

Муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Тополёк»  
пгт Мурыгино Юрьянского района Кировской области

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для детей с 1,5 до 3 лет

Для детей с 3 до 7 лет

«Утверждаю»  
Заведующий МКДОУ  
детский сад «Тополёк»  
\_\_\_\_\_ Каштанюк С.Ю.

## ДЕНЬ 1

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>					
Каша жидкая молочная	120	4,3	3,5	16	112,4
гречневая	150	5,3	4,4	20	140,5
Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	200	3,8	2,9	11,3	86
Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,28	15,74	107,3
сливочным в/с	40/5	3,07	4,34	20,97	150,6
<b>ВСЕГО:</b>		<b>12,85</b>	<b>15,09</b>	<b>57,76</b>	<b>411,7</b>
		<b>15,88</b>	<b>17,52</b>	<b>74,91</b>	<b>532</b>
<b>2 завтрак:</b>	150	<b>0,6</b>		<b>14,7</b>	<b>64,02</b>
Сок фруктовый	180	<b>0,72</b>		<b>17,64</b>	<b>76,8</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы отварной	30/60	0,4	1,4	2,3	22,8
		0,8	2,7	4,6	45,6
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	14	144,8
Запеканка картофельная с говядиной	120/150	14,1	13,9	15,9	245,2
		17,7	17,4	19,8	306,5
Соус красный основной	50	1,7	1,2	4,5	35,4
Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,4		14,9	60,8
		0,5		19,8	81,0
Хлеб ржаной	30/60	1,98	0,36	10,02	52,13
		3,96	0,72	20,04	104,3
<b>Всего:</b>		<b>16,98</b>	<b>18,46</b>	<b>55,21</b>	<b>445,7</b>
		<b>21,1</b>	<b>22,64</b>	<b>73,89</b>	<b>575,6</b>
<b>Уплотненный ужин:</b>					
Макароны отварные с овощами	120/150	3,8	4,9	21,2	144,6
		4,7	6,1	26,5	180,8
Чай с сахаром	150/200	0,2		4,9	20,1
		0,2		6,5	26,8
Кондитерские изделия в ассортименте	15/25	1,1	1,5	11,4	60
		1,8	2,5	19	101
<b>Всего:</b>		<b>17,79</b>	<b>8,84</b>	<b>78,6</b>	<b>462,8</b>
		<b>21,22</b>	<b>10,06</b>	<b>102,1</b>	<b>574,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,02</b>	<b>43,89</b>	<b>208,2</b>	<b>1370.</b>
		<b>58,68</b>	<b>50,22</b>	<b>249,5</b>	<b>1740</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюд И продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- Ды(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
<b>Каша жидкая молочная рисовая</b>	120	3,1	3,3	17,2	110,7
	150	3,9	4,1	21,5	138,4
<b>Какао с молоком</b>	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	200	4,6	3,6	12,6	100,4
<b>Бутерброд с сыром</b>	30\8	5,0	6,6	14,1	137
	40\10	6,1	8,06	17,2	167,4
<b>Всего</b>		<b>11,78</b>	<b>12,75</b>	<b>47,14</b>	<b>350,25</b>
		<b>16,6</b>	<b>17,56</b>	<b>69</b>	<b>500,15</b>
<b>2 завтрак:</b>	100	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>42,68</b>
<b>Фрукты свежие</b>	150	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>49,5</b>
<b>ОБЕД:</b>					
<b>Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками</b>	30,0	0,4	3	1,8	36,2
	60,0	0,8	6	3,6	72,4
<b>Рассольник Ленинградский</b>	200	4,7	5,8	13,6	125,5
<b>Курица отварная</b>	60	19,3	1,4	0,7	92,9
	80	25,7	1,9	0,9	123,8
<b>Макароны отварные</b>	120	4,3	3,9	26,2	157,4
	150	5,4	4,9	32,8	196,8
<b>Компот из изюма</b>	150	0,3	0,1	13,8	56,9
	200	0,4	0,1	18,4	75,8
<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,0	0,4	10,02	52,13
	40	2,6	0,48	13,4	69,51
<b>Всего:</b>		<b>18,8</b>	<b>20,5</b>	<b>80,54</b>	<b>560,63</b>
		<b>22,6</b>	<b>25,28</b>	<b>98,66</b>	<b>688,51</b>
<b>Уплотненный ужин:</b>					
<b>Сырники</b>	50	9,8	2,9	10,3	106,4
	100	19,6	5,7	20,7	212,7
<b>Повидло</b>	20	0,4		65,0	53,9
<b>Чай с молоком и сахаром</b>	150	1,2	0,8	6,5	38,2
	200	1,6	1,1	8,7	50,9
<b>всего</b>		<b>21,1</b>	<b>16,35</b>	<b>47,4</b>	<b>410,3</b>
		<b>29,2</b>	<b>21,2</b>	<b>71,3</b>	<b>573,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,28</b>	<b>50,2</b>	<b>189,78</b>	<b>1370,69</b>
		<b>69</b>	<b>64,64</b>	<b>253,66</b>	<b>1811,76</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды^)	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>					
<b>Каша «Дружба»</b>	120	3	3,5	14,5	101,3
	150	4	4,4	18,1	126,7
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	200	3,8	2,9	11,3	86
<b>Бутерброд с маслом сливочным в/с</b>	30/5	2,31	4,28	15,74	107,3
	40/5	3,07	4,34	20,97	150,6
<b>Всего:</b>		<b>13.21</b>	<b>14.81</b>	<b>43.67</b>	<b>437.63</b>
		<b>16.54</b>	<b>18.49</b>	<b>54.34</b>	<b>490.21</b>
<b>2 завтрак:</b>					
<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>4.3</b>	<b>4.5</b>	<b>6.8</b>	<b>84</b>
	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>5.3</b>	<b>8.1</b>	<b>100</b>
<b>Обед:</b>					
<b>Салат картофель. с морковью и зел. горошком</b>	30	0,8	2,2	3,1	35,2
	60	1,7	4,3	6,2	70,4
<b>Борщ с капустой и картоф со сметаной</b>	200	4,7	4,9	10,1	110,4
<b>Гуляш из говядины</b>	60	10.1	9,8	2,4	139,2
	80	1,3,5	13,1	3,2	185,6
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	120	6,6	5	28,8	187
	150	8,3	6,3	36	233,7
<b>Компот из яблок и клюквы</b>	150	0.2	0,1	7,7	31,9
	200	0.2	0,1	10,2	42,5
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.13
	60	3.96	0.72	20.04	104.3
<b>Всего:</b>		<b>19.28</b>	<b>21.16</b>	<b>66.9</b>	<b>514.13</b>
		<b>24.86</b>	<b>27.72</b>	<b>86.3</b>	<b>663.3</b>
<b>Уплотненный ужин:</b>					
<b>Рагу из овощей</b>	120	2,2	5,9	10,9	106,7
	150	2,8	7,4	13,6	133,4
<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	150	0.2		5	20,9
	200	0.3		6,8	27,9
<b>Кондитерские изделия</b>	15	1.1	1.5	11.4	60
	25	1.8	2.5	19	101
<b>Всего:</b>		<b>16.04</b>	<b>8.84</b>	<b>60.7</b>	<b>385.78</b>
		<b>19.72</b>	<b>11.36</b>	<b>86.04</b>	<b>494.6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.</b>		<b>52.83</b>	<b>49.31</b>	<b>198.07</b>	<b>1421.54</b>
		<b>66.32</b>	<b>62.87</b>	<b>257.78</b>	<b>1849.3</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- Ды(г)	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>					
<b>Каша жидкая молочная пшенная</b>	120	5	6,1	22,6	164,9
	150	6,2	7,6	28,2	206,2
<b>Какао с молоком</b>	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	200	4,6	3,6	12,6	100,4
<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/10	2,31	4,28	15,74	120,7
	40/15	3,07	4,34	20,97	165,9
<b>ВСЕГО:</b>		<b>11.11</b>	<b>12.48</b>	<b>58.24</b>	<b>380,3</b>
		<b>14.27</b>	<b>14.74</b>	<b>75.07</b>	<b>496,6</b>
<b>2 завтрак</b>	150	<b>4.3</b>	<b>4.7</b>	<b>6.0</b>	<b>87</b>
<b>Кисломолочный продукт</b>	200	<b>5.8</b>	<b>6.4</b>	<b>8.0</b>	<b>117</b>
<b>ОБЕД:</b>					
<b>Салат из моркови и чернослива</b>	30/60	0.5	0,1	6,5	28,4
		0.9	0,1	12,9	56,8
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	200	4,8	2,2	15,5	100,8
<b>Рагу из курицы</b>	120	12,5	4,2	10,6	130,4
	150	15,7	5,3	13,2	163,1
<b>Кисель из клюквы</b>	150	0.3	0,1	10,8	44,8
	200	0.4	0,1	14,4	59,7
<b>Хлеб ржаной</b>	30/60	1.98	0.36	10.02	52.1
		3.96	0.72	20.04	104.3
<b>Всего:</b>		<b>15.58</b>	<b>18.16</b>	<b>66.72</b>	<b>466.1</b>
		<b>19.86</b>	<b>22.32</b>	<b>89,54</b>	<b>605.3</b>
<b>Уплотненный ужин:</b>					
<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	120	18.3	8,6	12,3	200,2
	150	22,9	10,8	15,4	250,3
<b>Молоко сгущенное</b>	40	2.88	3.40	22.20	131.2
<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0.2		4,9	20,1
		0.2		6,5	26,8
<b>Всего:</b>		<b>16.52</b>	<b>12.62</b>	<b>45.76</b>	<b>360.64</b>
		<b>22.04</b>	<b>16.54</b>	<b>71.02</b>	<b>522.92</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47.51</b>	<b>47.96</b>	<b>191.8</b>	<b>1374</b>
		<b>61.97</b>	<b>60</b>	<b>243.63</b>	<b>1742</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюд И продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Ценность(ккал)
<b>ЗАВТРАК:</b>					
Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	200	3,8	2,9	11,3	86
Бутерброд с сыром	30\8	5,0	6,6	14,1	137
	40\10	6,1	8,06	17,2	167,4
<b>Всего:</b>		<b>9.71</b> <b>12.44</b>	<b>12.79</b> <b>15.22</b>	<b>55.42</b> <b>71.97</b>	<b>367.3</b> <b>484.1</b>
<b>2 завтрак:</b>	150	<b>0.6</b>		<b>14.7</b>	<b>64.02</b>
Сок фруктовый	180	<b>0,72</b>		<b>17,64</b>	<b>76,8</b>
<b>ОБЕД:</b>					
Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05
Суп Крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	7,8	115,6
Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,6
	80	11,2	2,1	6,9	91,4
Картофельное пюре	120	2,6	4,2	139,4	111,5
	150	3,2	5,2		162
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,2	14,6	61
	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13
	60	3,96	0,72	20,04	104,3
<b>Всего:</b>		<b>27.08</b> <b>33.96</b>	<b>17.66</b> <b>22.02</b>	<b>63.42</b> <b>84.44</b>	<b>503.13</b> <b>651.3</b>
<b>Уплотненный ужин:</b>					
Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
Винегрет с раст.маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Чай с лимоном и сахаром	150	0,2		5	20,9
	200	0,3		6,8	27,9
<b>Всего:</b>		<b>10.4</b> <b>11.6</b>	<b>13.6</b> <b>16.9</b>	<b>73</b> <b>88.2</b>	<b>524</b> <b>614.3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47.59</b> <b>58.48</b>	<b>44.05</b> <b>54.14</b>	<b>201.54</b> <b>256.25</b>	<b>1444.43</b> <b>1809.7</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
<b>Каша жидкая молочная кукурузная</b>	120 <b>150</b>	3,5 4,4	3,5 4,4	19,8 24,8	124,7 155,9
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150 200	2,9 3,8	2.2 2.9	8,5 11,3	64,5 86
<b>Бутерброд с маслом сливочным в/с</b>	30/5 40/5	2,31 3,07	4,28 4,34	15,74 20,97	107,3 150,6
<b>Всего:</b>		<b>10,8 12.4</b>	<b>13 14.82</b>	<b>36.33 42.7</b>	<b>352 412</b>
<b>2 завтрак:</b>	150/200	0.5	0,2	11,4	49.0
<b>Напиток из шиповника</b>		0.6	0,2	15,2	65,3
<b>ОБЕД:</b>					
<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	30 60	0,5 0,9	1,6 3.2	3,9 7,8	31,9 63,8
<b>Суп из овощей</b>	200	1,4	1,9	8,1	55,5
<b>Жаркое по-домашнему</b>	120 150	12,1 15,1	11,2 14	10,3 12,9	190,8 238,5
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150 200	0.3 0.4	0,1 0,1	13,8 18,4	56,9 75,8
<b>Хлеб ржаной</b>	30 60	1.98 3.96	0.36 0.72	10.2 20.4	52.13 104.3
<b>Всего:</b>		<b>19.68 24.46</b>	<b>18.58 22.12</b>	<b>61.8 81.5</b>	<b>486.03 614.8</b>
<b>Уплотненный ужин:</b>					
<b>Биточки манные</b>	80 160	2,6 5,2	3,8 7,6	18,9 37,8	119 238
<b>Повидло</b>	20	1,3	0,8	24,4	43,6
<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0.2 0.2		4,9 6,5	20,1 26,8
<b>Всего:</b>		<b>9.94 13.82</b>	<b>11.94 13.56</b>	<b>89 107.34</b>	<b>504.06 579.28</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41.02 54.36</b>	<b>43.52 50.5</b>	<b>196.83 247.18</b>	<b>1402.09 1782.08</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
<b>Каша жидкая молочная манная</b>	120	3,2	3,4	15,2	104,6
	150	4	4,3	19	130,7
<b>Какао с молоком</b>	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	200	4,6	3,6	12,6	100,4
<b>Бутерброд с сыром</b>	30\8	5,0	6,6	14,1	137
	40\10	6,1	8,06	17,2	167,4
<b>Всего:</b>		<b>13.2</b> <b>16.67</b>	<b>14.31</b> <b>17.84</b>	<b>59.88</b> <b>75.8</b>	<b>416</b> <b>524.4</b>
<b>2 завтрак:</b>					
<b>Молоко</b>	150	<b>4.3</b>	<b>4.5</b>	<b>6.8</b>	<b>84</b>
	180	<b>5.2</b>	<b>5.3</b>	<b>8.1</b>	<b>100</b>
<b>ОБЕД:</b>					
<b>Салат из моркови и яблок</b>	30/60	0.3	3,1	2.2	37,1
		0.6	6,1	4,3	74,2
<b>Суп картофельный с горохом</b>	200	6,7	4,6	16,3	133,1
<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	60	10,5	6,9	9,5	140,6
	80	14	9,2	12,6	187,4
<b>Макароны отварные</b>	120	4.3	3.9	26,2	157,4
	150	5.4	4,9	32,8	196,8
<b>Соус красный основной</b>	50	1.7	1.2	4,5	35,4
<b>Компот из клюквы</b>	150	0.1		5,3	21,6
	200	0.1		7,1	28,8
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.13
	60	3.96	0.72	20.04	104.3
<b>Всего:</b>		<b>19.58</b> <b>24.26</b>	<b>20.66</b> <b>24.72</b>	<b>79.12</b> <b>101.14</b>	<b>556.13</b> <b>693.3</b>
<b>Уплотненный ужин:</b>					
<b>Творожно-пшениная запеканка</b>	120	9	4,2	10,7	116,6
	150	11,3	5,3	13,3	145,8
<b>Повидло</b>	20	0,4		65,0	53,9
<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	150	0.2		5	20,9
	200	0.3		6,8	27,9
<b>Всего:</b>		<b>20.44</b> <b>26.12</b>	<b>11.94</b> <b>15.06</b>	<b>57.7</b> <b>75.84</b>	<b>421.28</b> <b>520.6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.52</b> <b>72.25</b>	<b>51.41</b> <b>62.92</b>	<b>203.5</b> <b>260.88</b>	<b>1477,41</b> <b>1838.3</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)>	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды(г)	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	5,5	4,5	17,9	134,2
<b>Чай с молоком и сахаром</b>	150 200	1.2 1.6	0,8 1.1	6,5 8,7	38,2 50,9
<b>Бутерброд с маслом сливочным в/с</b>	30/5 40/5	2,31 3,07	4,28 4,34	15,74 20,97	107,3 150,6
<b>Всего:</b>		<b>15.2 16.6</b>	<b>13.3 15.7</b>	<b>32.95 44.75</b>	<b>302.5 381.5</b>
<b>2 завтрак:</b>	100	<b>0.4</b>		<b>9.8</b>	<b>42.68</b>
<b>Фруктысвежие</b>	150	<b>0.6</b>		<b>14.2</b>	<b>64.2</b>
<b>Обед:</b>					
<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	30 60	0.5 1.0	3,05 6,1	2,9 5,8	40,75 81,5
<b>Свекольник</b>	200	4,6	2,6	10,8	85,8
<b>Плов с курицей</b>	120 150	16,4 20,5	4,9 6,1	19,9 24,9	188,8 236
<b>Компот из кураги</b>	150 200	0.4 0.5	0,2 0,2	14.6 19.5	61 81,3
<b>Хлеб ржаной</b>	30 60	1.98 3.96	0.36 0.72	10.02 20.04	52.13 104.43
<b>Всего:</b>		<b>19.68 26.26</b>	<b>23.46 30.72</b>	<b>80.32 108.34</b>	<b>596,13 791.43</b>
<b>Уплотненный ужин</b>					
<b>Суп картофельный с рыбой (треска)</b>	200	8,4	2,5	14,6	114,5
<b>Кисель из клюквы</b>	150 200	0,3 0,4	0,1 0,1	10,8 14,4	44,8 59,7
<b>Кондитерские изделия в ассортименте</b>	15 25	1.1 1.8	1.5 2.5	11.4 19.0	60 101
<b>Всего:</b>		<b>10.14 12.82</b>	<b>7.14 8.86</b>	<b>81.3 107.04</b>	<b>451.58 569.6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45.42 56.28</b>	<b>43.9 55.28</b>	<b>204.37 274.33</b>	<b>1392.89 1806.73</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- Ды(г)	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>					
<b>Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»</b>	120	4,9	6,7	19,4	157,8
	150	6,1	8,4	24,3	197,3
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	200	3,8	2,9	11,3	86
<b>Гренки с сыром</b>	20	3.1	2.7	11.8	83
	30	4.6	4.0	17.7	124
<b>Всего:</b>		<b>11.01</b> <b>14.07</b>	<b>13.88</b> <b>16.54</b>	<b>54.94</b> <b>70.87</b>	<b>376.3</b> <b>491.6</b>
<b>2 завтрак:</b>					
<b>Кисломолочный продукт</b>	150	4.4	4.8	7.1	88
	200	5.8	6.4	9.4	117
<b>ОБЕД:</b>					
<b>Кукуруза сахарная</b>	30	0.6	0,1	3.05	15,65
	60	1,2	0,2	6,1	31,3
<b>Суп картофельный с клецками</b>	200	4,6	3,3	11,4	93,5
<b>Тефтели рыбные (минтай)</b>	60	7,7	4,8	7,6	104,3
	80	10,3	6,4	10,1	139
<b>Картофельное пюре</b>	120	2,6	4,2	139,4	111,5
	150	3,2	5,2		162
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0.4	0,2	14.6	61
	200	0.5	0,2	19.5	81,3
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.1
	60	3.96	0.72	20.04	104.3
<b>Всего:</b>		<b>22.68</b> <b>29.06</b>	<b>19.76</b> <b>25.32</b>	<b>72.52</b> <b>96.84</b>	<b>573.5</b> <b>744.9</b>
<b>Уплотненный ужин</b>					
<b>Запеканка из творога</b>	120	23,7	8,5	17,3	241
	150	29,7	10,7	21,7	301,2
<b>Молоко сгущенное</b>	40	2.88	3.40	22.20	131.2
<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0.2		4,9	20,1
		0.2		6,5	26,8
<b>Всего:</b>		<b>20,04</b> <b>24,22</b>	<b>15,34</b> <b>17,76</b>	<b>66</b> <b>84.14</b>	<b>489.06</b> <b>574.58</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48.13</b> <b>63.15</b>	<b>53.48</b> <b>66.02</b>	<b>200.56</b> <b>261.25</b>	<b>1447.46</b> <b>1837.48</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- Ды(г)	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
<b>Каша жидкая молочная пшеничная</b>	120 150	4,1 5,1	3,5 4,4	19,3 24,1	125 156,2
<b>Какао с молоком</b>	150 200	3,5 4,6	2,7 3,6	9,5 12,6	75,3 100,4
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	30/5 40/5	2.31 3.07	4.28 4.34	15.74 20.97	107.3 150.6
<b>Всего:</b>		<b>9.11 11.77</b>	<b>12.18 14.24</b>	<b>52.84 68.17</b>	<b>3493 457,6</b>
<b>2 завтрак :</b>	150	<b>0.6</b>		<b>14.7</b>	<b>64.02</b>
<b>Сок фруктовый</b>	180	<b>0.72</b>		<b>17.64</b>	<b>76.8</b>
<b>О Б Е Д:</b>					
<b>Винегрет с раст.маслом</b>	30 60	0,3 0,6	2,65 5,3	2,05 4,1	33,55 67,1
<b>Рассольник домашний</b>	200	4,6	5,7	11,6	116
<b>Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»</b>	120	15,8	16	14,8	266,2
<b>Соус красный основной</b>	50	1.7	1.2	4,5	35,4
<b>Компот из яблок и клюквы</b>	150 200	0.2 0.2	0,1 0,1	7,7 10,2	31,9 42,5
<b>Хлеб ржаной</b>	30 60	1.98 3.96	0.36 0.72	10.02 20.04	52.13 104.3
<b>Всего:</b>		<b>15.6 21.86</b>	<b>17.66 21.32</b>	<b>62.42 83.94</b>	<b>487.93 627.3</b>
<b>Уплотненный ужин:</b>					
<b>Картофель отварной в молоке</b>	120 150	3,6 4,5	4,5 5,6	21,3 26,6	139 173,7
<b>Булочка школьная</b>	60	5,2	1,8	34	172,6
<b>Чай с сахаром</b>	150/200	0.2 0.2		4,9 6,5	20,1 26,8
<b>Всего:</b>		<b>12.08 13.04</b>	<b>18.8 19.64</b>	<b>88.8 100.1</b>	<b>467.7 557.04</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37.39 47.39</b>	<b>48.64 55.2</b>	<b>218.76 269.85</b>	<b>1368,95 1740.38</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗА 10 дней:</b>		<b>43.7 55</b>	<b>47.6 59</b>	<b>201.3 262.4</b>	<b>1406,9 1801.3</b>