Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №8 г.Соль-Илецка» Оренбургской области

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №8
г.Соль-Илецка
_____Н.И.Шайхнурова
Приказ № 10/1 от 25.02.2022г

Примерное 10-дневное меню

для детей 3-7 лет

№	**Неделя первая** **День 1** **3-7 лет**	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B 1	B2	C
1	**Завтрак** Каша рисовая вязкая с сахаром	180	305	0,44	36,9	164,0	1,7	0,46	0,02	0,01	0
	Кр.рис	40									
	Молоко	140									
	Соль ийодированная	1,9									
	Сахар	4									
2	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,0	9,0	0,3	0,03	0,01	0
	Хлеб пшеничный	25,0									
	Масло сливочное	7,0									
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Какао порошок	2,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	110,0									
	Вода	80,0									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего ккал за завтрак					**456,0**					
39	**Обед** Салат витамин. с растит.маслом	**60**	0,7	4,29	4,7	60,5	25,2	0,6	0,02	0,02	11,4
	Капуста белокачанная	20,4									
	морковь	12,0									
	Яблоки	14,4									
	Сахар	1,2									
	Масло подсолнечное	4,2									
	Соль йодир	0,15									
6	Борщ с фасолью со сметаной	**250**	4,0	1,8	9,3	96,8	85,3	1,6	0,1	0,07	11,8
	Фасоль	12,0									
	Свекла	28,0									
	Капуста белокач	36,0									

	Морковь	12,0									
	Картофель	24,5									
	Лук	8,4									
	Сахар	1,0									
	Сметана	10,0									
	Соль йодирован	0,88									
	Вода	300,0									
7	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	9,2	7,0	1,9	103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25
	Говядина (бескостная)	55,7									
	Морковь	11,4									
	Лук репчатый	4,8									
	Мука пшеничная	1,4									
	Бульон мясной (вода)	24,5									
	Молоко	10,5									
	Сметана	2,1									
	Соль йодирован	0,84									
90	Рагу из овощей	150	3,7	5,1	14,4	126,3	96,4	1,1	0,09	0,12	8,4
	Картофель	61,0									
	Морковь	36,0									
	Лук репчатый	18,9									
	Капуста белокач	38,4									
	Масло сливочное	4,5									
	Молоко	45,0									
	Соль йодир	0,45									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего ккал за обед					**685,8**					
	Уплотненный полдник Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	11,1	9,9	0,78	0,15	0
81	Кисель из концентрата	180	0,56	0	30,5	127,0	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20,0									

	Сахар	7,0									
	Вода	180,0									
44	Запеканка творожная с изюмом	120	16,9	11,6	14,2	232,2	196,8	0,7	0,07	0,3	0,67
	Творог	82,8									
	Молоко	42,0									
	Крупа манная	8,4									
	Яйцо куриное	0,15шт									
	Изюм	3,6									
	Сахар	2,4									
	Масло сливочное	2,4									
15	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,15	8,34	47	4	0,22	0,02	0,6	0
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего, ккал за полдник					**580,6**					
	Всего за день					**1722,4**					
	День 2										
16	**Завтрак** Каша из овсяных хлопьев молочная жид	180	6,7	11,0	22,6	216,4	190,8	0,9	0,1	0,2	0,9
	Овсяные хлопья «Геркулес»	18,0									
	Вода питьевая	24,0									
	Молоко	135									
	Масло слив	5,0									
	Сахар	5,0									
	Соль йодирован	0,4									
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Кофейный напиток	3,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	90,0									
	Вода	108,0									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,0	58,9	5,5	0,49	0,04	0,15	0
47	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего какал за завтрак					**466,3**					

18	**Обед** Винегрет с растит.маслом	60	0,97	3,1	5,0	54,9	16,0	0,54	0,04	0,03	6,6
	Свекла	14,4									
	Картофель	19,3									
	Морковь	8,4									
	Лук репчатый	3,0									
	Горошек зеленый консерв	4,2									
	Огурец консерв	8,4									
	Масло подсолнеч	3,0									
	Соль йодирован	0,4									
19	Рассольник вегетариан.со сметаной	200	4,2	2,4	15,3	118,4	51,2	1,1	0,12	0,1	9,1
	Картофель	50,4									
	Огурец соленый	19,2									
	Морковь	12,8									
	Лук репчатый	6,7									
	Крупа перловая (рисовая)	5									
	Вода	300,0									
	Сметана 15%	12,0									
	Соль йодирован	0,5									
72	Фрикадельки мясные в соусе с картофельным пюре	70	11,3	10,4	4,2	155,4	10,0	1,6	0,05	0,09	0,67
	Говядина 1 категории	69,0									
	Яйцо	0,1шт									
	Лук репчатый	8,0									
	Хлеб пшеничный	5,0									
	Масло сливочное	4,0									
	Молоко	10,0									
	Соль йодирован	1,0									
66а	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,2	8,2	0,06	0	0	0
	Сметана	7,5									
	Мука пшеничная	2,3									
	Вода	22,5									
	Соль йодир	0,24									

21	Картофельное пюре	150	3,2	4,7	8,0	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1
	Картофель	110,3									
	Молоко	107,0									
	Масло сливочное	3,8									
	Соль йодирован	0,4									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего ккал за обед					**773,8**					
61	**Уплотненный полдник** Крендель сахарный	**50**	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0
	Мука пшеничная	28									
	Сахар	8									
	Масло сливочное	7									
	Соль йодирован	0,15									
	Дрожжи	2,0									
	Вода	10									
	Сахар для посыпки	3									
	Масло растит для смазки	0,25									
	Яйца для смазки	0,35									
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	**155**	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
13	Рыба тушеная в томате с овощами	**240**	22,7	11,9	9,5	240,0	92,6	1,8	0,16	0,16	10,4
	Филе минтая	146,4									
	Вода питьевая	45,6									
	Соль йодирован	1,2									
	Морковь	48,0									
	Лук репчатый	20,2									
	Томат паста	4,8									
	Сахар песок	4,8									
	Масло подсолн	12,0									
15	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,15	8,34	47	4	0,22	0,02	0,6	0
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего ккал за полдник					**595,0**					

	Всего какал за день					**1835,1**					
	День 3										
72	**Завтрак** Каша ячневая вязкая с сахаром маслом	**210**	4,39	4,2	33,1	188,0	37,2	0,82	0,08	0,03	0
	Кр.ячневая	50,0									
	Молоко	100,0									
	Масло сливочное	5,0									
	Сахар	5,0									
	Соль йодирован	0,4									
2	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,0	9,0	0,3	0,03	0,01	0
	Хлеб пшеничный	25,0									
	Масло сливочное	7,0									
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Какао порошок	2,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	110,0									
	Вода	80,0									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего ккал за завтрак					**480,0**					
73	**Обед** Салат из свеклы	**60**	0,85	3,65	5,02	**56,3**	21,1	0,7	0,01	0,02	5,7
	Свекла	57,0									
	Масло растит	3,6									
	Соль йодирован	0,15									
88	Суп крестьянский со сметаной	**250**	3,0	2,0	16,5	115,1	47,7	1,1	0,12	0,07	8,9
	Картофель	70,0									
	Морковь	16,0									
	Лук репчатый	10,5									
	Кр.пшено	10,0									
	Сметана	10,0									
	Вода	300,0									
	Соль йодирован	0,9									

75	Бефстороганов из отвар.мяса	70	9,0	7,3	1,9	108,9	19,4	0,58	0,02	0,06	0
	Мясо	60,0									
	Сметана	10,0									
	Соль йодирован	0,3									
8	Рагу из овощей	205	2,5	12,3	14,8	181,3	37,5	1,1	0,1	0,08	10,5
	Картофель	64,0									
	Морковь	29,3									
	Лук репчатый	21,3									
	Капуста свежая	25,0									
	Масло растит	8,0									
	Тыква или кабачки	24,0									
	Соль йодирован	0,6									
	Масло сливоч	5,0									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего ккал за обед					**760,6**					
43	**Полдник** Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,9	17,7	149,5	28,1	0,51	0,04	0,06	0,8
	Мука пшеничн	26,4									
	Молоко	13,2									
	Яйцо	0,07шт									
	Сахар	1,8									
	Масло растительное	1,2									
	Масло сливочное	1,2									
	Дрожжи	0,9									
	Соль йодир	0,12									
	Капуста	18,3									
	Масло сливочное	1,8									
	Яйцо	0,07шт									
	Соль	0,15									
	Масло растит	0,15									
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54

37	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	10,4	25,0	222,4	184,5	1,5	0,1	0,22	0,9
	Кр.гречневая	20,0									
	Вода питьевая	24,0									
	Молоко	150,0									
	Сахар	6,0									
	Масло сливочное	6,0									
	Соль йодирован	0,5									
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
	Чай черный	0,54									
	Вода питьевая	171,0									
	Сахар	11,7									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Всего за полдник, ккал					**572,8**					
	Всего за день, ккал					**1813,4**					
	День 4										
46	**Завтрак** Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	161,6	0,5	0,09	0,2	0,9
	Молоко	140,0									
	Вода питьевая	60,0									
	Макаронные изделия	16,0									
	Сахар	1,6									
	Масло сливочное	2,0									
	Соль йодированн	0,12									
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Какао порошок	2,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	110,0									
	Вода питьевая	80,0									
2	Бутерброд с маслом сыром	47	2,34	7,76	14,53	139,1	9,0	0,3	0,03	0,01	0
	Хлеб пшеничный	25									
	Масло сливочное	7,0									
47	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11

4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего ккал за завтрак					**491,3**					
48	**Обед** Салат из моркови с растит.маслом	60	0,76	4,2	11,7	87,0	30,58	0,57	0,04	0,03	3,4
	Морковь	45,0									
	Сахар	3,6									
	Изюм	7,2									
	Масло растит	4,2									
49	Суп гороховый	250	7,1	0,6	20,1	127,3	59,8	2,6	0,25	0,08	5,3
	Горох	30,0									
	Картофель	35,0									
	Морковь	16,0									
	Лук репчатый	10,5									
	Соль йодирован	0,9									
	Вода питьевая	300,0									
41	Жаркое по домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265,0	31,1	4,0	0,21	0,34	8,97
	Мясо говядина	112,8									
	Картофель	140,4									
	Лук	11,8									
	Масло сливочное	6,0									
	Томатная паста	10,0									
	Соль йодирован	0,4									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего ккал, за обед					**778,3**					
22	**Уплотненный полдник** Ватрушка с творогом (повидлом)	60	7,3	7,6	23,2	201,1	47,5	0,64	0,06	0,11	0,04
	Мука	20,0									
	Молоко	10,0									
	Масло сливочное	3,0									
	Сахар	5,0									

	Дрожжи	2,0									
	Творог	30,0									
	Масло растит	3,5									
	Яйцо	0,11шт									
	Соль	0,6									
90	Рагу овощное	150	3,7	5,1	14,4	126,3	96,4	1,1	0,09	0,12	8,4
	Картофель	61,0									
	Морковь	38,4									
	Лук репчатый	18,9									
	Молоко	45,0									
	Масло сливочное	4,5									
	Соль йодирован	0,4									
81	Кисель из концентрата	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									
	Вода	150									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Всего за полдник, ккал					**502,5**					
	Всего за день, ккал					**1772,1**					
	День 5										
92	**Завтрак** Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,3	182	0,4	0,04	0,2	0,9
	Кар. манная	15,0									
	Молоко	190,0									
	Сахар	9,0									
	Масло сливочное	4,0									
	Соль йодирован	0,5									
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Кофейный напиток	3,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	90,0									
	Вода	108,0									

15	Хлеб пшеничный	**35**	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**473,9**					
58	**Обед** Салат из картофеля с зелен. горошком	60	1,2	3,2	5,9	56,5	15,9	0,5	0,05	0,04	9,3
	Картофель	24,0									
	Морковь	9,0									
	Горошек зеленый консер	9,0									
	Лук	6,0									
	Огурец	9,6									
	Масло растит	3,0									
74	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	84,7	43,3	0,7	0,06	0,05	18,5
	Капуста белокач	50,0									
	Картофель	30,0									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	10,0									
	Томат паста	2,5									
	Масло растит	5,0									
	Бульон, вода	200,0									
	Соль йодирован	0,9									
66	Фрикадельки мясные в соусе	110	8,92	9,0	8,2	149,8	37,7	0,8	0,05	0,1	0,4
	Мясо говяд	61,0									
	Хлеб пшеничн	12,0									
	Молоко	16,0									
	Лук	5,0									
	Масло сливоч	4,0									
	Соус сметанный (т.к. 666)	30,0									
	Соль йодирован	0,4									
24а	Макаронные изделия	155	5,5	4,2	26,4	165,5	4,8	1,1	0,06	0,03	0
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0

15а	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего за обед ккал					**755,6**					
	Уплотненный полдник Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	11,1	9,9	0,78	0,15	0
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
	Чай черный	0,54									
	Вода питьевая	171,0									
	Сахар	11,7									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
26	Омлет с морковью	85	0,22	11,5	2,97	141,0	53,5	1,31	0,05	0,25	1,03
	Яйца куриные	1,1шт									
	Молоко	17,0									
	морковь	25,0									
	Масло сливочное	9,0									
	Соль йодирован	0,4									
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего за полдник, ккал					**434,3**					
	Всего за день, ккал					**1663,8**					
	Неделя вторая **День 6**										
5	**Завтрак** Каша «Дружба»	200	5,21	11,3	27,8	234,5	125,5	0,4	0,02	0,03	0,1
	Кр. Рис	15,0									
	Кр. Пшено	11,0									
	Молоко	102,0									
	Масло сливоч	10,0									
	Вода	70,0									
	Сахар	5,0									
	Соль йодирован	0,3									
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Кофейный напиток	3,0									
	Сахар	10,0									

	Молоко	90,0									
	Вода	108,0									
15	Хлеб пшеничный	**35**	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**487,1**					
64	**Обед** Салат из репчатого лука	60	0,8	3,8	4,7	55,2	17,7	0,5	0,03	0	5,7
	Лук репчатый	57,0									
	Масло растит	3,6									
	Соль йодирован	0,5									
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	5,47	6,48	22,5	171,0	34,05	21,5	1,042	0,02	0,36
	Картофель	60,0									
	Яйцо	18,0									
	Мука	16,0									
	Лук	8,0									
	Масло растит	2,4									
	Сметана	8,0									
	Соль йодирован	2,0									
30	Капуста тушеная с котлетой мясной	150/70	3,2	6,7	7,0	119,7	88,9	1,26	0,05	0,06	17,0
	Капуста	144,0									
	Лук	20,1									
	Морковь	18,0									
	Масло растит	3,0									
	Томат паста	3,0									
	Соль йодирован	0,4									
72	Котлета мясная	70	11,1	10,4	4,2	155,4	10,0	1,6	0,05	0,09	0,67
	Мясо	69,0									
	Яйцо	0,1шт									
	Лук	8,0									
	Хлеб	5,0									
	Масло растит	4,0									

	Молоко	10,0									
	Соль йодирован	1,0									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего за обед ккал					**800,3**					
77	**Уплотненный полдник** Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229,0	6,8	0,45	0,04	0	0
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	**180**	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,023	0,54
52	Каша кукурузная молочная	200	4,86	146,1	5,28	184,0	15,8	0,02	0,03	0,01	1,3
	Кр. Кукурузная	57,0									
	Молоко	130,0									
	Вода	70,0									
	Сахар	5,0									
	Масло сливочное	5,0									
	Всего ккал за полдник					**505,0**					
	Всего ккал за день					**1792,4**					
	День 7										
104	**Завтрак** Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,8	224,9	5,0	0,7	0,09	0,2	0,9
	Пшено	15,0									
	Молоко	190,0									
	Сахар	9,0									
	Масло сливочное	4,0									
	Соль йодирован	0,5									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
47	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Какао порошок	2,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	110,0									
	Вода питьевая	80,0									
4/12	**2-ой завтрак**	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2	0,01/0	0,01/0	2,0/10

	Сок фруктовый или овощной/фрукты							,2	,03	,02	
	Всего за завтрак, ккал					**514,5**					
19	**Обед** Салат из капусты и моркови с растит. масл	60	0,82	5,04	4,45	66,4	34,6	1,8	0,03	0,02	1,02
	Капуста	40,0									
	Морковь	8,0									
	Масло растит	5,0									
	Сахар	2,0									
81	Суп свекольник со сметаной	250	4,7	2,4	12,7	91,0	60,3	1,3	0,12	0,1	12,4
	Свекла	32,0									
	Картофель	28,0									
	Морковь	16,0									
	Лук	10,5									
	Фасоль	5,0									
	Томат паста	2,5									
	Сметана	10,0									
	Соль йодирован	0,5									
	Вода, бульон	300,0									
60	Плов с курицей	210	22,26	7,73	35,6	301,0	20,7	1,87	0,08	0,08	1,01
	Куры	90,0									
	Масло сливоч	8,0									
	Морковь	13,0									
	Лук	9,0									
	Томат паста	7,0									
	Рис	46,0									
	Соль йодирован	0,8									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,0	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**740,5**					
29	**Уплотненный полдник** Оладьи с повидлом	50	36,5	37,1	104,5	162,4	41,3	9,6	0,03	0,05	0,3
	Мука	25,0									

	Молоко	30,0									
	Яйцо	0,12шт									
	Сахар	2,0									
	Дрожжи	1,0									
	Масло растит	10,0									
	Повидло										
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	**180**	5,22	4,5	7,56	92,0	223,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	Всего за полдник, ккал										
78	Сырники из творога	120	22,4	15,2	13,7	280,8	187,0	0,92	0,08	0,32	0,3
	Творог	120,0									
	Мука	15,6									
	Яйца	0,12шт									
	Масло растит	4,8									
	Соль йодирован	0,3									
	Сахар	7,2									
15	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,15	8,34	47	4	0,22	0,02	0,6	0
	Всего за полдник ккал					**582,2**					
	Всего за день, ккал					**1837,2**					
	День 8										
86	**Завтрак** Драчена с маслом	85	8,52	11,6	5,05	160,0	68,2	1,75	0,07	0,33	0,28
	Яйца	1,6шт									
	Молоко	20,0									
	Мука	5,0									
	Сметана	8,0									
	Масло слив	4,0									
	Соль йодирован	0,4									
	Масло сливочное	5,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Кофейный напиток	3,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	90,0									

	Вода	108,0									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**379,6**					
95	**Обед** Салат из горошка зеленого консервир	60	1,7	3,1	3,75	50,1	12,8	0,41	0,06	0,03	6,7
	Горошек консер	57,0									
	Масло растит	3,0									
	Соль йодирован	0,6									
45	Суп с клецками	250	10,3	5,2	30,8	205,0	10,0	4,6	0,04	0,02	0,01
	Картофель	69,0									
	Мука	17,0									
	Лук	10,0									
	Морковь	10,0									
	Яйцо	0,12шт									
	Масло растит	3,0									
50	Голубцы ленивые	220	19,4	12,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
	Капуста свежая	132,0									
	Мясо	82,5									
	Лук	17,9									
	Масло сливочное	5,5									
	Яйца	0,17шт									
	Соль йодирован	1,1									
	Рис	31,6									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	23,4	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**838,8**					
77	**Уплотненный полдник** Печенье	60	3,7	4,4	43,2	229,0	6,8	0,45	0,04	0	0
81	Кисель из концентрата	180	0,76	0	30,5	127,0	0,28	0,6	0,02	0,04	0
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	7,0									

	Вода	180,0									
	Всего за полдник, ккал										
37	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	10,4	25,0	222,4	184,5	1,5	0,1	0,22	0,9
	Кр.гречневая	20,0									
	Вода питьевая	24,0									
	Молоко	150,0									
	Сахар	6,0									
	Масло сливочное	6,0									
	Соль йодирован	0,5									
15	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,15	8,34	47	4	0,22	0,02	0,6	0
	Всего за полдник, ккал					**625,4**					
	Всего за день, ккал					**1843,8**					
	День 9										
95	**Завтрак** Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,9	162,3	143,0	0,7	0,08	0,15	0,67
	Геркулес	10,0									
	Молоко	150,0									
	Сахар	5,0									
	Масло сливочное	5,0									
	Соль йодирован	0,4									
1	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,7	14,5	139,1	9,0	0,3	0,03	0,01	0
15	Хлеб пшенич	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
2	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107,0	137,0	0,43	0,05	0,017	1,43
	Какао порошок	2,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	110,0									
	Вода	80,0									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**570,2**					
73	Обед Салат из свеклы	60	0,85	3,6	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7

	Свекла	57,0									
	Масло растит	3,6									
	Соль йодирован	0,15									
59	Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	14,3	109,8	36,6	1,34	0,07	0,05	8,8
	Свекла	40,0									
	Картофель	50,0									
	Морковь	12,5									
	Лук	10,0									
	Томат	7,5									
	Масло растит	5,0									
	Сахар	1,5									
	Вода	175,0									
	Картофельное пюре с гуляшом из курицы	230	12,3	5,8	8,9	220,3	18,6	14,2	0,04	0,03	3,0
	Картофель	90									
	Молоко	50,0									
	Масло сливочное	5,0									
	Курица	55,0									
	Масло растит	3,0									
	Томат паста	5,0									
	Сахар	1,0									
	Мука	2,0									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	23,4	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**668,5**					
84	**Уплотненный полдник** Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,3	26,1	141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0
	Мука	30,4									
	Сахар	1,26									
	Масло сливочное	3,7									
	Соль	0,3									
	Дрожжи	0,14									
24а	Макароны отварные с маслом	150	3,8	5,7	20,7	103,4	4,9	0,8	0,05	0,02	0

	Макаронные изделия	150,0									
	Масло сливочное	5,0									
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	20,4	10,8	0,7	0	0	0
	Чай черный	0,5									
	Вода питьевая	171,0									
	Сахар	11,7									
	Всего за полдник, ккал					**264,8**					
	Всего за день, ккал					**1503,5**					
	День 10										
10	**Завтрак** Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,4	25,22	186,4	238,6	0,5	0,06	0,32	1,9
	Крупа пшеничная	20,0									
	Молоко	150,0									
	Вода	100,0									
	Масло сливочное	3,0									
	Сахар	4,0									
	Соль йодирован	1,0									
15	Хлеб пшенич	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
47	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
2	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107,0	137,0	0,43	0,05	0,017	1,43
	Какао порошок	2,0									
	Сахар	10,0									
	Молоко	110,0									
	Вода	80,0									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**476,0**					
14	**Обед** Салат из свеклы и моркови	60,0	0,7	0,05	5,12	21,24					
	Свекла	36									
	Морковь	20,0									
	Масло растит	3,0									
	Соль йодирован	0,1									

29	Суп Снежок с мясом птицы	200	5,3	7,2	18,2	202,3	38,4	0,90	0,22	0,3	12,7
	Куры	37,0									
	Картофель	125,0									
	Морковь	13,0									
	Лук	10,0									
	Масло сливочн	4,0									
	Яйцо	1,25шт									
	Вода	125,0									
34	Тефтели из рыбы	70	8,3	3,1	5,6	81,8	31,4	0,46	0,05	0,05	0,59
	Минтай	45,5									
	Хлеб пшеничный	9,1									
	Молоко	14,0									
	Лук репчатый	8,4									
	Мука пшеничный	5,6									
	Соль йодирован	0,4									
35	Рис отварной овощи тушеные	120	3,6	4,7	20,3	139,0	30,0	0,73	0,19	0,09	10,0
	Рис	33,6									
	Вода	72,0									
	Масло сливочное	4,8									
	Соль йодирован	0,6									
	Морковь	19,2									
	Лук	5,0									
	Масло растит	2,4									
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	23,4	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,8	11,5	0,99	0,08	0,03	0
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**726,44**					
68	**Уплотненный полдник** Пирожок с морковью	50	3,24	5,34	18,7	144,7	20,0	0,56	0,04	0,04	0,42
	Мука пшенич	25,0									
	Молоко	12,5									
	Масло сливоч	2,0									
	Сахар	3,5									

	Дрожжи	0,75									
	Масло растит	3,0									
	Яйцо кур	0,02шт									
	Морковь	17,5									
81	Кисель из концентрата	180	0,76	0	30,5	127,0	0,28	0,6	0,02	0,04	0
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	7,0									
	Вода	180,0									
26	Омлет с морковью	85	6,2	11,5	2,9	141,0	53,5	1,31	0,05	0,25	1,03
	Яйца куриные	1,1шт									
	Молоко	17,0									
	морковь	25,0									
	Масло сливочное	9,0									
	Соль йодирован	0,3									
15	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,15	8,34	47	4	0,22	0,02	0,6	0
	Всего за ужин, ккал					**459,7**					
	Всего за день, ккал					**1662,1**					