | 9,974         | 11,061        | 54,632         | 359,731         |     |
| Обед                  | 1. салат из свежих огурцов       | 50  | 0,24          | 5,025         | 0,75           | 49,15           | 20  |
|                       | 2. суп гороховый с гречками      | 200 | 8,045         | 8,767         | 29,11          | 227,87          | 88  |
|                       | 3. котлета мясная                | 80  | 8,335         | 6,495         | 5,629          | 114,24          | 608 |
|                       | 4. картофельное пюре             | 150 | 4,175         | 2,235         | 28,313         | 150,73          | 694 |
|                       | 5. компот из с/ф                 | 180 | 0,253         | 0,077         | 18,301         | 76,4            | 868 |
|                       | 6. хлеб пшеничный                | 30  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                       | 7. хлеб ржаной                   | 30  | 1,32          | 0,24          | 7,92           | 39,6            | 1   |
|                       | <i>Итого за обед:</i>            | 720 | 23,888        | 22,999        | 99,863         | 704,63          |     |
| Полдник               | 1. молоко кипяченое              | 180 | 3,77          | 3,25          | 6,11           | 70,2            | 965 |
|                       | 2. булочка домашняя              | 70  | 4,644         | 4,055         | 33,884         | 190,397         | 9   |
|                       | <i>Итого за полдник:</i>         | 250 | 8,414         | 7,305         | 39,994         | 260,597         |     |
| Ужин                  | 1. сырники из творога            | 130 | 6,864         | 11,3          | 11,702         | 177,03          | 130 |
|                       | 2. соус сметанный                | 20  | 0,432         | 4,5           | 0,576          | 45              | 86  |
|                       | 3. кофе на молоке                | 180 | 3,003         | 2,5           | 12,223         | 84,49           | 951 |
|                       | 4. вафли                         | 30  | 1,26          | 1,485         | 34,785         | 159,3           | 602 |
|                       | 5. яблоки                        | 100 | 0,26          | 0,26          | 6,37           | 30,55           | 368 |
|                       | <i>Итого за ужин:</i>            | 460 | 11,819        | 20,045        | 65,656         | 496,37          |     |
| <b>Итого за день:</b> |                                  |     | <b>54,095</b> | <b>61,41</b>  | <b>261,143</b> | <b>1825,318</b> |     |
| <b>День 4</b>         |                                  |     |               |               |                |                 |     |
| Завтрак               | 1. каша молочная рисовая         | 175 | 4,685         | 7,02          | 45,629         | 265,12          | 33  |
|                       | 2. чай с сахаром                 | 180 | 0,14          | 0             | 8,278          | 33,656          | 943 |
|                       | 3. бутерброд со сливочным маслом | 45  | 1,16          | 3,42          | 7,412          | 65,17           | 1   |
|                       | <i>Итого за завтрак:</i>         | 400 | 6,125         | 10,46         | 62,799         | 370,606         |     |
| Обед                  | 1. борщ со сметаной              | 200 | 3,925         | 8,387         | 20,94          | 176,57          | 170 |
|                       | 2. капуста тушеная с мясом       | 165 | 14,677        | 18,012        | 13,471         | 277,84          | 200 |
|                       | 3. компот из изюма               | 180 | 0,23          | 0,05          | 18,556         | 75,98           | 376 |
|                       | 4. хлеб пшеничный                | 30  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                       | 5. хлеб ржаной                   | 30  | 1,32          | 0,24          | 7,92           | 39,6            | 1   |
|                       | <i>Итого за обед:</i>            | 605 | 21,672        | 26,849        | 70,727         | 616,99          |     |
| Полдник               | 1. молоко кипяченое              | 180 | 3,77          | 3,25          | 6,11           | 70,2            | 965 |
|                       | 2. пирог с повидлом              | 50  | 4,377         | 0,522         | 48,196         | 214,763         |     |
|                       | 3. апельсины                     | 100 | 0,72          | 0,16          | 6,48           | 34,4            | 368 |
|                       | <i>Итого за полдник:</i>         | 330 | 8,867         | 3,932         | 60,786         | 319,363         |     |
| Ужин                  | 1. соте из печени говяжьей       | 70  | 11,052        | 11,94         | 19,447         | 238,49          |     |
|                       | 2. картофель отварной            | 130 | 3,6           | 6,714         | 29,34          | 192,54          | 692 |
|                       | 3. помидоры свежие порционно     | 50  | 0             | 0             | 0              | 0               | 70  |
|                       | 4. чай с сахаром                 | 180 | 0,14          | 0             | 8,278          | 33,656          | 943 |
|                       | 5. хлеб пшеничный                | 30  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                       | <i>Итого за ужин:</i>            | 460 | 16,312        | 18,814        | 66,905         | 511,686         |     |

|                       |   |            |               |               |                |                 |     |
|-----------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| <b>Итого за день:</b> |   |            | <b>52,976</b> | <b>60,055</b> | <b>261,217</b> | <b>1818,645</b> |     |
| <b>День 5</b>         |   |            |               |               |                |                 |     |
| Завтрак               | 1. суп молочный с макар. изделиями      | 200        | 5,364         | 5,732         | 35,234         | 214,9           | 10  |
|                       | 2. бутерброд с маслом сливочным и сыром | 45         | 3,365         | 6,112         | 9,88           | 108,48          | 3   |
|                       | 3. соки овощные, фруктовые              | 160        | 0,56          | 0,16          | 25,088         | 104,64          |     |
|                       | <i>Итого за завтрак:</i>                | <i>405</i> | <i>9,289</i>  | <i>12,004</i> | <i>70,202</i>  | <i>428,02</i>   |     |
| Обед                  | 1. суп крестьянский                     | 200        | 3,772         | 10,543        | 25,01          | 21,298          | 10  |
|                       | 2. ленивые голубцы с мясом              | 160        | 11,935        | 15,477        | 16,955         | 256,31          | 673 |
|                       | 3. компот из изюма                      | 180        | 0,23          | 0,05          | 18,556         | 75,98           | 376 |
|                       | 4. хлеб пшеничный                       | 30         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                       | 5. хлеб ржаной                          | 30         | 1,32          | 0,24          | 7,92           | 39,6            | 1   |
|                       | <i>Итого за обед:</i>                   | <i>600</i> | <i>18,777</i> | <i>26,47</i>  | <i>78,281</i>  | <i>629,188</i>  |     |
| Полдник               | 1. кефир                                | 140        | 3,19          | 2,75          | 4,4            | 58,3            | 11  |
|                       | 2. пирожки с капустой                   | 60         | 3,222         | 4,343         | 35,387         | 193,75          | 299 |
|                       | 3. бананы                               | 100        | 0,75          | 0,25          | 10,5           | 48              | 368 |
|                       | <i>Итого за полдник</i>                 | <i>300</i> | <i>7,162</i>  | <i>7,343</i>  | <i>50,287</i>  | <i>300,05</i>   |     |
| Ужин                  | 1. огурец свежий порционно              | 50         | 0,48          | 0,06          | 1,5            | 8,4             | 70  |
|                       | 2. рыба (филе) с овощами                | 80         | 13,839        | 11,581        | 10,847         | 204,36          | 374 |
|                       | 3. рис отварной                         | 150        | 2,955         | 2,895         | 31,104         | 162,3           | 315 |
|                       | 4. чай с сахаром                        | 180        | 0,14          | 0             | 8,278          | 33,656          | 943 |
|                       | 5. хлеб пшеничный                       | 30         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                       | <i>Итого за ужин</i>                    | <i>490</i> | <i>18,934</i> | <i>14,696</i> | <i>61,569</i>  | <i>455,716</i>  |     |
| <b>Итого за день</b>  |   |            | <b>54,162</b> | <b>60,513</b> | <b>260,339</b> | <b>1812,974</b> |     |
| <b>День 6</b>         |   |            |               |               |                |                 |     |
| Завтрак               | 1. макароны с сыром                     | 130        | 10,846        | 21,934        | 29,492         | 360,04          | 421 |
|                       | 2. бутерброд со сливочным маслом        | 45         | 1,16          | 3,42          | 7,412          | 65,17           | 1   |
|                       | 3. чай с сахаром                        | 180        | 0,14          | 0             | 8,278          | 33,656          | 943 |
|                       | 4. яблоко                               | 100        | 0,26          | 0,26          | 6,37           | 30,55           |     |
|                       | <i>Итого за завтрак</i>                 | <i>455</i> | <i>12,406</i> | <i>25,614</i> | <i>51,552</i>  | <i>489,416</i>  |     |
| Обед                  | 1. суп с сайры                          | 200        | 8,325         | 1,474         | 26,15          | 151,4           | 41  |
|                       | 2. картофельная запеканка               | 160        | 13,024        | 9,919         | 28,134         | 254,08          | 16  |
|                       | 3. фруктовый напиток                    | 180        | 0,7           | 0,2           | 26,37          | 110,85          | 20  |
|                       | 4. хлеб пшеничный                       | 30         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                       | 5. хлеб ржаной                          | 30         | 1,32          | 0,24          | 7,92           | 39,6            | 1   |
|                       | <i>Итого за обед</i>                    | <i>600</i> | <i>24,889</i> | <i>11,993</i> | <i>98,414</i>  | <i>602,93</i>   |     |
| Полдник               | 1. кисель фруктовый                     | 180        | 0             | 0             | 27,302         | 109,182         | 39  |
|                       | 2. булочка «веснушка»                   | 70         | 3,687         | 0,466         | 39,926         | 178,878         | 473 |
|                       | <i>Итого за полдник</i>                 | <i>250</i> | <i>3,687</i>  | <i>0,466</i>  | <i>67,228</i>  | <i>288,06</i>   |     |
| Ужин                  | 1. яйцо варенное                        | 50         | 6,35          | 5,75          | 0,35           | 78,5            | 424 |
|                       | 2. винегрет                             | 160        | 4,604         | 15,491        | 25,774         | 261,74          | 45  |
|                       | 3. чай с сахаром                        | 180        | 0,14          | 0             | 8,278          | 33,656          | 943 |
|                       | 4. хлеб пшеничный                       | 60         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                       | <i>Итого за ужин:</i>                   | <i>450</i> | <i>12,614</i> | <i>21,401</i> | <i>44,242</i>  | <i>420,896</i>  |     |
| <b>Итого за день</b>  |   |            | <b>53,596</b> | <b>59,474</b> | <b>261,436</b> | <b>1801,302</b> |     |
| <b>День 7</b>         |   |            |               |               |                |                 |     |
| Завтрак               | 1. каша «дружба»                        | 175        | 8,745         | 4,688         | 52,49          | 288,337         | 84  |
|                       | 2. какао на свежем молоке               | 180        | 1,378         | 1,135         | 9,956          | 56,121          | 959 |
|                       | 3. бутерброд со сливочным маслом        | 45         | 1,16          | 3,42          | 7,412          | 65,17           | 1   |
|                       | <i>Итого за завтрак</i>                 | <i>400</i> | <i>11,283</i> | <i>9,243</i>  | <i>69,858</i>  | <i>409,628</i>  |     |
| Обед                  | 1. суп рассольник                       | 200        | 3,417         | 7,725         | 25,017         | 183,78          | 197 |
|                       | 2. картофельная запеканка с птицей      | 160        | 13,024        | 9,919         | 28,134         | 254,08          |     |
|                       | 3. соус томатно-сметанный               | 15         | 0,456         | 6,245         | 1,49           | 64,59           |     |

|                      |  |            |               |               |                |                 |     |
|----------------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
|                      | 4. компот из с/ф                         | 180        | 0,253         | 0,077         | 18,301         | 74,04           |     |
|                      | 5. хлеб пшеничный                        | 30         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                      | 6. хлеб ржаной                           | 30         | 1,32          | 0,24          | 7,92           | 39,6            | 1   |
|                      | <i>Итого за обед</i>                     | <i>615</i> | <i>19,99</i>  | <i>24,366</i> | <i>90,702</i>  | <i>665,09</i>   |     |
| Полдник              | 1. кефир                                 | 140        | 3,19          | 2,75          | 4,4            | 58,3            | 966 |
|                      | 2. пирожки с картошкой                   | 60         | 4,309         | 7,593         | 30,448         | 207,337         | 294 |
|                      | 3. апельсины                             | 100        | 0,72          | 0,16          | 6,48           | 34,4            | 368 |
|                      | <i>Итого за полдник</i>                  | <i>300</i> | <i>8,219</i>  | <i>10,503</i> | <i>41,328</i>  | <i>300,037</i>  |     |
| Ужин                 | 1. ленивые вареники                      | 140        | 10,95         | 13,222        | 28,995         | 280,17          | 462 |
|                      | 2. подлива из сгущенного молока          | 70         | 1,44          | 1,7           | 11,1           | 65,6            |     |
|                      | 3. чай с молоком                         | 180        | 1,55          | 1,25          | 9,546          | 56,17           | 945 |
|                      | 4. хлеб пшеничный                        | 60         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                      | <i>Итого за ужин</i>                     | <i>450</i> | <i>15,46</i>  | <i>16,332</i> | <i>59,481</i>  | <i>448,94</i>   |     |
| <b>Итого за день</b> |  |            | <b>54,952</b> | <b>60,444</b> | <b>261,369</b> | <b>1823,695</b> |     |
| <b>День 8</b>        |  |            |               |               |                |                 |     |
| Завтрак              | 1. омлет натуральный                     | 175        | 9,162         | 5,7           | 50,006         | 287,67          | 438 |
|                      | 2. бутерброд со сливочным маслом         | 45         | 1,16          | 3,42          | 7,412          | 65,17           | 1   |
|                      | 3. кофе на молоке                        | 180        | 3,003         | 2,5           | 12,223         | 84,49           | 951 |
|                      | <i>Итого за завтрак</i>                  | <i>400</i> | <i>13,325</i> | <i>11,62</i>  | <i>69,641</i>  | <i>437,33</i>   |     |
| Обед                 | 1. суп из морской капусты                | 200        | 1,982         | 3,573         | 12,592         | 94,02           | 3   |
|                      | 2. плов с мясом                          | 150        | 13,57         | 8,249         | 62,09          | 377,19          | 304 |
|                      | 3. компот из с/ф                         | 180        | 0,253         | 0,077         | 18,301         | 76,04           | 868 |
|                      | 4. хлеб пшеничный                        | 40         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                      | 5. хлеб ржаной                           | 40         | 1,32          | 0,24          | 7,92           | 39,6            | 1   |
|                      | <i>Итого за обед</i>                     | <i>610</i> | <i>18,645</i> | <i>12,299</i> | <i>110,743</i> | <i>633,85</i>   |     |
| Полдник              | 1. молоко кипяченое                      | 180        | 3,77          | 3,25          | 6,11           | 70,2            | 965 |
|                      | 2. ватрушка с творогом                   | 70         | 7,524         | 6,263         | 26,235         | 192,107         | 289 |
|                      | <i>Итого за полдник</i>                  | <i>250</i> | <i>11,294</i> | <i>9,513</i>  | <i>32,345</i>  | <i>262,307</i>  |     |
| Ужин                 | 1. сельдь под шубой                      | 135        | 9,568         | 26,618        | 23,23          | 371,82          |     |
|                      | 2. хлеб пшеничный                        | 30         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                      | 3. чай с сахаром                         | 180        | 0,14          | 0             | 8,278          | 33,656          | 943 |
|                      | 4. яблоко                                | 100        | 0,26          | 0,26          | 6,37           | 30,55           | 368 |
|                      | <i>Итого за ужин</i>                     | <i>425</i> | <i>11,488</i> | <i>27,038</i> | <i>47,718</i>  | <i>483,026</i>  |     |
| <b>Итого за день</b> |  |            | <b>54,752</b> | <b>60,47</b>  | <b>260,447</b> | <b>1816,513</b> |     |
| <b>День 9</b>        |  |            |               |               |                |                 |     |
| Завтрак              | 1. каша молочная манная                  | 175        | 9,729         | 7,855         | 36,252         | 255,48          | 236 |
|                      | 2. какао на свежем молоке                | 180        | 1,378         | 1,135         | 9,956          | 56,121          | 959 |
|                      | 3. бутерброд со сливочным маслом и сыром | 45         | 1,16          | 3,42          | 7,412          | 65,17           | 3   |
|                      | <i>Итого за завтрак:</i>                 | <i>400</i> | <i>12,267</i> | <i>12,41</i>  | <i>53,62</i>   | <i>376,751</i>  |     |
| Обед                 | 1. суп гречневый                         | 200        | 4,255         | 0,995         | 22,215         | 127             | 101 |
|                      | 2. котлета рыбная                        | 80         | 16,194        | 4,962         | 5,137          | 129,69          | 43  |
|                      | 3. картофель отварной                    | 130        | 3,6           | 6,714         | 29,34          | 192,54          | 692 |
|                      | 4. компот из с/ф                         | 180        | 0,253         | 0,077         | 18,301         | 76,04           | 868 |
|                      | 5. хлеб пшеничный                        | 30         | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47              | 1   |
|                      | 6. хлеб ржаной                           | 30         | 1,32          | 0,24          | 7,92           | 39,6            | 1   |
|                      | <i>Итого за обед</i>                     | <i>650</i> | <i>27,142</i> | <i>13,148</i> | <i>95,753</i>  | <i>611,87</i>   |     |
| Полдник              | 1. кисель фруктовый                      | 180        | 0             | 0             | 27,302         | 109,182         | 39  |
|                      | 2. вафли                                 | 70         | 1,26          | 1,485         | 34,785         | 159,3           | 602 |
|                      | <i>Итого за полдник</i>                  | <i>250</i> | <i>1,26</i>   | <i>1,485</i>  | <i>62,087</i>  | <i>268,482</i>  |     |
| Ужин                 | 1. икра кабачковая                       | 50         | 0,76          | 3,56          | 3,08           | 47,6            | 3   |
|                      | 2. оладьи из картофеля                   | 120        | 10,67         | 24,424        | 31,934         | 390,28          | 469 |
|                      | 3. соус сметанный                        | 20         | 0,432         | 4,5           | 0,576          | 45              | 86  |

|                                   |   |     |                |               |                 |                  |     |
|-----------------------------------|---|-----|----------------|---------------|-----------------|------------------|-----|
|                                   | 4.чай с лимоном                         | 180 | 0,19           | 0,01          | 3,504           | 16,61            | 14  |
|                                   | 5. банан                                | 100 | 0,75           | 0,25          | 10,5            | 48               | 368 |
|                                   | <i>Итого за ужин</i>                    | 470 | 12,802         | 32,744        | 49,594          | 547,49           |     |
| <b>Итого за день:</b>             |   |     | <b>53,471</b>  | <b>59,787</b> | <b>261,054</b>  | <b>1804,593</b>  |     |
| <b>День 10</b>                    |   |     |                |               |                 |                  |     |
| Завтрак                           | 1. каша гречневая вязкая                | 175 | 5,1            | 11,22         | 22,936          | 212,96           | 681 |
|                                   | 2. какао на свежем молоке               | 180 | 1,55           | 1,25          | 9,546           | 56,121           | 959 |
|                                   | 3. бутерброд с маслом и сыром           | 45  | 3,365          | 6,112         | 9,88            | 108,48           | 3   |
|                                   | <i>Итого за завтрак</i>                 | 400 | 10,015         | 18,582        | 42,362          | 377,61           |     |
| Обед                              | 1. суп овощной                          | 200 | 3,218          | 7,883         | 16,259          | 149,83           | 9   |
|                                   | 2. тефтели мясные                       | 80  | 9,705          | 7,875         | 7,435           | 139,25           | 111 |
|                                   | 3. соус томатный                        | 20  | 0,354          | 3,029         | 2,024           | 36,92            | 228 |
|                                   | 4. макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,505          | 4,765         | 27,4            | 170,6            | 688 |
|                                   | 5. компот из изюма                      | 180 | 0,23           | 0,05          | 18,556          | 75,98            | 376 |
|                                   | 6. хлеб пшеничный                       | 30  | 1,52           | 0,16          | 9,84            | 47               | 1   |
|                                   | 7. хлеб ржаной                          | 30  | 1,32           | 0,24          | 7,92            | 39,6             | 1   |
|                                   | <i>Итого за обед</i>                    | 690 | 20,852         | 24,002        | 89,434          | 659,18           |     |
| Полдник                           | 1. блины с повидлом                     | 50  | 5,513          | 2,228         | 39,25           | 199,49           | 265 |
|                                   | 2. соки овощные, фруктовые, ягодные     | 160 | 0,56           | 0,16          | 25,088          | 104,64           |     |
|                                   | 3. апельсины                            | 100 | 0,72           | 0,16          | 6,48            | 34,4             | 368 |
|                                   | <i>Итого за полдник</i>                 | 310 | 6,793          | 2,548         | 70,818          | 338,53           |     |
| Ужин                              | 1. цветная капуста запеченная с яйцом   | 130 | 11,35          | 8,348         | 8,75            | 156,48           | 1   |
|                                   | 1. картофель отварной                   | 130 | 3,6            | 6,714         | 29,34           | 192,54           | 692 |
|                                   | 3. чай с сахаром                        | 180 | 0,14           | 0             | 8,278           | 33,656           | 943 |
|                                   | 4. хлеб пшеничный                       | 30  | 1,52           | 0,16          | 9,84            | 47               | 1   |
|                                   | <i>Итого за ужин</i>                    | 470 | 16,61          | 15,222        | 56,208          | 429,676          |     |
| <b>Итого за день</b>              |   |     | <b>54,27</b>   | <b>60,354</b> | <b>258,822</b>  | <b>1804,996</b>  |     |
| <b>Среднее значение за период</b> |   |     | <b>538,364</b> | <b>603,95</b> | <b>2606,425</b> | <b>18147,883</b> |     |