

Утверждено  
МБДОУ детский сад № 21 «Белочка»  
(приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_)  
Заведующий \_\_\_\_\_ О.М.Конькова

**Примерное**  
**10-дневное меню для питания детей в**  
**возрасте от 3 до 7 лет**  
для МБДОУ детского сада №21 «Белочка»,  
Вяжлинского филиала  
МБДОУ детского сада №21 «Белочка»

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 1

завтрак	<b><u>Омлет запеченный с сыром</u></b> Яйцо 81 Молоко 26 Сыр 14 Масло сливочное 4	120	7.04	7.77	0.97	<b>218.10</b>		53
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	30	2.25	0.78	15.18	<b>78.3</b>		74
	<b><u>Напиток кофейный со сгущенным молоком</u></b> Кофе злаковый 2 Молоко сгущенное 19 Вода 199	200	1.9	1.6	19.5	<b>89</b>		62
	<b><u>Печенье с маслом</u></b> Печенье 25 Масло сливочное 5	25/ 5	1.88/ 0.03	2.95/ 4.13	18.73/ 0.05	<b>104.25/ 37.4</b>		75 77
<b>Всего за завтрак</b>						<b>529.05</b>		
второй завтрак	<b><u>Сок</u></b>	150	-	-	16.05	<b>64.2</b>		67-69
обед	<b><u>Кукуруза консервированная</u></b>	50	1.1	0.2	5.6	<b>29</b>		
	<b><u>Суп-лапша домашняя</u></b> Мука 15 Яйцо 4 Морковь 8 Лук репчатый 4 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Бульон 212	200	2.47	3.4	12.74	<b>88</b>		18
	<b><u>Курица с овощами</u></b> Куриное филе 84 Лук 12 Морковь 21 Картофель 96 Масло сливочное 3	200	25.68	15.41	25.55	<b>340.9</b>		91

	<b><u>Соус</u></b> Бульон 50 Мука пшеничная 2.5 Масло сливочное 4 Томат 3 Морковь 4 Лук 1 Сахар 0.75							
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b> Смесь 11 Сахар 10 Вода 203	200	0.81	-	14.81	<b>60.63</b>	<b>38мг</b>	59
<b>Всего за обед</b>						<b>549.39</b>		
полдник	<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	200	5.6	6.4	9.4	<b>116</b>		67
	<b><u>Ватрушка с повидлом</u></b> Мука 38.9 Масло растительное 3 Дрожжи 0.7 Сахар 5 Яйцо 1 Молоко 7.5 Повидло 15.15	36	11.49	6.35	37.66	<b>257.90</b>		55
<b>Итого за полдник</b>						<b>373.90</b>		
<b>Итого за первый день</b>						<b>1562.42</b>		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Вых од блюда а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 2

завтрак	<b><u>Каша пшеничная</u></b> Крупа пшено 44 Молоко 200 Сахар 8 Масло сливочное 3	200	6.04	9.96	26.32	<b>234.34</b>		49
	<b><u>Какао на молоке</u></b> Молоко цельное 200 Какао 2 Сахар 10	200	5.6	6.4	16	<b>165</b>		61
	<b><u>Хлеб пшеничный с маслом</u></b> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	<b>93.6/ 44.88</b>		74 77
<b>Итого за завтрак</b>						<b>537.82</b>		
второй завтрак	<b><u>Фрукты</u></b>	150	1.99	-	14.45	<b>66.39</b>		70-72
обед	<b><u>Свёкла вареная</u></b>	50	0.80	1.87	3.0	<b>47.5</b>		8
	<b><u>Суп картофельный</u></b> Картофель 113 Морковь 8 Лук репчатый 8 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Вода или бульон 140	200	2.37	2.60	21.20	<b>111.0</b>		17
	<b><u>Биточки из мяса</u></b> Мясо 59 Хлеб пшеничный 14 Молоко или вода 19 Сухари 8 Масло растительное 2	75	14.41	10.04	12.85	<b>195.8</b>		29
	<b><u>Капуста тушеная</u></b> Капуста свежая 149 Морковь 10.4 Лук репчатый 4.9 Паста томатная 2	130	3.09	4.88	13.09	<b>102.92</b>		43

	Мука пшеничная 1.3 Масло сливочное 4.3							
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Кисель из повидла</u></b> Повидло 24 Сахар 5 Крахмал 5 Вода 191	200	0.01	-	26.18	<b>98.18</b>	<b>38мг</b>	60
<b>Всего за обед</b>						<b>593.98</b>		
полдник	<b><u>Йогурт</u></b>	250	13	6.8	21.5	<b>215</b>		65
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	36	2.84	0.76	18.86	<b>93.6</b>		74
<b>Всего за полдник</b>						<b>308.60</b>		
<b>Итого за второй день</b>						<b>1502.37</b>		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 3

Завтрак	<b><u>Запеканка творожная с вареньем</u></b> Творог 9% 150 Крупа манная 10 Сахар-песок 10 Яйцо 4 Масло сливочное 4 Сухари панировочные 5 Сметана 20% 5 Повидло 20	160/ 20	25.8	18.34	43.03	<b>440</b>		51
	<b><u>Чай с сахаром</u></b> Чай 0.8 Сахар-песок 10	200	-	-	7.33	<b>38</b>		63
	<b><u>Хлеб пшеничный с маслом</u></b> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	<b>93.6/ 44.88</b>		74 77
<b>Всего за завтрак</b>						<b>616.48</b>		
Второй завтрак	<b><u>Сок</u></b>	150	-	-	16.05	<b>64.2</b>		
Обед	<b><u>Огурцы свежие (соленые)</u></b>	50	0.36	5.04	1.5	<b>51.8</b>		9
	<b><u>Суп из овощей</u></b> Картофель 66 Капуста свежая 22 Морковь 8 Лук репчатый 8 Паста томатная 3.0 Масло сливочное 2 Масло растительное 4	200	2.01	5.35	11.36	<b>103.6</b>		19
	<b><u>Гуляш из говяжьей печени</u></b> Печень говяжья 71 Мука 3 Масло растительное 2 <b><u>Соус</u></b> Сметана 11 Мука 3.5	50/ 50	16	10.52	6.64	<b>184.51</b>		32 79



Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Вых од блюдо а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карт
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 4

Завтрак	<b><u>Каша молочная рисовая жидкая с маслом</u></b> Крупа рисовая 30 Молоко 200 Сахар 5 Масло сливочное 3	200	8.02	11.55	43.73	<b>300</b>		50
	<b><u>Какао на молоке</u></b> Молоко цельное 200 Какао 2 Сахар 10	200	5.6	6.4	18	<b>165</b>		61
	<b><u>Хлеб пшеничный с маслом</u></b> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	<b>93.6/ 44.88</b>		74 77
<b>Всего за завтрак</b>						<b>603.48</b>		
Второй завтрак	<b><u>Фрукты</u></b>	150	1.99	-	14.45	<b>66.39</b>		70-72
Обед	<b><u>Капуста квашенная</u></b>	50	0.8	0.05	2.6	<b>13.5</b>		
	<b><u>Борщ с фрикадельками со сметаной</u></b> Картофель 23 Морковь 8 Лук репчатый 4 Капуста свежая 25 Свекла 30.4 Паста томатная 2 Сахар 1 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Сметана 8 <u>Для фрикаделек:</u> Кура 17.4 Лук репчатый 1.5 Яйцо 1.2	200/15/ 8	4.8	7.3	10.8	<b>139.2</b>		25



	<b><u>Рыба отварная (филе)</u></b> Рыба минтай 122 Морковь 3 Лук репчатый 3	100/	19.56	0.72	0.36	<b>86</b>		34
	<b><u>Соус томатный:</u></b> Бульон с морковью и луком 30 Мука 2 Паста томатная 1	30	0.39	0.04	2.42	<b>11.12</b>		78
	<b><u>Пюре картофельное с морковью</u></b> Картофель 105 Морковь 15 Молоко 20 Масло сливочное 4.0	130	2.7	3.9	13.87	<b>98.8</b>		39
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b> Смесь 11 Сахар 10 Вода 203	200	0.81	-	14.81	<b>60.63</b>	<b>38мг</b>	59
<b>Всего за обед</b>						<b>486.99</b>		
Полдник	<b><u>Снежок</u></b>	250	6.25	7.0	27.5	<b>192.5</b>		65
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	36	2.84	0.76	18.86	<b>93.6</b>		74
<b>Всего за полдник</b>						<b>285.5</b>		
Итого за четверты й день						<b>1442.96</b>		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 5

Завтрак	<b><u>Картофельное пюре</u></b> Картофель 110 Молоко 20 Масло сливочное 4	130	2.81	4.85	19.1	<b>135.2</b>		42
	<b><u>Сельдь солёная</u></b> Сельдь 50	50	6.28	6.09	1.01	<b>84.14</b>		1
	<b><u>Яйцо вареное</u></b> Яйцо вареное	34	4.2	3.9	0.2	<b>52</b>		54
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	30	2.25	0.78	15.18	<b>78.3</b>		74
	<b><u>Напиток кофейный со сгущенным молоком</u></b> Кофе злаковый 2 Молоко сгущенное 19 Вода 19	200	1.29	1.08	14.1	<b>67.06</b>		62
	<b><u>Хлеб пшеничный с сыром</u></b> Хлеб пшеничный 36 Сыр 10	36 10	2.84 2.3	0.76 2.9	18.86 -	<b>93.6 36</b>		74 76
<b>Всего за завтрак</b>						<b>546.3</b>		
Второй завтрак	<b><u>Сок</u></b>	150	-	-	16.05	<b>64.2</b>		67-69
Обед	<b><u>Помидоры свежие</u></b>	50	0.3	2.1	0.1	<b>9.95</b>		11
	<b><u>Щи из свежей капусты ( без картофеля ) со сметаной</u></b> Капуста 56 Морковь 8 Лук репчатый 8 Паста томатная 2 Мука 2.5 Сметана 8 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Петрушка, чеснок	200/8	2.58	7.8	9.12	<b>114.35</b>		20

	Бульон 200							
	<b><u>Бефстроганов</u></b> Говядина 79 Лук репчатый 24 Паста томатная 4 Масло растительное 2 Сметана 10 Мука 4	50\50	23.5	21.1	4.2	<b>221</b>		31
	<b><u>Каша гречневая рассыпчатая</u></b> Крупа гречневая 54 Масло сливочное 5	130	8.12	4.87	43.33	<b>238.3</b>		41
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Кисель из повидла</u></b> Повидло 24 Сахар 5 Крахмал 5 Вода 191	200	0.01	-	26.19	<b>98.18</b>	<b>38мг</b>	60
<b>Всего за обед</b>						<b>757.53</b>		
Полдник	<b><u>Чай с сахаром</u></b> Чай 0.8 Сахар-песок 10	200	-	-	7.33	<b>38</b>		63
	<b><u>Булочка молочная</u></b> Мука 40 Молоко 15 Яйцо 4 Масло растительное 3 Сахар 5 Дрожжи 2.5	50	4.78	3.34	32.74	<b>170.6</b>		57
<b>Всего за полдник</b>						<b>208.6</b>		
Итого за пятый день						<b>1563.79</b>		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Вых од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 6

Завтрак	<b><u>Макаронные изделия</u></b> <b><u>отварные</u></b> Макаронные изделия 45 Масло сливочное 4	120	4.16	1.9	31.62	<b>163.46</b>		38
	<b><u>Сыр</u></b>	10	2.53	3.19	-	<b>36</b>		76
	<b><u>Напиток кофейный</u></b> <b><u>со сгущенным</u></b> <b><u>молоком</u></b> Кофе злаковый 2 Молоко сгущенное 19 Вода 199	200	1.9	1.6	14.5	<b>89</b>		62
	<b><u>Печенье с маслом</u></b> Печенье 25 Масло сливочное 5	25/ 5	1.88/ 0.03	2.95/ 4.13	18.73/ 0.05	<b>104.25/ 37.4</b>		75 77
<b>Всего за завтрак</b>						<b>394.11</b>		
Второй завтрак	<b><u>Фрукты</u></b>	150	1.99	-	14.45	<b>66.39</b>		67-69
Обед	<b><u>Консервированная</u></b> <b><u>кукуруза</u></b>	50	1.1	0.2	5.6	<b>29</b>		
	<b><u>Суп рыбный</u></b> <b><u>«Лосось»</u></b> Сайра с добавлением масла 40 Пшено 10 Картофель 49 Морковь 3.2 Лук репчатый 6.4 Масло сливочное 2 Масло растительное 4	200	9.88	2.42	17.64	<b>144.26</b>		24
	<b><u>Фрикадельки</u></b> <b><u>мясные</u></b> Говядина 95 Хлеб пшеничный 15 Лук 15 Масло сливочное 3 Яйцо 5 Масло растительное 2	100	15.62	13.5	6.09	<b>211.23</b>		93
	<b><u>Соус томатный</u></b>	30	0.41	1.0	3.26	<b>23.74</b>		94

	Мука 3 Масло сливочное 1.7 Томатная паста 3 Бульон 30							
	<b><u>Рис припущенный</u></b> Рис 54 Масло сливочное 5	140	3.47	4.1	34.96	<b>190.62</b>		45
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b> Смесь 11 Сахар 10 Вода 203	200	0.81	-	14.81	<b>60.63</b>	<b>38мг</b>	59
<b>Всего за обед</b>						<b>737.22</b>		
Полдник	<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	200	5.6	6.4	9.4	<b>116</b>		64
	<b><u>Блины</u></b> Мука 23 Сахар 2 Дрожжи 2 Масло растительное 5 Яйцо 5 Молоко 30 Соль 0.5	50	4.4	4.49	21.15	<b>137.25</b>		95
<b>Всего за полдник</b>						<b>253.25</b>		
Итого за шестой день						<b>1450.97</b>		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 7

завтрак	<b><u>Каша манная молочная, жидкая</u></b> Манка 20 Молоко 200 Сахар 5 Масло сливочное 3	200	5.9	7.7	30.3	<b>174</b>		48
	<b><u>Какао на молоке</u></b> Молоко цельное 200 Какао 2 Сахар 10	200	5.6	6.4	18	<b>165</b>		61
	<b><u>Хлеб пшеничный с маслом</u></b> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	<b>93.6/ 44.88</b>		74 77
<b>Всего за завтрак</b>						<b>477.48</b>		
Второй завтрак	<b><u>Сок</u></b>	150	-	-	16.05	<b>64.2</b>		70-72
Обед	<b><u>Вареная свёкла</u></b>	50	0.80	1.88	3.0	<b>47.5</b>		
	<b><u>Суп картофельный с бобовыми</u></b> Картофель 70 Морковь 8 Лук репчатый 4 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Горох лущеный 16 Вода или бульон 140	200	10.33	3.52	25.37	<b>186.24</b>		23
	<b><u>Котлета «Здоровье»</u></b> Мясо 56 Яйцо 6 Молоко или вода 10.5 Масло растительное 2 Лук репчатый 4.5 Морковь 9 Мука для панировки 7.5	75	11.9	10.4	6.7	<b>170</b>		28
	<b><u>Рагу из овощей</u></b> Картофель 74 Морковь 17	140	3.85	20.55	27.43	<b>193.59</b>		40

	Лук репчатый 9 Капуста свежая 33 Вода 14 Масло растительное 4  Для соуса: Масло сливочное 4 Лук репчатый 8 Мука пшеничная 3.5 Сахар 1 Паста томатная 1 Бульон или вода 35 Сметана 11							79
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Кисель из повидла</u></b> Повидло 24 Сахар 5 Крахмал 5 Вода 191	200	0.01	-	26.19	<b>98.18</b>	<b>38мг</b>	60
<b>Всего за обед</b>						<b>736.01</b>		
Полдник	<b><u>Йогурт</u></b>	250	13	6.8	21.5	<b>215</b>		65
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	36	2.84	0.76	18.86	<b>93.6</b>		74
	<b><u>Яйцо варенное</u></b>	34	4.2	3.9	0.2	<b>52</b>		54
<b>Всего за полдник</b>						<b>342.60</b>		
Итого за седьмой день						<b>1638.29</b>		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 8

Завтрак	<b><u>Сырники с морковью и сметанным соусом</u></b> Творог 9% 140 Мука 22 Крупа манная 5 Яйцо 7 Сахар 10 Масло сливочное 2 Морковь 46 Масло растительное 2  <b><u>Соус сметанный:</u></b> Сметана 8 Сахар 5 Мука 1.7	180/30	14.87	18.31	41.02	<b>378.3</b>		52           81
	<b><u>Напиток кофейный со сгущенным молоком</u></b> Кофе злаковый 2 Молоко сгущенное 19 Вода 199	200	1.29	1.08	14.45	<b>66.39</b>		62
	<b><u>Хлеб пшеничный с маслом</u></b> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	<b>93.6/ 44.88</b>		74 77
<b>Всего за завтрак</b>						<b>615.78</b>		
Второй завтрак	<b><u>Фрукты</u></b>	150	1.99	-	14.45	<b>66.39</b>		70-72
Обед	<b><u>Квашеная капуста</u></b>	50	0.8	0.05	2.6	<b>13.5</b>		8
	<b><u>Щи со сметаной и курой</u></b> Капуста 28 Картофель 50 Морковь 8 Лук репчатый 4 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Сметана 8 Кура 32	200/8/ 25	11.97	4.74	11.46	<b>140.80</b>		22



	Вода или бульон 140							
	<b><u>Рыбная котлета</u></b> Рыба филе (минтай) 70 Лук репчатый 10 Морковь 25 Яйцо 10 Молоко 10 Хлеб пшеничный 10 Масло сливочное 3 Соль 0,5	100	22.35	3.11	5.96	<b>136.63</b>		30
	<b><u>Картофельное пюре</u></b> Картофель 120 Молоко 20 Масло сливочное 4	130	2.81	4.85	19.1	<b>135.2</b>		42
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b> Смесь 11 Сахар 10 Вода 203	200	0.81	-	14.81	<b>60.63</b>	<b>38мг</b>	59
<b>Всего за обед</b>						<b>564.50</b>		
Полдник	<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	200	5.6	6.4	9.4	<b>116</b>		64
	<b><u>Печенье</u></b>	25	1.88	2.95	18.73	<b>104.25</b>		75
<b>Всего за полдник</b>						<b>220.25</b>		
Итого за восьмой день						<b>1466.92</b>		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Вых од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 9

Завтрак	<b><u>Каша сборная молочная</u></b> Крупа пшено 10 Крупа гречка 10 Крупа рис Молоко 200 Сахар 8 Масло сливочное 3	200	5.3	11.97	31.9	<b>263.8</b>		47
	<b><u>Чай с сахаром</u></b> Чай 0.8 Сахар-песок 10	200	-	-	7.33	<b>38</b>		63
	<b><u>Хлеб пшеничный с маслом</u></b> Хлеб пшеничный Масло сливочное	36/ 6	2.84/ 0.036	0.76/ 4.96	18.86/ 0.06	<b>93.6/ 44.88</b>		74 77
<b>Всего за завтрак</b>						<b>440.28</b>		
Второй завтрак	<b><u>Сок</u></b>	150	-	-	16.05	<b>64.2</b>		67-69
Обед	<b><u>Зелёный горошек</u></b> Горошек зеленый 40	40	1.16	1.5	2.9	<b>30.7</b>		9
	<b><u>Суп картофельный с клецками</u></b> Картофель 55 Мука 12 Яйцо 5 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Морковь 8 Лук репчатый 4 Вода или бульон 140	200	3.71	2.57	23.67	<b>128.50</b>		21
	<b><u>Котлеты из кур</u></b> Кура 45 Хлеб пшеничный 11 Молоко 15.6 Мука для панировки 6 Масло слив. для смазки 2	60	10.68	14.52	8.04	<b>201.6</b>		36

	<b><u>Овощи в молочном соусе</u></b> Капуста свежая 68 Картофель 45 Морковь 40.5 Горошек зеленый 22.5 Масло сливочное 2 Масло растительное 2 <b><u>Соус молочный</u></b> Молоко 33 Мука пшеничная 3.3	150	3.2	2.94	13.73	<b>155.93</b>		89, 91
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b> Смесь 11 Сахар 10 Вода 203	200	0.81	-	14.81	<b>60.63</b>	<b>38мг</b>	59
<b>Всего за обед</b>						<b>629.40</b>		
Полдник	<b><u>Снежок</u></b>	250	6.25	7.0	27.5	<b>192.50</b>		65
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	36	2.84	0.76	18.86	<b>93.6</b>		74
	<b><u>Яйцо вареное</u></b> Яйцо вареное	34	4.2	3.9	0.2	<b>52</b>		54
<b>Всего за полдник</b>						<b>338.10</b>		
Итого за девятый день						<b>1497.68</b>		

Прием пищи	Наименование блюда Наименование продукта Вес продуктов, нетто	Выход од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технолог карты
			Б	Ж	У			

## ДЕНЬ 10

Завтрак	<b><u>Капуста тушеная</u></b> Капуста свежая 138 Морковь 9.6 Лук репчатый 4.5 Паста томатная 1.8 Мука пшеничная 1.2 Масло сливочное 4	120	2.85	4.5	12.08	<b>95</b>		43
	<b><u>Яйцо вареное</u></b> Яйцо вареное	34	4.2	3.9	0.2	<b>52</b>		54
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	30	2.25	0.78	15.18	<b>78.3</b>		74
	<b><u>Напиток кофейный на сгущенном молоке</u></b> Кофе злаковый 2 Молоко сгущенное 19 Вода 199	200	1.9	1.6	19.5	<b>89</b>		62
	<b><u>Хлеб пшеничный с сыром</u></b> Хлеб пшеничный 36 Сыр 10	36 10	2.84 2.3	0.76 2.9	18.86 -	<b>93.6</b> <b>36</b>		74 76
<b>Всего за завтрак</b>						<b>443.90</b>		
Второй завтрак	<b><u>Фрукты</u></b>	150	1.99	-	14.45	<b>66.39</b>		70-72
Обед	<b><u>Помидоры, огурцы свежие</u></b>	50	0.3	2.1	0.1	<b>9.95</b>		
	<b><u>Свекольник со сметаной</u></b> Свекла 35 Картофель 51 Морковь 8 Лук репчатый 8.9 Масло сливочное 2 Масло растительное 4 Сметана 10 Бульон 160	200/10	1.54	5.07	8.04	<b>83.33</b>		26

	<b><u>Плов из говядины</u></b> Говядина 90 Рис 50 Морковь 30 Лук 20 Масло растительное 8 Масло сливочное 4 Вода питьевая 100 Соль йодированная 1.2	200	14.8	16.3	36.8	<b>348.02</b>		87
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	37.5	3.01	0.37	16.39	<b>77.74</b>		73
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b> Смесь 11 Сахар 10 Вода 203	200	0.81	-	14.81	<b>60.63</b>	<b>38мг</b>	59
<b>Всего за обед</b>						<b>579.67</b>		
Полдник	<b><u>Кисель из повидла</u></b> Повидло 24 Сахар 5 Крахмал 5 Вода 191	200	0.01	-	26.18	<b>98.18</b>		60
	<b><u>Булочка домашняя</u></b> Мука 33.7 Сахар 5 Дрожжи 1 Масло растительное 3 Масло сливочное 4 Яйцо 1 Молоко 15	50	3.47	6.11	56.37	<b>157.44</b>		56
<b>Всего за полдник</b>						<b>255.62</b>		
Итого за десятый день						<b>1345.58</b>		

## ИТОГО

<b>Итого за весь период</b>						<b>15055.00</b>		
<b>Среднее значение за период</b>						<b>1505.50</b>		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>								