

# ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЦИКЛИЧНОЕ)



Приложение №1  
к приказу от 20.12.2023 № 231-од  
**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»

С.Э. Федулова

**День №1:** понедельник  
**Неделя:** первая  
**Возрастная категория:** с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
14	Каша манная молочная жидкая	200	3,16	5,92	24	185	0,08	0,23	0,94	195,2	0,34
104	Кофейный напиток с молоком	200	1,26	1,44	15,62	80,39	0,03	0,11	0,47	95,38	0,09
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3
<b>ОБЕД</b>											
49	Лук маринованный	30	0,45	0,56	2,87	18,61	0,02	0,01	3,2	9,93	0,26
46	Борщ на кост./гов. бульоне со сметаной	200/5	5,2	5,28	6,54	99,5	0,05	0,07	1,27	20,46	0,5
62	Тефтели из говядины с рисом	70	8,16	10,53	9,44	96,14	0,04	0,02	0	6,23	0,47
27	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,13	5,37	24,35	155,17			0,05	0,19	0,03
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11	0,06	0,02		11,35	1,31
102	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6	0,06	0,03		15,4	1,7
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,06	0,02	0	11,35	1,31
100a	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
106 «а»	Йогурт	150	7,5	3,75	12,75	105	0,05	0,11	0,19	127,8	0,2
<b>УЖИН</b>											
88	Вареники ленивые	100	10,38	12,83	30,85	312	172,47	1,03	0,07	0,27	0,22
48	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	9,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,47	0,09
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31
	<b>Итого:</b>		<b>53,51</b>	<b>57,08</b>	<b>242,04</b>	<b>1725,61</b>	<b>0,76</b>	<b>1,68</b>	<b>10,78</b>	<b>729,08</b>	<b>12,3</b>

День №2: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
8	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,85	9,16	24,44	208	0,09	0,18	0,73	148,54	0,81
107	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
115	Яблоко	100	0,4	0,4	19,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
49	Салат из припущенной моркови с яблоком	60	0,67	0,07	4,74	23,04	0,01	0,02	8,08	24,41	0,27
36	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	10,88	4,98	12,99	199,54	0,06	0,06	6,97	25,68	1,22
66	Плов из курицы	50/150	9,4	8,95	21,45	252	0,06	0,1	0,38	29,17	1,87
171	Компот из свежемороженных ягод	200	0,12	0,05	13,85	57,15			0,03	0,16	0,03
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
81	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,5	158	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41
106	Молоко кипяченое	200	5,02	5,73	8,44	150,58	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2
<b>УЖИН</b>											
177	Омлет запеченный с овощами	150	5,13	12,92	15,69	77,44	0,04	0,03	1,1	13,19	0,49
179	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	135,6	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,57
	<b>Итого:</b>		<b>52,12</b>	<b>52,36</b>	<b>226,7</b>	<b>1678,84</b>	<b>0,66</b>	<b>0,81</b>	<b>38,48</b>	<b>546,51</b>	<b>13,86</b>

День №3: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
10	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	200	4,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,19	0,73	157,4	0,68
112	Какао с молоком	200	4,46	3,55	23,85	156,83	0	0	0	1,15	0,2
96	Бутерброд с маслом	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3
<b>ОБЕД</b>											
51	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	2,04	3,88	63,4					
40	Суп картофельный с крупой гречневой кост./гов. бульоне	200	2,12	7,12	14,2	129,34	0,09	0,7	4,8	26,26	1,53
60	Фрикадельки из говядины	70	7,68	9,97	5,33	53,79	0,05	0,1	0,38	29,17	1,87
239	Картофель тушеный	150	3,79	5,74	30,77	195,8	0,04	0,02	0	7,38	0,55
102	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	15,5	120,6					
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
179	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	135,6	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
<b>УЖИН</b>											
76	Котлеты рыбные	70	7,33	2,78	4,77	81,38	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94
133	Рис припущенный с томатом	150	2,63	3,53	17,09	150,53					
110	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,14	41,43					
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,57
	<b>Итого:</b>		<b>46,25</b>	<b>51,84</b>	<b>259,74</b>	<b>1738,08</b>	<b>0,84</b>	<b>1,58</b>	<b>8,57</b>	<b>646,68</b>	<b>10,47</b>

День №4: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
6	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,06	7,27	34,29	227,16	0,08	0,17	0,66	135,42	0,72
104	Кофейный напиток с молоком	200	1,26	1,44	15,62	80,39	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
115	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	0,03	11,6	15	2,3
<b>ОБЕД</b>											
49	Лук маринованный	30	0,45	0,56	2,87	18,61	0,02	0,01	3,2	9,93	0,26
44	Свекольник кост./гов. бульоне со сметаной	200/5	4,11	5,06	9,93	121,57	0,08	0,06	4,26	16,94	0,93
74	Печень по-строгановски	70	5,11	4,95	4,68	142,82	0,06	0,14		31,46	1,70
21	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,48	35,38	185,11	0,11	0,1	8,93	29,77	0,88
171	Компот из свежемороженой ягод	200	0,12	0,05	13,85	57,15			0,03	0,16	0,03
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
114	Ряженка	200	5,6	6,3	8,17	112,52	0,03	0,13	0,9	136	0,1
83	Ватрушка с повидлом	50	4,03	3,24	26,71	62,46	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41
<b>УЖИН</b>											
94	Сырники из творога запеченные с морковью	200	7,05	14,34	26,74	225,67	0,04	0,1	0,06	48,7	0,5
47	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	0,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,27	0,09
112	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>51,22</b>	<b>59,48</b>	<b>247,77</b>	<b>1710,56</b>	<b>6,05</b>	<b>1,9</b>	<b>33,76</b>	<b>481,48</b>	<b>24,15</b>

День №5: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
16	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,47	8,95	25,92	214	0,06	0,18	0,73	150,37	0,23
112	Какао с молоком	200	4,46	3,55	23,85	156,83	0	0	0	1,15	0,2
96	Бутерброд с маслом	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3
<b>ОБЕД</b>											
52	Салат из свеклы отварной	60	0,49	0,54	2,9	18,38	0	0	0	0	0
133	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/5	5,95	4,8	13,86	108,55	0,04	0,05	4,8	25,69	1,15
64	Котлета из кур	70	8,02	8,45	7,52	86,09	0,05	0,05	0,76	14,8	0,82
117	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,0	160,25			0,03	0,16	0,03
102	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	25,5	120,6					
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
106	Молоко кипяченое	200	5,02	5,73	8,44	105,58	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2
<b>УЖИН</b>											
75	Тефтели рыбные	50	5,95	5,48	9,16	121,07	0,05	0,07	0,17	14,25	0,75
123	Гороховое пюре	150	4,79	8,55	15,52	186	1,28	0,05	0	0	0,23
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
	<b>Итого:</b>		<b>57,35</b>	<b>60,22</b>	<b>259,06</b>	<b>1713,86</b>	<b>0,51</b>	<b>0,52</b>	<b>30,52</b>	<b>336,46</b>	<b>9,17</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>52,09</b>	<b>56,2</b>	<b>247,06</b>	<b>1713,39</b>	<b>1,74</b>	<b>1,25</b>	<b>24,12</b>	<b>522,08</b>	<b>13,72</b>

День №6: понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
2	Каша ячневая молочная жидкая	200	4,89	9,16	24,44	153	0,07	0,17	0,73	151,89	1,18
104	Кофейный напиток с молоком	200	1,26	1,44	15,62	80,39	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3
<b>ОБЕД</b>											
118	Закуска из припущенной моркови	30	0,28	0,97	2,14	19,0	0,01	0,02	0,7	15,78	0,23
46	Борщ из свежей капусты кост./гов. бульоне со сметаной	200/5	8,2	5,28	6,54	118,5	0,09	0,7	4,8	26,26	1,53
72	Биточки из печени говядины	70	5,3	6,9	3,43	51,7	0,05	0,06	1,08	17,54	0,42
21	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,48	35,38	205,11	0,03	0,04	23,8	49,44	0,82
52	Соус томатный с овощами	35	0,19	0,89	0,98	12,83					
102	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34					
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
114	Ряженка	200	5,6	6,3	8,17	112,52	0,03	0,13	0,9	136	0,1
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
<b>УЖИН</b>											
177	Омлет запеченный с рыбой и овощами	180	6,61	10,92	5,69	144,33					
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
	<b>Итого:</b>		<b>53,25</b>	<b>54,81</b>	<b>242,1</b>	<b>1599,81</b>	<b>0,52</b>	<b>1,33</b>	<b>32,69</b>	<b>507,69</b>	<b>3,37</b>

День №7: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
14	Каша манная молочная жидкая	200	3,16	5,92	24	185	0,08	0,23	0,94	195,2	0,34
112	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
115	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	0,03	11,6	15	2,3
<b>ОБЕД</b>											
113	Салат «капуста припущенная»	50	0,78	1,64	2,95	30,2	0,01	0,3	10,79	12,18	1,16
38	суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,45	7,03	23,49	126,98	0,04	0,05	4,8	25,69	1,15
54	Жаркое по домашнему с курицей	200	8,12	8,79	21,23	220,03	0,11	0,14	9,02	17,7	2,34
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
85	Плюшка	50	4,03	4,24	46,71	62,46	0,06	0,03	0,02	14,09	0,51
21	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0					
<b>УЖИН</b>											
90	Пудинг творожно- рисовый	200	9,56	12,67	23,47	218	0,04	0,03	1,32	15,83	0,59
47	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	0,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,27	0,09
106	Молоко кипяченое	200	5,02	5,73	8,44	105, 58	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>53,9</b>	<b>62,96</b>	<b>256,57</b>	<b>1546,77</b>	<b>0,59</b>	<b>0,82</b>	<b>18,08</b>	<b>502,77</b>	<b>18,62</b>

День №8: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
16	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,47	8,95	25,92	214	0,06	0,18	0,73	150,37	0,23
112	Какао с молоком	200	4,46	3,55	23,85	156,83	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3
<b>ОБЕД</b>											
49	Лук маринованный	30	0,45	0,56	2,87	18,61	0,07	0,07	4,85	15,35	0,86
42	Щи из свежей капусты кост./гов. бульоне со сметаной	200/5	1,92	5,82	9,79	99,20	0,05	0,09	0,39	29,17	1,87
133	Рис припущенный с томатом	150	2,63	3,53	17,09	150,53					
58	Котлета из говядины	70	10,68	9,72	5,74	76,75	0,2	0,05		39,45	2,11
171	Компот из свежемороженой ягод	200	0,12	0,05	13,85	57,15			0,03	0,16	0,03
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
179	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	135,6	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
<b>УЖИН</b>											
76	Фрикадельки рыбные	70	8,36	6,93	6,79	85,93	0,05	0,13	0,08	60,88	0,63
117	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,0	160,45			0,03	0,16	0,03
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
	<b>Итого:</b>		<b>51,03</b>	<b>53,34</b>	<b>245,65</b>	<b>1697,14</b>	<b>1,76</b>	<b>0,86</b>	<b>8,59</b>	<b>565,83</b>	<b>9,59</b>



День №9: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
11	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,14	0,57	119,47	0,35
112	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
200	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	0,02	10,0	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
52	Салат из свеклы отварной	60	0,49	0,54	2,9	18,38	0	0	0	0	0
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,37	6,17	29,86	126,49	0,14	0,07	3,69	30,27	1,34
129	Овощное рагу с курицей	200	11,48	13,6	22,53	250,77	0,11	0,23	27,47	33,27	1,52
102	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	15,5	120,6					
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
106	Молоко кипяченое	200	5,02	5,73	8,44	105,58	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2
81	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,5	158	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41
<b>УЖИН</b>											
113	Салат «капуста припущенная»	50	0,78	1,64	2,95	30,2	20,36	0,28	0,02	0,06	17,85
177	Омлет запеченный с картофелем	170	7,92	5,04	5,25	98,4	0,11	0,36	8,65	96,75	1,87
108	Чай с сахаром	200	0	0	8,03	32,09	0,06	0,02		11,35	1,31
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
	<b>Итого:</b>		<b>52,37</b>	<b>52,64</b>	<b>242,19</b>	<b>1553,03</b>	<b>2,09</b>	<b>1,55</b>	<b>34,21</b>	<b>615,88</b>	<b>19,27</b>

День №10: пятница

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины мг	Минеральные
---	--------------------------	--------------	------------------	-------------	-------------	-------------

рецепта	блюда		(г)			какая ценность (ккал)				в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
10	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	200	4,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,19	0,73	157,4	0,68
110	Чай с лимоном	200/4	0,04	0	10,14	41,43	0	0	0	1,15	0,2
96	Бутерброд с маслом	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
124	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	12,0	0,3
<b>ОБЕД</b>											
118	Закуска из припущенной моркови с луком	30	0,43	0,54	2,34	16,07	0,05	0,06	4,8	25,69	1,15
150	Суп картофельный с рабой(горбуша)	250	7,16	6,16	6,66	192,75					
56	Гуляш из говядины	40/50	8,32	9,05	5,27	104,03	0,11	0,1	8,93	29,77	0,88
123	Гороховое пюре	150	4,79	8,55	15,52	186	1,28	0,05	0	0	0,23
171	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,05	13,85	57,15			0,03	0,16	0,03
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
100-а	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0,17	0,08	0	29	3,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
134	Кефир	200	5,6	6,3	8,17	112,52					
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
<b>УЖИН</b>											
52	Салат из свеклы отварной	60	0,49	0,54	2,9	18,38	0	0	0	0	0
76	Котлеты рыбные	70	7,33	2,78	4,77	81,38	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94
21	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,48	35,38	205,11	0,03	0,04	23,8	49,44	0,82
82	Соус томатный с овощами	35	0,19	1,89	0,98	12,83					
179	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	135,6	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,54
<b>Итого:</b>			<b>57,34</b>	<b>59,41</b>	<b>240,19</b>	<b>1880,63</b>					
<b>Итого за период 5 дней:</b>			<b>52,8</b>	<b>57,63</b>	<b>245,34</b>	<b>1755,5</b>					
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>52,97</b>	<b>56,41</b>	<b>246,2</b>	<b>1734,45</b>					