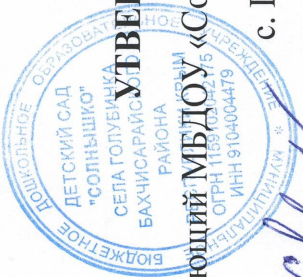


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Детский сад «Солнышко» села Голубинка  
Бахчисарайского района Республики Крым



Заведующий МБДОУ «Солнышко»  
с. Голубинка

  
Е.В.Кувшинова

Приказ №86-о от 25.07.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Заведующий  
"Солнышко"

Утверждаю  
МБДОУ  
с. Голубинка  
Е.В. Кувшинова  
25.07.2024г.  
86 - 0

Дата  
Приказ №

| Прием<br>пищи             | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------------|
|                           |                                      |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |                    |
| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК) |                                      |                |                     |       |        |                                   |                    |
| ЗАВТРАК                   | Каша вязкая пшеничная                | 180            | 4,59                | 4,59  | 33,68  | 179,00                            | 168                |
| ЗАВТРАК                   | Бутерброд с маслом                   | 40             | 2,45                | 7,55  | 14,62  | 136,00                            | 1                  |
| ЗАВТРАК                   | Какао со сгущённым молоком           | 180            | 3,28                | 1,95  | 18,81  | 103,80                            | 397                |
|                           | Итого за завтрак                     | 400            | 10,32               | 14,09 | 67,11  | 418,80                            |                    |
| 10:00                     | Соки овощные , фруктовые и ягодные   | 150            | 0,75                | 0,00  | 15,15  | 64,00                             | 399                |
| ОБЕД                      | Овощи по сезону                      | 50             | 0,80                | 2,40  | 4,30   | 43,25                             | 20                 |
| ОБЕД                      | Суп рыбный                           | 180            | 15,41               | 2,80  | 21,00  | 157,20                            | 270                |
| ОБЕД                      | Жаркое по - домашнему                | 150            | 19,15               | 4,10  | 14,96  | 189,75                            | 276                |
| ОБЕД                      | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,37                | 0,30  | 14,49  | 70,80                             |                    |
| ОБЕД                      | Хлеб ржаной                          | 38             | 1,88                | 0,34  | 9,52   | 49,59                             |                    |
| ОБЕД                      | Компот из сушёных фруктов            | 180            | 0,39                | 0,01  | 24,99  | 101,70                            | 376                |
|                           | Итого за обед                        | 628            | 40,00               | 9,95  | 89,26  | 612,29                            |                    |
| ПОЛДНИК                   | Пирожки печёные из дрожжевого теста  | 70             | 4,08                | 4,49  | 33,68  | 191,33                            | 454                |
| ПОЛДНИК                   | Кисель из сока натурального          | 180            | 0,50                | 0,05  | 27,20  | 11,30                             | 382                |
|                           | Итого за полдник                     | 250            | 4,58                | 4,54  | 60,88  | 202,63                            |                    |
|                           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                        | 1428           | 55,65               | 28,58 | 232,40 | 1297,72                           |                    |
| ДЕНЬ ВТОРОЙ (ВТОРНИК)     |                                      |                |                     |       |        |                                   |                    |
| ЗАВТРАК                   | Суп молочный с макаронными изделиями | 180            | 5,17                | 4,69  | 16,95  | 131,00                            | 93                 |
| ЗАВТРАК                   | Бутерброд с маслом                   | 40             | 2,45                | 7,55  | 14,62  | 136,00                            | 1                  |
| ЗАВТРАК                   | Кофейный напиток с молоком           | 180            | 2,85                | 2,41  | 14,36  | 91,01                             | 395                |
|                           | Итого за завтрак                     | 400            | 10,47               | 14,65 | 45,93  | 358,01                            |                    |
| 10:00                     | Напиток лимонный или апельсиновый    | 180            | 0,09                | 0,00  | 21,68  | 83,70                             | 1008               |
| ОБЕД                      | Овощи по сезону                      | 50             | 0,78                | 0,08  | 2,26   | 12,37                             | 70                 |
| ОБЕД                      | Борщ с капустой и картофелем         | 180            | 1,30                | 3,52  | 9,18   | 73,80                             | 57                 |
| ОБЕД                      | Плов из птицы                        | 200            | 21,20               | 7,36  | 34,00  | 287,00                            | 304                |
| ОБЕД                      | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,37                | 0,30  | 14,49  | 70,80                             |                    |
| ОБЕД                      | Хлеб ржаной                          | 38             | 1,88                | 0,34  | 9,52   | 49,59                             |                    |
| ОБЕД                      | Компот из свежих плодов              | 180            | 0,39                | 0,01  | 24,99  | 101,70                            | 372                |
|                           | Итого за обед                        | 678            | 27,92               | 11,61 | 94,44  | 595,26                            |                    |

|                                 |                                          |      |       |       |        |         |     |
|---------------------------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ПОЛДНИК                         | Пицца “ Детская “                        | 70   | 12,60 | 9,40  | 19,60  | 207,00  | 465 |
| ПОЛДНИК                         | Чай с сахаром                            | 180  | 0,06  | 0,02  | 9,99   | 40,00   | 392 |
|                                 | Итого за полдник                         | 250  | 12,66 | 9,42  | 29,59  | 247,00  |     |
|                                 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                            | 1508 | 51,14 | 35,68 | 191,64 | 1283,97 |     |
| <b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ (СРЕДА)</b>      |                                          |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК                         | Суп молочный с гречневой крупой          | 180  | 5,37  | 4,93  | 15,37  | 127,44  | 94  |
| ЗАВТРАК                         | Батон с сыром                            | 40   | 4,20  | 6,11  | 12,90  | 123,00  | 3   |
| ЗАВТРАК                         | Чай с молоком или сливками               | 180  | 2,67  | 2,34  | 14,31  | 89,00   | 394 |
|                                 | Итого за завтрак                         | 400  | 12,24 | 13,38 | 42,58  | 339,44  |     |
| 10:00                           | Фрукты и ягоды свежие                    | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,00   | 368 |
| ОБЕД                            | Суп картофельный                         | 180  | 1,70  | 2,03  | 11,98  | 72,90   | 77  |
| ОБЕД                            | Гренки из пшеничного хлеба ( 1 вариант ) | 20   | 2,48  | 0,30  | 15,20  | 73,64   | 115 |
| ОБЕД                            | Тефтели мясные                           | 80   | 5,92  | 6,56  | 8,00   | 114,00  | 286 |
| ОБЕД                            | Капуста тушёная                          | 130  | 15,53 | 12,64 | 4,87   | 195,00  | 336 |
| ОБЕД                            | Хлеб ржаной                              | 38   | 1,88  | 0,34  | 9,52   | 49,59   |     |
| ОБЕД                            | Компот из сушёных фруктов                | 180  | 0,39  | 0,01  | 24,99  | 101,70  | 376 |
|                                 | Итого за обед                            | 628  | 27,90 | 21,88 | 74,56  | 606,83  |     |
| ПОЛДНИК                         | Ватрушка                                 | 70   | 9,22  | 5,48  | 29,18  | 202,00  | 458 |
| ПОЛДНИК                         | Чай с сахаром                            | 180  | 0,06  | 0,02  | 9,99   | 40,00   | 392 |
|                                 | Итого за полдник                         | 250  | 9,28  | 5,50  | 39,17  | 242,00  |     |
|                                 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                            | 1378 | 49,82 | 41,16 | 166,11 | 1232,27 |     |
| <b>ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)</b> |                                          |      |       |       |        |         |     |
| ЗАВТРАК                         | Суп молочный с пшеном                    | 180  | 4,47  | 4,10  | 12,81  | 106,20  | 94  |
| ЗАВТРАК                         | Бутерброд с маслом                       | 40   | 2,45  | 7,55  | 14,62  | 136,00  | 1   |
| ЗАВТРАК                         | Какао с молоком                          | 180  | 3,67  | 3,19  | 15,82  | 107,00  | 397 |
|                                 | Итого за завтрак                         | 400  | 10,59 | 14,84 | 43,25  | 349,20  |     |
| 10:00                           | Соки овощные ,фруктовые и ягодные        | 150  | 0,75  | 0,00  | 15,15  | 64,00   | 399 |
| ОБЕД                            | Овощи по сезону                          | 50   | 0,80  | 2,40  | 4,30   | 43,25   | 20  |
| ОБЕД                            | Суп картофельный с перловой крупой       | 180  | 1,30  | 1,70  | 8,62   | 54,90   | 80  |
| ОБЕД                            | Котлеты или биточки рыбные запеченные    | 85   | 6,34  | 2,04  | 4,44   | 61,70   | 255 |
| ОБЕД                            | Пюре картофельное                        | 130  | 2,65  | 2,65  | 17,70  | 118,95  | 321 |
| ОБЕД                            | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,80   |     |
| ОБЕД                            | Хлеб ржаной                              | 38   | 1,88  | 0,34  | 9,52   | 49,59   |     |
| ОБЕД                            | Компот из свежих плодов                  | 180  | 0,39  | 0,01  | 24,99  | 101,70  | 372 |
|                                 | Итого за обед                            | 693  | 15,73 | 9,44  | 84,06  | 500,89  |     |
| ПОЛДНИК                         | Омлет натуральный                        | 85   | 7,52  | 13,46 | 1,51   | 157,00  | 215 |
| ПОЛДНИК                         | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,80   |     |
| ПОЛДНИК                         | Чай с сахаром и лимоном                  | 180  | 0,12  | 0,02  | 10,20  | 41,00   | 393 |
|                                 | Итого за полдник                         | 295  | 10,01 | 13,78 | 26,20  | 268,80  |     |

|                                  |                                          |             |              |              |               |                |            |
|----------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>             |                                          | <b>1538</b> | <b>37,08</b> | <b>38,06</b> | <b>168,66</b> | <b>1182,89</b> |            |
| <b>ДЕНЬ ПЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)</b>      |                                          |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Суп молочный овсяный                     | 180         | 5,33         | 5,34         | 16,13         | 133,92         | <b>94</b>  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Бутерброд с маслом                       | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,00         | <b>1</b>   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,01          | <b>395</b> |
|                                  | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>  | <b>10,63</b> | <b>15,30</b> | <b>45,11</b>  | <b>360,93</b>  |            |
| <b>10:00</b>                     | <b>Плоды и ягоды свежие</b>              | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,00</b>   | <b>368</b> |
| <b>ОБЕД</b>                      | Овощи по сезону                          | 50          | 0,78         | 0,08         | 2,26          | 12,37          | <b>70</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                      | Щи из свежей капусты                     | 180         | 1,24         | 3,51         | 6,07          | 61,08          | <b>67</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                      | Бефстроганов из отварного мяса           | 70          | 9,10         | 7,25         | 1,92          | 109,20         | <b>278</b> |
| <b>ОБЕД</b>                      | Макаронные изделия отварные              | 130         | 4,99         | 0,71         | 27,00         | 134,42         | <b>204</b> |
| <b>ОБЕД</b>                      | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,80          |            |
| <b>ОБЕД</b>                      | Хлеб ржаной                              | 38          | 1,88         | 0,34         | 9,52          | 49,59          |            |
| <b>ОБЕД</b>                      | Компот из сушёных фруктов                | 180         | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,70         | <b>376</b> |
|                                  | <b>Итого за обед</b>                     | <b>678</b>  | <b>20,75</b> | <b>12,20</b> | <b>86,25</b>  | <b>539,16</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   | Кондитерское изделие                     | 40          | 2,58         | 3,28         | 27,32         | 136,80         | <b>493</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   | Кисломолочный продукт                    | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75,00          | <b>401</b> |
|                                  | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>190</b>  | <b>6,93</b>  | <b>7,03</b>  | <b>33,32</b>  | <b>211,80</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>             |                                          | <b>1368</b> | <b>38,71</b> | <b>34,93</b> | <b>174,48</b> | <b>1155,89</b> |            |
| <b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> |                                          |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Каша вязкая пшённая                      | 180         | 4,80         | 5,47         | 32,98         | 200,00         | <b>168</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Бутерброд с маслом                       | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,00         | <b>1</b>   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Кофейный напиток с молоком сгущенным     | 180         | 2,65         | 1,79         | 18,83         | 102,00         | <b>396</b> |
|                                  | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>  | <b>9,90</b>  | <b>14,81</b> | <b>66,43</b>  | <b>438,00</b>  |            |
| <b>10:00</b>                     | <b>Соки овощные ,фруктовые и ягодные</b> | <b>150</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,00</b>   | <b>399</b> |
| <b>ОБЕД</b>                      | Овощи по сезону                          | 50          | 0,80         | 2,40         | 4,30          | 43,25          | <b>20</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180         | 1,90         | 2,04         | 12,33         | 75,40          | <b>82</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                      | Запеканка картофельная с мясом птицы     | 150         | 11,37        | 8,91         | 24,10         | 222,19         | <b>291</b> |
| <b>ОБЕД</b>                      | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,80          |            |
| <b>ОБЕД</b>                      | Хлеб ржаной                              | 38          | 1,88         | 0,34         | 9,52          | 49,59          |            |
| <b>ОБЕД</b>                      | Компот из свежих плодов                  | 180         | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,70         | <b>372</b> |
|                                  | <b>Итого за обед</b>                     | <b>628</b>  | <b>18,71</b> | <b>14,00</b> | <b>89,73</b>  | <b>562,93</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   | Пирожки печёные из дрожжевого теста      | 70          | 4,08         | 4,49         | 33,68         | 191,33         | <b>454</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   | Чай с сахаром и лимоном                  | 180         | 0,12         | 0,02         | 10,20         | 41,00          | <b>393</b> |
|                                  | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>250</b>  | <b>4,20</b>  | <b>4,51</b>  | <b>43,88</b>  | <b>232,33</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>             |                                          | <b>1428</b> | <b>33,56</b> | <b>33,32</b> | <b>215,19</b> | <b>1297,26</b> |            |
| <b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ (ВТОРНИК)</b>    |                                          |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Суп молочный с рисовой крупой            | 180         | 4,34         | 4,57         | 15,15         | 119,16         | <b>94</b>  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Батон с сыром                            | 40          | 4,20         | 6,11         | 12,90         | 123,00         | <b>3</b>   |

|                               |                                          |             |              |              |               |                |            |
|-------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                | Чай с молоком или сливками               | 180         | 2,67         | 2,34         | 14,31         | 89,00          | <b>394</b> |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>  | <b>11,21</b> | <b>13,02</b> | <b>42,36</b>  | <b>331,16</b>  |            |
| <b>10:00</b>                  | <b>Плоды и ягоды свежие</b>              | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,00</b>   | <b>368</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   | Овощи по сезону                          | 50          | 0,78         | 0,08         | 2,26          | 12,37          | <b>70</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   | Суп картофельный с бобовыми              | 180         | 3,94         | 3,79         | 11,76         | 97,08          | <b>81</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   | Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)   | 20          | 2,48         | 0,30         | 15,20         | 73,64          | <b>115</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   | Птица отварная                           | 70          | 14,77        | 9,52         | 0,00          | 144,62         | <b>300</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   | Рагу из овощей                           | 135         | 1,99         | 9,60         | 12,60         | 144,60         | <b>137</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   | Хлеб ржаной                              | 38          | 1,88         | 0,34         | 9,52          | 49,59          |            |
| <b>ОБЕД</b>                   | Компот из сушёных фруктов                | 180         | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,70         | <b>376</b> |
|                               | <b>Итого за обед</b>                     | <b>673</b>  | <b>26,23</b> | <b>23,64</b> | <b>76,33</b>  | <b>623,60</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                | Булочка молочная                         | 70          | 6,50         | 1,39         | 36,54         | 185,00         | <b>479</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                | Чай с сахаром                            | 180         | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00          | <b>392</b> |
|                               | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>250</b>  | <b>6,56</b>  | <b>1,41</b>  | <b>46,53</b>  | <b>225,00</b>  |            |
|                               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     | <b>1423</b> | <b>44,40</b> | <b>38,47</b> | <b>175,02</b> | <b>1223,76</b> |            |
| <b>ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (СРЕДА)</b>   |                                          |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                | Суп молочный гречневый                   | 180         | 5,37         | 4,93         | 15,37         | 127,44         | <b>94</b>  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                | Бутерброд с маслом                       | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,00         | <b>1</b>   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,01          | <b>395</b> |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>  | <b>10,67</b> | <b>14,89</b> | <b>44,35</b>  | <b>354,45</b>  |            |
| <b>10:00</b>                  | <b>Напиток лимонный или апельсиновый</b> | <b>180</b>  | <b>0,09</b>  | <b>0,00</b>  | <b>21,78</b>  | <b>83,70</b>   | <b>399</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   | Суп картофельный с клёцками              | 180         | 1,51         | 2,43         | 8,76          | 63,36          | <b>85</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   | Клёцки мучные                            | 50          | 1,57         | 1,29         | 7,66          | 48,60          | <b>120</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   | Котлеты, биточки, шницели рубленые       | 75          | 10,92        | 8,26         | 11,24         | 162,12         | <b>282</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   | Свекла тушеная в сметане                 | 120         | 2,83         | 8,50         | 12,81         | 139,20         | <b>336</b> |
| <b>ОБЕД</b>                   | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,80          |            |
| <b>ОБЕД</b>                   | Хлеб ржаной                              | 38          | 1,88         | 0,34         | 9,52          | 49,59          |            |
| <b>ОБЕД</b>                   | Компот из сушёных фруктов                | 180         | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,70         | <b>376</b> |
|                               | <b>Итого за обед</b>                     | <b>673</b>  | <b>21,47</b> | <b>21,13</b> | <b>89,47</b>  | <b>635,37</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                | Оладьи из творога                        | 130         | 10,46        | 12,18        | 51,06         | 356,00         | <b>452</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                | Повидло                                  | 10          | 0,02         | 0,02         | 3,40          | 13,86          |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                | Молоко кипяченое                         | 180         | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | <b>400</b> |
|                               | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>320</b>  | <b>15,96</b> | <b>17,08</b> | <b>63,53</b>  | <b>471,86</b>  |            |
|                               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     | <b>1573</b> | <b>48,19</b> | <b>53,10</b> | <b>219,13</b> | <b>1545,38</b> |            |
| <b>ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)</b> |                                          |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                | Суп молочный овсяный                     | 180         | 5,33         | 5,34         | 16,13         | 133,92         | <b>94</b>  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                | Батон с сыром                            | 40          | 4,20         | 6,11         | 12,90         | 123,00         | <b>3</b>   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                | Какао с молоком                          | 180         | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,00         | <b>397</b> |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>  | <b>13,20</b> | <b>14,64</b> | <b>44,85</b>  | <b>363,92</b>  |            |

|                                   |                                          |             |              |              |               |                |            |
|-----------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| <b>10:00</b>                      | <b>Соки овощные ,фруктовые и ягодные</b> | <b>150</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>  | <b>64,00</b>   | <b>399</b> |
| <b>ОБЕД</b>                       | Овощи по сезону                          | 50          | 0,80         | 2,40         | 4,30          | 43,25          | <b>20</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                       | Борщ с картофелем                        | 180         | 1,47         | 3,60         | 10,15         | 79,02          | <b>58</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                       | Рыба , тушеная с овощами                 | 80          | 7,50         | 3,60         | 2,20          | 81,00          | <b>247</b> |
| <b>ОБЕД</b>                       | Каша вязкая пшеничная                    | 130         | 3,40         | 3,40         | 21,00         | 128,30         | <b>168</b> |
| <b>ОБЕД</b>                       | Хлеб ржаной                              | 38          | 1,88         | 0,34         | 9,52          | 49,59          |            |
| <b>ОБЕД</b>                       | Компот из сушёных фруктов                | 180         | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,70         | <b>376</b> |
|                                   | <b>Итого за обед</b>                     | <b>658</b>  | <b>15,44</b> | <b>13,35</b> | <b>72,16</b>  | <b>482,86</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    | Запеканка творожная                      | 100         | 17,76        | 12,10        | 18,37         | 253,00         | <b>237</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    | Соус молочный                            | 30          | 0,60         | 1,56         | 1,39          | 25,14          | <b>350</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    | Чай с сахаром                            | 180         | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,00          | <b>392</b> |
|                                   | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>310</b>  | <b>18,42</b> | <b>13,68</b> | <b>29,75</b>  | <b>318,14</b>  |            |
|                                   | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     | <b>1518</b> | <b>47,81</b> | <b>41,67</b> | <b>161,91</b> | <b>1228,92</b> |            |
| <b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)</b>     |                                          |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    | Каша манная                              | 180         | 4,80         | 4,68         | 29,40         | 179,00         | <b>185</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    | Бутерброд с маслом                       | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,00         | <b>1</b>   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91,01          | <b>395</b> |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>  | <b>10,10</b> | <b>14,64</b> | <b>58,38</b>  | <b>406,01</b>  |            |
| <b>10:00</b>                      | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b> | <b>150</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>  | <b>63,33</b>   | <b>399</b> |
| <b>ОБЕД</b>                       | Овощи по сезону                          | 50          | 0,78         | 0,08         | 2,26          | 12,37          | <b>70</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                       | Суп с рисовой крупой                     | 180         | 1,60         | 2,04         | 10,30         | 65,90          | <b>80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                       | Гуляш из отварного мяса                  | 70          | 8,90         | 7,20         | 2,31          | 110,00         | <b>277</b> |
| <b>ОБЕД</b>                       | Гречка отварная                          | 130         | 3,90         | 3,30         | 17,69         | 116,70         | <b>168</b> |
| <b>ОБЕД</b>                       | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,80          |            |
| <b>ОБЕД</b>                       | Хлеб ржаной                              | 38          | 1,88         | 0,34         | 9,52          | 49,59          |            |
| <b>ОБЕД</b>                       | Компот из сушёных фруктов                | 180         | 0,39         | 0,01         | 24,99         | 101,70         | <b>376</b> |
|                                   | <b>Итого за обед</b>                     | <b>678</b>  | <b>19,82</b> | <b>13,27</b> | <b>81,56</b>  | <b>527,06</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    | Кондитерское изделие                     | 40          | 6,47         | 2,46         | 20,49         | 111,90         | <b>493</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    | Кисломолочный продукт                    | 150         | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75,00          | <b>401</b> |
|                                   | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>190</b>  | <b>10,82</b> | <b>6,21</b>  | <b>26,49</b>  | <b>186,90</b>  |            |
|                                   | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     | <b>1418</b> | <b>41,49</b> | <b>34,12</b> | <b>181,58</b> | <b>1183,30</b> |            |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> |                                          | <b>1458</b> | <b>44,79</b> | <b>37,91</b> | <b>188,61</b> | <b>1263,14</b> |            |