

МБОУ «Большеколпанская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:  
Приказ № 11 от 24.01.2022 г.

# ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(структурное подразделение-  
дошкольное отделение)

д. Большие Колпаны  
2022 г.

# 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,45	6,21	24,10	173,98	189
Кофейный напиток с молоком (2-ой вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>390,00</b>	<b>11,21</b>	<b>14,60</b>	<b>51,07</b>	<b>381,37</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108,00	5,34
Булочка школьная	50	5,01	1,92	33,57	172,00	472
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>230,00</b>	<b>10,23</b>	<b>7,68</b>	<b>42,03</b>	<b>280,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Зелёный горошек отварной	50	2,50	2,60	6,40	56,40	602
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,52	6,53	15,19	146,41	152
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
Печень говяжья по строгановски	90	15,62	12,63	5,69	200,05	403
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	537
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>719,00</b>	<b>37,61</b>	<b>28,99</b>	<b>107,60</b>	<b>850,48</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	83,30	121
Азу	180	14,67	15,73	18,72	275,26	370
Хлеб пшеничный I	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114
Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>455,00</b>	<b>18,11</b>	<b>22,34</b>	<b>48,17</b>	<b>460,45</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1 794,00</b>	<b>77,16</b>	<b>73,61</b>	<b>248,87</b>	<b>1 972,30</b>	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)			Углеводы (г)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,45	6,11	22,23	165,60	272
Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>420,00</b>	<b>16,90</b>	<b>15,58</b>	<b>43,98</b>	<b>384,55</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога	150	26,54	16,32	18,42	324,58	9/5
Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	536
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>300,00</b>	<b>34,04</b>	<b>21,12</b>	<b>31,17</b>	<b>455,08</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434
Овощи натуральные солёные	65	0,52	0,07	1,11	8,45	113
Котлеты рыбные любительские	80	10,81	3,41	5,20	93,94	352
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>744,00</b>	<b>21,01</b>	<b>13,29</b>	<b>89,75</b>	<b>563,06</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Свекла отварная	150	2,56	12,29	15,66	171,20	640
Плов из мяса говядины	170	12,58	14,01	29,38	296,48	4/8
Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	118
Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>645,00</b>	<b>17,68</b>	<b>26,85</b>	<b>74,63</b>	<b>597,96</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>	<b>2 109,00</b>	<b>89,63</b>	<b>76,84</b>	<b>239,53</b>	<b>2 000,65</b>	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,95	8,74	18,79	146,25	14/4
Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>420,00</b>	<b>15,72</b>	<b>18,51</b>	<b>43,50</b>	<b>380,82</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	609
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	118
Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	536
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>290,00</b>	<b>10,90</b>	<b>9,02</b>	<b>52,81</b>	<b>344,30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Солёный огурец	60	0,43	0,60	0,86	5,64	513
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	7,67	69,08	133
Сметана 10	15	0,38	3,00	0,51	30,90	488
Капуста тушеная с мясом птицы	180	15,12	7,38	9,36	164,61	137
Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	636
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>704,00</b>	<b>21,68</b>	<b>15,47</b>	<b>61,23</b>	<b>465,41</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Котлеты, биточки, шницели	70	14,85	9,64	12,66	192,77	386
Макаронные изделия с овощами	160	3,30	8,58	25,33	191,40	300
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	537
Хлеб пшеничный I	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>455,00</b>	<b>21,13</b>	<b>18,67</b>	<b>70,26</b>	<b>529,57</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>	<b>1869,00</b>	<b>69,43</b>	<b>61,67</b>	<b>227,80</b>	<b>1 720,10</b>	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266
Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>390,00</b>	<b>6,65</b>	<b>13,87</b>	<b>49,46</b>	<b>350,32</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Булочка "Веснушка"	50	4,70	3,70	34,20	189,00	578
Кефир, ацилофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>200,00</b>	<b>9,05</b>	<b>7,45</b>	<b>40,20</b>	<b>264,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,72	514
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Уха с крупой/25	180	6,30	3,11	11,03	98,41	70
Картофельная запеканка с мясом	170	19,80	19,98	16,06	323,00	382
Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	528
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>690,00</b>	<b>31,67</b>	<b>25,21</b>	<b>77,33</b>	<b>661,69</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Оладья из печени	85	16,25	6,54	10,71	164,90	34/8
Рагу из овощей	170	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	536
Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>430,00</b>	<b>28,24</b>	<b>15,13</b>	<b>50,67</b>	<b>452,14</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:</b>	<b>1710,00</b>	<b>75,61</b>	<b>61,66</b>	<b>217,66</b>	<b>1728,15</b>	

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
Омлет натуральный	160	14,43	20,27	3,78	255,81	307
Горошек зелёный консервированный	65	2,20	1,43	4,59	39,89	244
Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>465,00</b>	<b>22,71</b>	<b>30,39</b>	<b>38,30</b>	<b>518,71</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Молоко кипячёное	180	5,22	5,76	8,46	108,00	534
Пряники I	30	1,77	1,41	22,50	109,80	608
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>210,00</b>	<b>6,99</b>	<b>7,17</b>	<b>30,96</b>	<b>217,8</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Квашенная капуста	50	0,24	0,03	0,48	4,00	б/н
Суп картофельный с бобовыми	180	12,58	5,29	16,47	162,32	149
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
Шницель из курицы	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
Макароны отварные с овощами	165	3,30	8,58	25,33	191,40	300
Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	528
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>754,00</b>	<b>36,63</b>	<b>19,38</b>	<b>102,16</b>	<b>726,10</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Булочка молочная	50	5,95	1,41	34,73	175,35	479
Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,40	351
Овощи тушеные	170	3,86	6,46	15,86	140,54	338
Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
Хлеб пшеничный I	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>505,00</b>	<b>23,04</b>	<b>9,93</b>	<b>82,33</b>	<b>508,18</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>	<b>1934,00</b>	<b>89,37</b>	<b>66,87</b>	<b>253,75</b>	<b>1970,79</b>	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пудинг из творога (запеченный)	150	17,49	15,43	35,67	351,00	235
Сметана	30	0,75	6,00	1,02	61,80	488
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>410,00</b>	<b>24,59</b>	<b>26,30</b>	<b>58,14</b>	<b>568,75</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608
Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	536
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>190,00</b>	<b>9,86</b>	<b>6,68</b>	<b>42,75</b>	<b>276,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свежий помидор	50	0,30	0,00	2,10	9,60	517
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,42	3,91	11,81	104,15	154
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,04	4,38	17,46	122,04	440
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402
Рыба, тушеная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>730,00</b>	<b>26,52</b>	<b>15,29</b>	<b>90,04</b>	<b>603,31</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Кукуруза консервированная	70	1,56	1,14	7,86	48,52	245
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
Бефстроганов из отварной говядины	75	11,35	10,35	1,80	145,50	372
Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	118
Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	537
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>600,00</b>	<b>23,70</b>	<b>18,51</b>	<b>87,92</b>	<b>620,86</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>	<b>1 930,00</b>	<b>84,67</b>	<b>66,78</b>	<b>278,85</b>	<b>2 069,82</b>	

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,45	6,21	24,10	173,98	189
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>380,00</b>	<b>8,74</b>	<b>7,82</b>	<b>49,25</b>	<b>303,21</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	609
Молоко кипячёное I	200	5,80	6,40	9,40	120,00	534
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>240,00</b>	<b>8,80</b>	<b>10,32</b>	<b>39,16</b>	<b>286,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свежий помидор	50	0,30	0,00	2,10	9,60	517
Печень говяжья по-строгановски	90	15,62	12,63	5,69	200,05	403
Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	6/н
Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	528
Рассольник	180	9,95	6,75	9,77	140,06	138
<b>ИТОГО В ОБЕДЕ:</b>	<b>719,00</b>	<b>33,96</b>	<b>25,69</b>	<b>86,29</b>	<b>712,32</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Оладья с яблоками	90	5,90	10,46	36,94	265,16	557
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Омлет натуральный	160	14,43	20,27	3,78	255,81	307
Горошек зелёный консервированный	70	2,20	1,43	4,59	39,89	244
Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
Хлеб пшеничный I	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>541,00</b>	<b>25,90</b>	<b>32,70</b>	<b>77,10</b>	<b>696,93</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>	<b>1 880,00</b>	<b>77,40</b>	<b>76,53</b>	<b>251,80</b>	<b>1 999,26</b>	

## 8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>430,00</b>	<b>15,36</b>	<b>16,97</b>	<b>50,30</b>	<b>416,64</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Булочка "Веснушка"	50	4,70	3,70	34,20	189,00	578
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>200,00</b>	<b>9,05</b>	<b>7,45</b>	<b>40,2</b>	<b>264</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Кукуруза консервированная отварная	60	2,00	0,00	10,00	48,00	685
Сметана 10	15	0,38	3,00	0,51	30,90	488
Гуляш из говядины	80	14,79	6,90	2,54	131,55	373
Рис припущенный	130	3,07	5,24	28,08	171,73	420
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	7,67	69,08	133
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>734,00</b>	<b>26,09</b>	<b>19,63</b>	<b>88,23</b>	<b>632,44</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Рыба, запечённая с яйцом	80	11,52	7,28	7,28	140,00	347
Сложный гарнир (пюре картофельное с морковью в молочном соусе)	160	3,60	5,53	5,53	138,01	441
Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	74,00	636
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	0,30	47,00	118
Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	0,25	53,40	114
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>565,00</b>	<b>17,50</b>	<b>13,36</b>	<b>13,36</b>	<b>452,41</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>	<b>1 929,00</b>	<b>68,00</b>	<b>57,41</b>	<b>192,09</b>	<b>1 765,49</b>	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266
Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>380,00</b>	<b>10,62</b>	<b>13,91</b>	<b>43,20</b>	<b>341,22</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога	160	26,54	16,32	18,42	324,58	9/5
Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	536
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>310,00</b>	<b>34,04</b>	<b>21,12</b>	<b>31,17</b>	<b>455,08</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рагу из овощей	160	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
Котлеты, биточки, шницели	70	14,85	9,64	12,66	192,77	386
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402
Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,72	514
Уха с крупой/25	180	6,30	3,11	11,03	98,41	70
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>739,00</b>	<b>29,24</b>	<b>17,21</b>	<b>96,10</b>	<b>653,42</b>	
<b>УЖИН</b>						
Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	118
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,04	4,38	17,46	122,04	440
Шницель из курицы	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>	<b>535,00</b>	<b>20,91</b>	<b>8,48</b>	<b>62,60</b>	<b>405,75</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>	<b>1 964,00</b>	<b>94,81</b>	<b>60,72</b>	<b>233,07</b>	<b>1 855,47</b>	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514	
Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	609	
Каша гречневая с молоком	150	5,25	3,15	17,10	118,50	1/4	
Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>420</b>	<b>14,60</b>	<b>11,94</b>	<b>68,31</b>	<b>441,25</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Булочка "Пермская"	50	3,80	5,72	25,93	171,47	657	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>200</b>	<b>8,15</b>	<b>9,47</b>	<b>31,93</b>	<b>246,47</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп крестьянский с крупой	180	11,38	7,11	10,60	152,30	160	
Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,70	529	
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115	
Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н	
Квашеная капуста	50	0,24	0,03	0,48	4,00	б/н	
Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434	
Рыба, тушеная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>709</b>	<b>32,49</b>	<b>19,59</b>	<b>79,74</b>	<b>625,25</b>		
<b>УЖИН</b>							
Макароны отварные с овощами	160	3,30	8,58	25,33	191,40	300	
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462	
Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	70	10,44	11,04	7,08	169,75	306	
Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	118	
Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	114	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>	<b>585</b>	<b>16,60</b>	<b>21,29</b>	<b>64,08</b>	<b>511,11</b>		
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>	<b>1 914,00</b>	<b>71,84</b>	<b>62,29</b>	<b>244,06</b>	<b>1 824,08</b>		

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)
1	77,16	73,61	248,87	1 972,30
2	89,63	76,84	239,53	2 000,65
3	69,43	61,67	227,80	1 720,10
4	75,61	61,66	217,66	1 728,15
5	89,37	66,87	253,75	1 970,79
6	84,67	66,78	278,85	2 069,82
7	77,40	76,53	251,80	1 999,26
8	68,00	57,41	192,09	1 765,49
9	94,81	60,72	233,07	1 855,47
10	71,84	62,29	244,06	1 824,08
	<b>79,79</b>	<b>66,44</b>	<b>238,75</b>	<b>1 890,61</b>

**ВСЕГО В ДЕНЬ:**