

Дуплеева
Ирина
Николаевна

Подписан: Дуплеева Ирина Николаевна
DN: ИНН=230201313135,
СНИЛС=00318399013,
E=dupleeva@yandex.ru, C=RU,
S=Краснодарский край, L=Армавир,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 20, G=Ирина
Николаевна, SN=Дуплеева, CN=Дуплеева
Ирина Николаевна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение:
Дата: 2021-01-09 10:23:48

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ № 20 НА 2022 ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
		1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	47	2,93	1,75	21,06	51,85	0,00	219
		70	4,03	2,70	24,34	77,23	0,00	
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,45	2,35	2,96	25,00	2,76	57
		65	0,62	2,96	3,74	36,00	3,42	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	21,00	0,02	412
		180	0,06	0,02	9,99	36,00	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		22	1,36	0,26	6,88	34,97	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
	2 завтрак	Яблоко	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00
110			0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
обед	Нарезка из квашеного огурца	32	0,30	0,04	0,73	5,50	1,80	
		47	0,46	0,06	1,08	8,10	3,01	
	Борщ вегетарианский	180	2,19	0,00	12,94	95,40	5,62	65
		200	2,74	0,00	16,98	119,25	7,99	
	Шницель мясной, соус томатный с овощами	68/23	7,86	7,99	13,54	193,44	3,91	299/367
		79/24	10,48	10,89	18,05	257,92	4,26	
	Каша гречневая со сливочным маслом (рассыпчатая)	100	3,05	3,34	13,68	97,00	0,00	330
		150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
		180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	
Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	40	3,95	0,50	24,15	118,33	0,00		
	51	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00		
полдник	Рыба тушеная с овощами	100	9,57	4,82	2,57	91,67	2,08	261
		120	11,48	5,78	5,06	110,00	2,50	
	Квашеная капуста с растительным маслом	43	0,70	2,54	4,32	42,95	2,84	21
		53	1,13	4,06	6,92	68,72	3,95	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,33	0,00	
		15	0,99	0,18	5,01	25,99	0,00	
Итого за 1 день			39,65	36,86	150,99	1091,19	29,38	
			49,88	46,33	193,72	1399,33	36,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	160	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/6
		170	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Яблоко ясли	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	418
	Напиток витаминизированный промышленного производства (сад)	190	0,61	0,25	18,57	79,00	70,00	
обед								
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп картофельный с крупой	180	1,74	4,10	16,33	97,20	7,03	86
		200	2,18	5,12	23,66	121,50	9,30	
	Зраза мясная с яйцом	90/23	7,86	7,99	13,54	193,44	6,91	299/367
		100/24	10,48	10,89	18,05	257,92	9,26	
	Капуста тушеная	100	2,77	5,19	13,29	110,60	23,26	143
		115	2,97	5,57	19,25	118,50	26,48	
	Кисель из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	35,00	399
		180	0,68	0,28	18,97	81,33	60,00	
Хлеб пшеничный	50	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00		
	68	5,25	0,83	30,23	144,75	0,00		
полдник								
	Биточек манный со сметаной	80/12	3,834	2,814	22,686	131,4	0,29	213
		100/12	4,686	3,4393	27,727	160,6	0,36	
	Ряженка (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,30	76,00	0,45	420
		180	5,22	0,00	7,56	92,00	0,54	
	Яблоко сад	110	1,13	1,13	27,72	132,94	28,29	
Итого за 2 день			35,67	40,45	203,52	1399,41	78,58	
			44,34	48,31	264,58	1739,47	175,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак								
	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/2
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	
		20	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Яблоко	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
обед								
	Нарезка из квашеного огурца	32	0,30	0,04	0,73	5,50	1,80	
		47	0,46	0,06	1,08	8,10	3,01	
	Суп с клецками	180	1,65	2,48	13,06	69,20	4,60	91
		200	2,06	3,10	19,85	86,50	5,75	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	165	10,25	10,50	40,2	214,59	1,25	290
		205	15,96	13,19	49,36	295,06	2,15	
	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
		180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	
	Хлеб пшеничный	45	3,79	0,48	23,184	113,60	0,00	
		63	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00	
полдник								
	Рыба запеченная в омлете	130	11,07	5,82	21,05	165,00	2,42	263
		140	13,68	6,98	27,18	198,00	2,90	
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75	57
		65	73,00	2,89	4,71	47,41	4,59	
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	412
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		15	0,99	0,18	5,01	25,99	0,00	
	Конфета шоколадная сад	45	2,89	3,07	37,39	78,81	0,00	
	Итого за 3 день							
			50,46	50,39	324,23	1670,23	64,11	
			136,33	59,36	384,60	2022,19	96,77	
День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								

завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	165	4,60	2,17	43,63	116,16	0,73	100
		176	5,75	3,21	48,25	145,20	0,91	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	418
		200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,39	3,91	8,79	67,80	5,64	73
		200	1,74	4,89	13,59	84,75	7,85	
	Икра свекольная тушенная	140	2,65	3,67	13,94	113,11	7,59	55
		170	2,96	5,79	15,54	126,13	8,47	
	Тефтеля из печени в молочном соусе	103/55	6,27	7,06	10,54	130,47	4,73	301/370
		127,65	7,3	8,23	12,28	152	5,51	
	Компот из свежих яблок и замороженных фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45	4,19	0,53	25,599	125,43	0,00	
		63	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00	
полдник								
	Пюре картофельное	135	2,66	2,16	20,71	118,95	5,73	339
		176	3,06	2,80	28,52	137,25	8,15	
	Квашеная капуста с растительным маслом	43	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	21
		53	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
		1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		15	0,99	0,18	5,01	25,99	0,00	
	Печенье промышленного производства	30	0,96	1,02	13,29	26,26	0,00	
		30	0,96	1,02	13,29	26,26	0,00	
Итого за 4 день			34,73	43,31	254,02	1452,72	34,39	
			46,03	57,87	298,35	1768,06	43,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 5								
завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/3
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	414
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	яблоко	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
обед								
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп картофельный	180	1,87	2,26	16,31	81,00	9,60	83
		200	2,34	2,83	21,61	101,25	12,00	
	Плов с курицей	163	7,00	15,70	28,43	123,00	0,44	321
		195	12,00	18,48	33,45	380,00	0,51	
	Компот из боярышника	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	399
		180	0,48	0,19	32,43	133,40	1,98	
Хлеб пшеничный, обогащенный с йодом	55	4,09	0,74	20,71	107,47	0,00		
	78	4,95	0,90	25,05	130,00	0,00		
полдник								
	Лашевник с творогом со сметаной	118	10,13	8,88	23,75	215,45	0,10	226
		150	12,88	11,28	30,19	273,87	0,13	
	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,00	75,00	1,05	420
		180	5,22	0,00	7,20	90,00	1,26	
Итого за 5 день			39,27	48,52	192,45	1258,18	31,45	
			50,80	56,42	231,83	1734,64	38,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак	Макаронны запеченные с яйцом	88	6,73	6,02	20,06	161,13	0,29	222
		105	7,73	6,91	27,26	185,00	0,33	
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,45	2,35	2,96	35,00	2,76	57
		65	0,62	2,96	3,74	46,00	3,42	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	200	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
		200	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
обед								
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Борщ с картофелем со сметаной	180	1,63	4,00	16,29	87,80	2,03	64
		200	2,04	5,01	19,11	109,75	3,79	
	Котлета мясная в соусе томатом и овощами	68/23	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91	299/367
		79/24	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26	
	Каша пшеничная со сливочным маслом (вязкая)	115	6,13	4,35	27,56	173,88	0,00	331
		170	8,25	5,85	37,10	234,00	0,00	
	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
		180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	
Хлеб пшеничный,	45	4,58	0,58	28,014	137,27	0,00		
	68	5,93	0,75	36,225	177,50	0,00		
полдник								
	Оладьи выпеченные в жарочной шкафу с сметаной	98/12	9,12	8,12	56,81	332,00	0,48	432
		100/12	9,12	8,12	57,01	332,00	0,48	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Яблоко	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
Итого за 6 день			42,85	44,26	236,81	1531,23	35,54	
			51,79	52,39	282,32	1816,49	46,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Каша манная со сливочным маслом	166	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	187
		178	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		22	1,36	0,26	6,88	34,97	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Яблоки ясли	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
	Напиток витаминизированный промышленного производства (сад)	190	0,61	0,25	18,57	79,00	70,00	418
обед								
	Нарезка из квашеного огурца	32	0,25	0,03	0,54	4,16	1,60	21
		47	0,38	0,05	0,80	6,11	2,35	
	Суп рыбный из с/м рыбы	180	6,88	6,72	15,47	133,80	2,29	95
		200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11	
	Капуста тушенная с мясом	164	10,00	13,86	30,09	285,00	0,38	321
		183	13,00	16,63	35,11	342,00	0,46	
	Компот из свежих яблок и замороженных фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
Хлеб ржаной	55	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00		
	76	4,95	0,90	25,05	130,00	0,00		
полдник								
	Вареники ленивые со сметаной	138	17,19	11,51	27,92	288,96	0,57	244
		175	20,30	13,97	34,25	350,88	0,70	
	Ряженка (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,30	76,00	0,45	420
		180	5,22	0,00	7,56	92,00	0,54	
	Яблоко сад	110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
Итого за 7 день			53,87	53,43	216,59	1618,19	19,51	
			66,03	63,15	283,41	2025,46	93,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	160	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/5
		170	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	200			22,40	90,00		418
		200			22,40	90,00		
обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,74	4,10	16,33	97,20	10,03	82
		200	2,18	5,12	23,66	121,50	14,30	
	Икра овощная тушеная	130	1,47	3,67	8,09	80,23	7,17	56
		146	1,64	5,21	12,07	89,46	8,00	
	Тефтеля мясная, соус томатный с овощами	72/23	9,68	11,09	12,47	39,30	0,91	299/367
		89/24	12,79	11,20	16,00	215,31	0,71	
	Компот из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71,00	55,00	417
		180	0,61	0,25	18,67	79,00	70,00	
Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	40	3,95	0,50	24,15	118,33	0,00		
	63	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00		
полдник								
	Зраза рыбная с яйцов в соусе томатном и овощами рыбный запеченный	115/23	11,07	5,82	21,05	165,00	2,42	281
		126/24	13,68	6,98	27,18	198,00	2,90	
	Квашеная капуста с растительным маслом	40	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	21
		50	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		10	0,66	0,12	3,34	17,33	0,00	
Пряник промышленного производства (сад)	30	1,82	4,19	18,70	102,38	0,00		
	30	1,82	4,19	18,70	102,38	0,00		
Итого за 8 день								
			41,12	48,78	198,26	1271,40	81,42	
			52,23	60,85	258,79	1748,87	102,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	160	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/4
		170	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Яблоко	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
обед								
	Квашеная капуста с растительным маслом	43	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	21
		53	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
	Суп с консервированной фасолью	180	4,09	4,28	23,91	102,60	4,65	87
		200	5,12	5,35	27,95	128,25	5,81	
	Запеканка картофельная с печеню и сметаной	128	12,75	7,97	25,92	226,05	8,05	164
		150	15,85	9,90	32,20	280,85	10,85	
	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	317
		180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	
Хлеб пшеничный	45	4,19	0,53	25,599	125,43	0,00		
	68	5,14	0,65	31,395	153,83	0,00		
полдник								
	Омлет натуральный	110/111	8,40	26,47	2,16	217,95	0,21	229
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		47	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		10	0,79	0,10	4,83	23,67	1,00	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	печенье Конфета	30	0,64	0,68	8,86	17,51	0,00	
45		2,43	5,58	24,93	136,50	0,00		
Итого за 9 день			43,85	63,90	221,53	1532,23	38,95	
			47,93	75,08	227,65	1682,26	48,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/1
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	1,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	200	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
		200	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
обед								
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп с макаронами изделиями на курином бульоне	180	1,94	2,04	12,34	75,42		88
		200	2,15	2,27	13,71	83,80		
	Котлета куриная в молочном соусе и овощами	76/43	14,77	3,48	12,64	140,60	0,12	322/370
		95/44	18,46	4,35	5,80	175,75	0,15	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	135	2,66	2,16	20,71	118,95		339
		176	3,06	2,80	28,52	137,25		
	Кисель из замороженных фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	396
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
	Хлеб пшеничный	50	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00	
		68	4,95	0,90	25,05	130,00	0,00	
полдник								
	Запеканка из творога со сметаной	120	21,31	14,52	22,06	304,80	0,29	251
		150	26,64	18,15	27,57	381,00	0,36	
	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,00	75,00	1,05	420
		180	5,22	0,00	7,20	90,00	1,26	
	Яблоко	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
Итого за 10 день			61,21	43,54	200,09	1510,39	24,31	
			74,49	51,44	228,82	1787,52	29,71	
Итого за весь период			442,68	473,44	2198,48	14335,16	437,64	
			619,84	571,19	2654,06	17724,27	711,31	
Среднее значение за период			44,27	47,34	219,85	1433,52	43,76	
			61,98	57,12	265,41	1772,43	71,13	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		1	1	4			
---	--	---	---	---	--	--	--