ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Подписан цифровой подписью: МОВЧАН НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА
DN: OU=ЗАВЕДУЮЩИЙ, O="МБДОУ ""ДЕТСКИЙ САД № 5 ""ТАНЮША""", CN=МОВЧАН НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА, E=movchan.natashenka@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2024.02.29 10:46:09+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

**Утверждаю**
**Заведующий МБДОУ**
**«Детский сад № 5 «Танюша»**
**_____ Н.А.Мовчан**

# Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №5 «Танюша» Весенний период

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Понедельник<br>День1** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 50 | 6,29 | 5,30 | 0,56 | 78 | 0 | 213 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 105 | 3,84 | 7,09 | 18,45 | 115,83 | 0 | 205 |
| Кабачковая икра консервированная | 60 | 0,54 | 2,82 | 3,55 | 42,00 | 3,30 | 53 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 4,30 | 6,20 | 14,00 | 135,00 | 0,06 | 3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,50 | 3,14 | 393 |
| **Итого:** | | **15,1** | **21,43** | **47,86** | **416,33** | **6.5** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Сок фруктовый порционный | 150 | 0,75 | 0,0 | 15,5 | 64,00 | 3,00 | 399 |
| Кондитерские изделия | 34 | 3,40 | 7,53 | 22,44 | 44,50 | 0 | |
| **Итого:** | | **4,15** | **7,53** | **37,94** | **108,5** | **3.0** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,65 | 2,48 | 10,06 | 69,20 | 0 | 85 |
| Котлета мясная | 80 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,00 | 1,12 | 282 |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 5,05 | 2,77 | 27,22 | 154,00 | 0,50 | 168 |
| Капуста квашеная | 45 | 1,00 | 3,00 | 6,60 | 85,00 | 3,00 | |
| Кисель из сока | 200 | 0,56 | 0,06 | 30,20 | 123,60 | 1,09 | 382 |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0 | |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,40 | 19,82 | 94,40 | 0 | |
| **Итого:** | | **26,64** | **18,11** | **122,24** | **786,2** | **5,71** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 120 | 17,46 | 18,10 | 18,37 | 253,00 | 0,24 | 237 |
| Соус молочный сладкий | 20 | 0,39 | 0,90 | 2,65 | 20,30 | 0,07 | 351 |
| Какао с молоком | 200 | 5,30 | 4,60 | 7,61 | 9,30 | 1,20 | 397 |
| **Итого:** | | **23,15** | **23,6** | **28,63** | **282,6** | **1,51** | |
| **Всего за день:** | | **69,04** | **70,67** | **236,67** | **1593,63** | **16,72** | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Вторник**<br>**День 2** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Суп молочный овсяный | 200 | 4,17 | 8,95 | 19,96 | 147,92 | 1,04 | 89 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,99 | 2,50 | 11,82 | 80,00 | 0,10 | 395 |
| **Итого:** | | **9,61** | **19,00** | **46,40** | **363,92** | **1,14** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Фрукты | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | 368 |
| **Итого:** | | **1,5** | **0,5** | **21,00** | **95,00** | **10,00** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 6,60 | 82 |
| Бефстроганов | 80 | 12,93 | 10,36 | 2,74 | 155,83 | 0,01 | 278 |
| Каша вязкая пшеничная | 155 | 3,30 | 4,06 | 21,24 | 135,00 | 0 | 168 |
| Нарезка из квашенных огурцов | 25 | 0,19 | 1,52 | 0,023 | 16,80 | 0,20 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 0,36 | 376 |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,00 | 0,55 | 16,50 | 86.00 | 0 | |
| **Итого:** | | **21,96** | **18,78** | **79,203** | **579,13** | **7,17** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 80 | 10,95 | 3,70 | 8,69 | 112,00 | 3,02 | 272 |
| Икра свекольная | 60 | 1,40 | 2,76 | 7,40 | 60,06 | 4,03 | 54 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0 | 392 |
| Хлеб семейный | 30 | 0,0 | 0,60 | 19,32 | 94,40 | 0 | |
| **Итого:** | | **12,47** | **7,08** | **45,61** | **307,46** | **7,05** | |
| **Всего за день:** | | **45,54** | **45,36** | **192,213** | **1345,51** | **25,36** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Среда**<br>**День3** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 4,82 | 5,30 | 14,42 | 124,6 | 0,98 | 94 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 4,30 | 6,20 | 14,00 | 135,00 | 0,06 | 3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,50 | 3,14 | 393 |
| **Итого:** | | **9,25** | **11,52** | **39,72** | **305,1** | **4,18** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Сок фруктовый порционный | 150 | 0,75 | 0,0 | 15,15 | 64,00 | 3,00 | 399 |
| Кондитерские изделия | 30 | 2,49 | 2,64 | 22,68 | 125,40 | 0,0 | |
| **Итого:** | | **3,24** | **2,64** | **37,83** | **189,4** | **3,00** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Суп с пшеном | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 | 6,60 | 80 |
| Бигус с мясом | 211 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166,66 | 0,75 | 77 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 0,36 | 376 |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,0 | |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,40 | 29,32 | 94,40 | 0,0 | |
| **Итого:** | | **22,34** | **14,15** | **85,93** | **522,96** | **7,71** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 70 | 5,73 | 12,65 | 1,51 | 157,00 | 0,15 | 215 |
| Ватрушка с творогом | 80 | 5,23 | 2,84 | 33,26 | 179,62 | 0,0 | 458 |
| Снежок | 180 | 5,30 | 2,70 | 7,40 | 91,00 | 1,26 | 401 |
| **Итого:** | | **16,26** | **18,19** | **42,17** | **427,62** | **1,41** | |
| **Всего за день:** | | **51,09** | **46,5** | **205,65** | **1445,08** | **16,3** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Четверг**<br>**День 4** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Суп молочный с пшеничной крупой | 200 | 5,90 | 3,56 | 17,22 | 127,00 | 1,0 | 94 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,0 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,99 | 2,5 | 11,82 | 80,0 | 0,10 | 395 |
| **Итого:** | | **11,34** | **13,61** | **43,66** | **343,0** | **1,1** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Сок фруктовый порционный | 150 | 0,75 | 0,0 | 15,50 | 64,0 | 3,0 | 399 |
| Кондитерские изделия | 34 | 3,4 | 7,53 | 22,44 | 44,50 | 0,0 | |
| **Итого:** | | **4,15** | **7,53** | **37,94** | **108,5** | **3,0** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,90 | 2,76 | 11,93 | 76,50 | 0,30 | 57 |
| Рулет с луком и яйцом | 70 | 8,70 | 7,17 | 6,85 | 127,10 | 2,38 | 295 |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 141,00 | 0,0 | 168 |
| Капуста квашеная | 45 | 1,00 | 3,0 | 6,6 | 85,0 | 3,0 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| Хлеб деревенский | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 156,0 | 0,0 | |
| **Итого:** | | **16,76** | **24,46** | **89,07** | **687,3** | **6,04** | |
| Полдник: | | | | | | | |
| Винегрет | 80 | 1,10 | 4,95 | 6,75 | 75,84 | 8,16 | 45 |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,40 | 29,32 | 94,40 | 0,0 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | 2,83 | 392 |
| **Итого:** | | **4,33** | **5,37** | **47,17** | **214,68** | **10,99** | |
| **Всего за день:** | | **36,58** | **50,97** | **217,84** | **1353,48** | **21,13** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Пятница**<br>**День 5** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Суп молочный гречневый | 200 | 4,82 | 5,30 | 14,42 | 124,6 | 0,98 | 94 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 4,3 | 6,2 | 14,0 | 135,0 | 0,06 | 3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,5 | 3,14 | 393 |
| **Итого:** | | **9,25** | **11,52** | **39,72** | **305,1** | **4,18** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 | 368 |
| **Итого:** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,0** | **10,0** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 200 | 5,85 | 8,74 | 19,0 | 124,0 | 11,1 | 81 |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,3 | 81,0 | 1,8 | 247 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,50 | 20,17 | 125 |
| Нарезка из квашенных огурцов | 25 | 0,19 | 1,52 | 0,02 | 16,8 | 0,2 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,40 | 29,32 | 94,4 | 0 | |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87,0 | 0 | |
| **Итого:** | | **24,22** | **69,18** | **112,85** | **657,4** | **33,63** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 80 | 5,23 | 2,84 | 33,26 | 179,62 | 0 | 454 |
| Какао с молоком | 200 | 5,3 | 4,6 | 7,61 | 9,3 | 1,2 | 397 |
| **Итого:** | | **10,53** | **7,44** | **40,87** | **188,92** | **1,2** | |
| **Всего за день:** | | **44,4** | **88,54** | **203,24** | **1195,42** | **49,01** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Понедельник**<br>**День 6** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 50 | 6,29 | 5,30 | 0,56 | 78 | 0 | 213 |
| Каша вязкая, гречневая | 150 | 5,05 | 2,77 | 27,22 | 154,0 | 0,5 | 168 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 4,3 | 6,2 | 14,0 | 135,0 | 0,06 | 3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,5 | 3,14 | 393 |
| **Итого:** | | **15,77** | **14,29** | **53,08** | **412,5** | **3,7** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 | 368 |
| **Итого:** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44.0** | **10,0** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 61,6 | 16,02 | 66 |
| Сметана порционная | 4 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 4,8 | 0 | |
| Тефтели мясные | 114 | 10,11 | 11,2 | 13,35 | 195,0 | 0 | 286 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 3,2 | 5,6 | 27,9 | 168,0 | 0 | 327 |
| Нарезка из квашенных огурцов | 25 | 0,19 | 1,52 | 0,02 | 16,8 | 0,2 | |
| Кисель из сока | 200 | 0,46 | 0,05 | 25,1 | 81,2 | 9,0 | 382 |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,82 | 94,4 | 0 | |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0 | |
| **Итого:** | | **21,88** | **23,63** | **108,44** | **708,8** | **25,22** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Сырники из творога | 93 | 17,7 | 12,1 | 11,37 | 234,0 | 0,24 | 231 |
| Соус молочный сладкий | 20 | 0,39 | 0,9 | 2,68 | 20,3 | 0,07 | 351 |
| Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 397 |
| **Итого:** | | **21,76** | **16,19** | **29,87** | **361,3** | **1,74** | |
| **Всего за день:** | | **59,81** | **54,51** | **201,19** | **1526,6** | **40,66** | |
| | | | | | | | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Вторник**<br>**День 7** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Суп молочный манный | 200 | 5,01 | 4,95 | 16,1 | 131,0 | 0,97 | 92 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 0 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,99 | 2,5 | 11,82 | 80,0 | 0,1395 | |
| **Итого:** | | **10,45** | **15** | **42,54** | **347** | **1,11** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Сок фруктовый порционный | 150 | 0,75 | 0,0 | 15,5 | 64,0 | 3,0 | 399 |
| Кондитерские изделия | 30 | 2,49 | 2,64 | 22,68 | 125,4 | 0 | |
| **Итого:** | | **3,24** | **2,64** | **38,18** | **189,4** | **3,0** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 200 | 15,98 | 4,1 | 13,54 | 97,4 | 6,03 | 76 |
| Макаронник с мясом говядины | 150 | 13,65 | 8,75 | 25,04 | 234,0 | 0,31 | 292 |
| Соус сметанный | 20 | 0,78 | 1,0 | 1,18 | 14,82 | 0,07 | 354 |
| Капуста квашенная | 45 | 1,0 | 3,0 | 6,6 | 85,0 | 3,0 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0 | |
| **Итого:** | | **35,1** | **17,47** | **88,05** | **619,92** | **9,77** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 80 | 10,95 | 3,7 | 8,69 | 112,0 | 3,02 | 272 |
| Капуста тушеная | 150 | 4,1 | 8,9 | 15,3 | 153,3 | 25,0 | 143 |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,82 | 94,4 | 0 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | 2,83 | 392 |
| **Итого:** | | **18,28** | **13,02** | **54,91** | **404,14** | **30,85** | |
| **Всего за день:** | | **67,07** | **48,13** | **223,68** | **1560,46** | **44,73** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Среда**<br>**День 8** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Суп молочный овсяный | 200 | 4,17 | 8,95 | 19,96 | 147,92 | 1,04 | 89 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 4,3 | 6,2 | 14,0 | 135,0 | 0,06 | 3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,5 | 3,14 | 393 |
| **Итого:** | | **8,6** | **15,17** | **45,26** | **328,42** | **4,24** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 | 368 |
| **Итого:** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,0** | **10,0** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 63,9 | 0,3 | 80 |
| Голубцы ленивые | 200 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,0 | 20,03 | 298 |
| Соус сметанный | 20 | 0,78 | 1,0 | 1,18 | 14,82 | 0,07 | 354 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,82 | 94,4 | 0 | |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0 | |
| **Итого:** | | **23,2** | **14,98** | **93,14** | **580,82** | **20,76** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 110 | 15,8 | 10,8 | 24,0 | 152,0 | 0,19 | 235 |
| Повидло фруктовое | 30 | 0,5 | 11,0 | 39,0 | 98,0 | 0 | |
| Снежок | 180 | 5,30 | 2,70 | 7,40 | 91,00 | 1,26 | 401 |
| **Итого:** | | **21,6** | **24,5** | **70,4** | **341** | **1,45** | |
| **Всего за день:** | | **53,8** | **55,58** | **218,6** | **1294,24** | **36,45** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Четверг**<br>**День 9** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,04 | 5,61 | 18,24 | 147,6 | 0,92 | 93 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 0 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,99 | 2,5 | 11,82 | 80,0 | 0,1395 | |
| **Итого:** | | **11,48** | **15,66** | **44,68** | **363,6** | **1,06** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Сок фруктовый порционный | 150 | 0,75 | 0,0 | 15,5 | 64,0 | 3,0 | 399 |
| Кондитерские изделия | 30 | 2,49 | 2,64 | 22,68 | 125,4 | 0 | |
| **Итого:** | | **3,24** | **2,64** | **38,18** | **189,4** | **3** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Свекольник | 200 | 5,08 | 1,4 | 16,66 | 95,42 | | 275 |
| Плов с мясом птицы | 140 | 14,8 | 27,2 | 30,5 | 395,0 | 2,4 | 304 |
| Капуста квашенная | 45 | 1,0 | 3,0 | 6,6 | 85,0 | 3,0 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0 | |
| **Итого:** | | **24,57** | **32,22** | **95,45** | **764,12** | **5,76** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Омлет с сыром | 70 | 7,12 | 10,49 | 1,11 | 126,96 | 0,1 | 230 |
| Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,89 | 1,55 | 1,87 | 25,08 | 3,3 | 10 |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,82 | 94,4 | 0 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | 2,83 | 392 |
| **Итого:** | | **11,24** | **12,46** | **33,9** | **290,88** | **6,23** | |
| **Всего за день:** | | **50,53** | **62,98** | **212.21** | **1608.0** | **16,05** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | Сад | |
| **Пятница**<br>**День 10** | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | | | | | | | |
| Суп молочный с пшеном | 200 | 5,8 | 5,4 | 18,6 | 146,8 | 0,91 | 94 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 4,3 | 6,2 | 14,0 | 135,0 | 0,06 | 3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,5 | 3,14 | 393 |
| **Итого:** | | **10,23** | **11,62** | **43,9** | **327,3** | **4,11** | |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 | 368 |
| **Итого:** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,0** | **10,0** | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| Суп с фасолью | 200 | 4,29 | 4,28 | 13,0 | 111,6 | 2,32 | 81 |
| Жаркое по домашнему с курицей | 200 | 20,8 | 7,47 | 7,3 | 121,88 | 0 | 276 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| Хлеб деревенский | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0 | |
| Хлеб семейный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,82 | 94,4 | 0 | |
| **Итого:** | | **31,94** | **12,77** | **81,81** | **516,58** | **2,68** | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| Булочка домашняя с изюмом | 70 | 3,64 | 0,14 | 26,96 | 178,0 | 0 | 469 |
| Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 397 |
| **Итого:** | | **7,31** | **3,33** | **42,78** | **285,0** | **1,43** | |
| **Всего за день:** | | **49,88** | **28,12** | **178.29** | **1172,88** | **18,22** | |