

УТВЕРЖДАЮ   Заведующий МБДОУ  
д/с "Солнышко" с.Мельничное  
Белогорский район Республика Крым  
\_\_\_\_\_З.В. Климова

Перспективное 10-ти дневное осеннее меню с 01.11.2024 по 31.12.2024 гг  
Возрастная категория: 3-7 лет

| Дни                                                                                            | Наименование блюда           | Выход, гр | Пищевые вещества |         |                | Калорий-<br>ность, ккал | Витамин С |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|---------|----------------|-------------------------|-----------|----------|
|                                                                                                |                              |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                         |           |          |
| 1<br>-<br>й<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>П<br>о<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>ь<br>н<br>и<br>к | Завтрак                      |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Суп молочный с манкой        | 200       | 4.82             | 5.08    | 16.83          | 132                     | 1         | 94       |
|                                                                                                | чай с сахаром                | 180\7     | 0.06             | 0.02    | 9.99           | 40.0                    | 0.03      | 392      |
|                                                                                                | Бутерброд с сыром            | 45        | 4.73             | 6.88    | 14.56          | 139.0                   | 0         | 3        |
|                                                                                                | Итого завтрак:               |           | 9.61             | 11.98   | 41.38          | 311.4                   | 1.01      |          |
|                                                                                                | 2-й завтрак                  |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Сок фруктовый                | 180       | 1.80             | 0       | 5.22           | 30.0                    | 18.00     | 399      |
|                                                                                                | Обед                         |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Борщ с капустой и картофелем | 200       | 1.45             | 3.93    | 10.19          | 82                      | 8.23      | 82       |
|                                                                                                | Картофельное пюре            | 200       | 4.09             | 6.4     | 27.25          | 183                     | 24.21     | 321      |
|                                                                                                | Рыба, тушенная с овощами     | 80        | 7.93             | 4.55    | 2.20           | 81                      | 1.80      | 247      |
|                                                                                                | Салат из моркови             | 60        | 0.75             | 0.06    | 6.96           | 31.38                   | 2.88      | 41       |
|                                                                                                | Витаминный напиток           | 180       | 0.18             | 0.00    | 165.60         | 665.0                   | 1.44      | б\н      |
|                                                                                                | Хлеб ржаной                  | 35        | 2.31             | 0.42    | 11.69          | 60.9                    | 0         | б\н      |
|                                                                                                | Хлеб пшеничный               | 30\       | 3.11             | 1.03    | 14.84          | 81                      | 0.00      | б\н      |
|                                                                                                | Итого обед:                  |           | 19.82            | 16.39   | 238.73         | 1 184.28                | 38.56     |          |
|                                                                                                | Полдник                      |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Ватрушка                     | 50        | 6.58             | 3.91    | 20.8           | 144.3                   | 0.03      | 458      |
|                                                                                                | кипяченое молоко             | 180       | 5.48             | 4.88    | 9.07           | 102                     | 2.46      | 400      |
|                                                                                                | Итого полдник:               |           | 12.06            | 8.79    | 29.87          | 246.30                  | 2.49      |          |
|                                                                                                | Итого за день:               |           | 43.29            | 37.34   | 315.20         | 1771.98                 | 60.06     |          |
| 2<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>В<br>т<br>о<br>р<br>н<br>и<br>к                               | Завтрак                      |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Каша жидкая пшенная          | 210       | 4.59             | 4.9     | 31.26          | 187                     | 0         | 185      |
|                                                                                                | чай с сахаром, лимоном       | 180\8\7   | 0.12             | 0.02    | 10.20          | 41.0                    | 2.83      | 393      |
|                                                                                                | Хлеб пшеничный               | 30\       | 3.11             | 1.03    | 14.84          | 81                      | 0.00      | б\н      |
|                                                                                                | Итого завтрак:               |           | 7.82             | 5.95    | 56.30          | 309.0                   | 2.83      |          |
|                                                                                                | 2-й завтрак                  |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Банан                        | 167       | 1.50             | 1       | 21.00          | 95.0                    | 10.00     | 368      |
|                                                                                                | Обед                         |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Суп с бобовыми               | 200       | 4.39             | 4.22    | 13.06          | 107.8                   | 4.65      | 81       |
|                                                                                                | Макароны отварные            | 155       | 5.6              | 4.36    | 27.25          | 171                     | 0         | 205      |
|                                                                                                | Котлеты с луком              | 80\15     | 12.76            | 11.8    | 15.04          | 217.46                  | 0.011     | 282. 354 |
|                                                                                                | Икра кабачковая              | 50        | 0.45             | 2.35    | 2.96           | 34.80                   | 0.00      | б\н      |
|                                                                                                | Компот из сухофруктов        | 180       | 0.40             | 0.02    | 24.98          | 101.7                   | 0.36      | 376      |
|                                                                                                | Хлеб ржаной                  | 35        | 2.31             | 0.42    | 11.69          | 60.9                    | 0         | б\н      |
|                                                                                                | Итого обед:                  |           | 25.91            | 23.17   | 94.98          | 693.66                  | 5.02      |          |
|                                                                                                | Полдник                      |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Печенье                      | 40        | 7.5              | 16      | 89             | 450                     | 0         | б\н      |
|                                                                                                | Ряженка                      | 180       | 5.55             | 4.50    | 7.56           | 92.0                    | 0.54      | 401      |
|                                                                                                | Итого полдник:               |           | 13.05            | 20.5    | 96.56          | 542.0                   | 0.54      |          |
|                                                                                                | Итого за день:               |           | 9.32             | 6.45    | 77.30          | 404.00                  | 12.83     |          |
| 3<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>С<br>р<br>е<br>д<br>а                                         | Завтрак                      |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Каша жидкая рисовая          | 210       | 2.17             | 3.89    | 27.45          | 154.0                   | 0.00      | 185      |
|                                                                                                | чай с сахаром, лимоном       | 180\8\7   | 0.12             | 0.02    | 10.20          | 41.0                    | 2.83      | 393      |
|                                                                                                | Хлеб пшеничный               | 30\       | 3.11             | 1.03    | 14.84          | 81                      | 0.00      | б\н      |
|                                                                                                | Итого завтрак:               |           | 5.40             | 4.94    | 52.49          | 276.0                   | 2.83      |          |
|                                                                                                | 2-й завтрак                  |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | яблоко                       | 100       | 0.40             | 0.40    | 9.80           | 44.0                    | 10.00     | 368      |
|                                                                                                | Обед                         |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Суп с гренками               | 220       | 4.93             | 2.92    | 26.34          | 151.44                  | 6.06      | 79, 115  |
|                                                                                                | Каша рассыпчатая гречневая   | 150       | 7.85             | 6.09    | 38.64          | 243.74                  | 0         | 313      |
|                                                                                                | Рыба отварная                | 85        | 14.08            | 1.91    | 0.62           | 76.0                    | 0.40      | 242      |
|                                                                                                | Огурец соленый               | 50        | 0.4              | 0.05    | 0.85           | 5.00                    | 1.75      | б\н      |
|                                                                                                | Витаминный напиток           | 180       | 0.18             | 0.00    | 165.60         | 665.0                   | 1.44      | б\н      |
|                                                                                                | Хлеб ржаной                  | 35        | 2.31             | 0.42    | 11.69          | 60.9                    | 0         | б\н      |
|                                                                                                | Итого обед:                  |           | 30.15            | 11.79   | 253.54         | 1246.08                 | 19.65     |          |
|                                                                                                | Полдник                      |           |                  |         |                |                         |           |          |
|                                                                                                | Сырники из творога           | 120       | 18.69            | 17.4    | 12.67          | 234                     | 0.25      | 231      |
|                                                                                                | Кофейный напиток             | 180       | 2.85             | 2.41    | 14.36          | 91.0                    | 1.17      | 395      |
|                                                                                                | Итого полдник:               |           | 21.54            | 19.81   | 27.03          | 325.00                  | 1.42      |          |

|                                                                                                       |                                                                                                |         |       |        |         |         |       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|--------|---------|---------|-------|-----|
| д<br>е<br>н<br>ь<br><br><br><br><br><br>Ч<br>е<br>т<br>в<br>е<br>р<br>г                               | Завтрак                                                                                        |         |       |        |         |         |       |     |
|                                                                                                       | Каша жидкая овсяная                                                                            | 210     | 4.91  | 6.00   | 28.41   | 187.0   | 0     | 185 |
|                                                                                                       | чай с сахаром                                                                                  | 180\7   | 0.06  | 0.02   | 9.99    | 40.0    | 0.03  | 392 |
|                                                                                                       | Хлеб пшеничный                                                                                 | 30\     | 3.11  | 1.03   | 14.84   | 81      | 0.00  | б\н |
|                                                                                                       | Итого завтрак:                                                                                 |         | 8.08  | 7.05   | 53.24   | 308.00  | 0.03  |     |
|                                                                                                       | 2-й завтрак                                                                                    |         |       |        |         |         |       |     |
|                                                                                                       | Сок фруктовый                                                                                  | 180     | 1.80  | 0      | 5.22    | 30.0    | 18.00 | 399 |
|                                                                                                       | Обед                                                                                           |         |       |        |         |         |       |     |
|                                                                                                       | Суп-лапша                                                                                      | 200     | 1.77  | 4.05   | 9.54    | 81.8    | 0.40  | 86  |
|                                                                                                       | Каша рассыпчатая Артек                                                                         | 150     | 6.60  | 5.73   | 37.88   | 229.49  | 0.00  | 313 |
|                                                                                                       | Котлета рубленая из птицы                                                                      | 80      | 12.64 | 13.14  | 13.46   | 223     | 0.67  | 305 |
|                                                                                                       | Салат из свеклы с огурцами солеными                                                            | 60      | 0.86  | 3.66   | 4.01    | 52.44   | 5.10  | 36  |
|                                                                                                       | Кисель изшиповника                                                                             | 180     | 0.22  | 0.10   | 24.77   | 100.8   | 43.96 | 381 |
|                                                                                                       | Хлеб ржаной                                                                                    | 35      | 2.31  | 0.42   | 11.69   | 60.9    | 0     | б\н |
|                                                                                                       | Итого обед:                                                                                    |         | 24.40 | 27.10  | 101.35  | 748.43  | 50.13 |     |
|                                                                                                       | 5<br>-<br>й<br><br><br><br><br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br><br>П<br>я<br>т<br>н<br>и<br>ц<br>а | Полдник |       |        |         |         |       |     |
| Хлеб пшеничный                                                                                        |                                                                                                | 30\     | 3.11  | 1.03   | 14.84   | 81      | 0.00  | б\н |
| Икра кабачковая                                                                                       |                                                                                                | 50      | 0.45  | 2.35   | 2.96    | 34.8    | 0     | б\н |
| Драчена                                                                                               |                                                                                                | 85      | 8.52  | 11.69  | 5.05    | 160     | 0.28  | 228 |
| Какао с молоком                                                                                       |                                                                                                | 180     | 3.67  | 3.19   | 15.82   | 107.0   | 1.43  | 397 |
| Итого полдник:                                                                                        |                                                                                                |         | 15.75 | 18.26  | 38.67   | 382.80  | 1.71  |     |
| Итого за день:                                                                                        |                                                                                                |         | 50.03 | 52.59  | 198.48  | 1469.23 | 69.87 |     |
| Завтрак                                                                                               |                                                                                                |         |       |        |         |         |       |     |
| Каша вязкая молочная манная                                                                           |                                                                                                | 150\5\5 | 4.56  | 5.91   | 26.67   | 178.0   | 0     | 168 |
| чай с сахаром, лимоном                                                                                |                                                                                                | 180\8\7 | 0.12  | 0.02   | 10.20   | 41.0    | 2.83  | 393 |
| Хлеб пшеничный                                                                                        |                                                                                                | 30      | 3.11  | 1.03   | 14.84   | 81.0    | 0     | б\н |
| Итого завтрак:                                                                                        |                                                                                                |         | 7.79  | 6.96   | 51.71   | 300.00  | 2.83  |     |
| 2-й завтрак                                                                                           |                                                                                                |         |       |        |         |         |       |     |
| яблоко                                                                                                |                                                                                                | 100     | 0.40  | 0.40   | 9.80    | 44.0    | 10.00 | 368 |
| Обед                                                                                                  |                                                                                                |         |       |        |         |         |       |     |
| Суп с клецками                                                                                        |                                                                                                | 200     | 1.68  | 2.69   | 9.71    | 70.0    | 4.60  | 85  |
| Запеканка картофельная с мясом                                                                        | 160                                                                                            | 12.13   | 9.50  | 25.70  | 237     | 23.8    | 291   |     |
| Винегрет                                                                                              | 60                                                                                             | 0.82    | 3.70  | 5.06   | 56.88   | 6.15    | 45    |     |
| Витаминный напиток                                                                                    | 180                                                                                            | 0.18    | 0.00  | 165.60 | 665.0   | 1.44    | б\н   |     |
| Хлеб пшеничный                                                                                        | 30                                                                                             | 3.11    | 1.03  | 14.84  | 81.0    | 0       | б\н   |     |
| Хлеб ржаной                                                                                           | 35                                                                                             | 2.31    | 0.42  | 11.69  | 60.9    | 0       | б\н   |     |
| Итого обед:                                                                                           |                                                                                                | 20.23   | 17.34 | 232.60 | 1170.78 | 35.99   |       |     |
| П<br>я<br>т<br>н<br>и<br>ц<br>а<br><br><br><br><br><br>6<br>е<br>л<br>д<br>ь<br>е<br>н<br>и<br>ц<br>ь | Полдник                                                                                        |         |       |        |         |         |       |     |
|                                                                                                       | Блинчики                                                                                       | 100     | 6.52  | 3.71   | 40.41   | 221     | 0.1   | 447 |
|                                                                                                       | Кофейный напиток                                                                               | 180     | 2.85  | 2.41   | 14.36   | 91.0    | 1.17  | 395 |
|                                                                                                       | Итого полдник:                                                                                 |         | 9.37  | 6.12   | 54.77   | 312.00  | 1.27  |     |
|                                                                                                       | Итого за день:                                                                                 |         | 37.79 | 30.82  | 348.88  | 1826.78 | 50.09 |     |
|                                                                                                       | Завтрак                                                                                        |         |       |        |         |         |       |     |
|                                                                                                       | Каша жидкая пшеничная                                                                          | 210     | 4.40  | 4.06   | 31.93   | 182.0   | 0.00  | 185 |
|                                                                                                       | чай с сахаром                                                                                  | 180\7   | 0.06  | 0.02   | 9.99    | 40.0    | 0.03  | 392 |
|                                                                                                       | Хлеб пшеничный                                                                                 | 30      | 3.11  | 1.03   | 14.84   | 81.0    | 0     | б\н |
|                                                                                                       | Итого завтрак:                                                                                 |         | 7.57  | 5.11   | 56.76   | 303.00  | 0.03  |     |
|                                                                                                       | 2-й завтрак                                                                                    |         |       |        |         |         |       |     |
|                                                                                                       | Банан                                                                                          | 167     | 1.50  | 1      | 21.00   | 95.0    | 10.00 | 368 |
|                                                                                                       | Обед                                                                                           |         |       |        |         |         |       |     |
|                                                                                                       | Суп рисовый                                                                                    | 200     | 1.58  | 2.19   | 11.66   | 72.6    | 6.6   | 80  |
|                                                                                                       | Макароны отварные                                                                              | 155     | 5.6   | 4.36   | 27.25   | 171     | 0     | 205 |
|                                                                                                       | Салат из квашеной капусты                                                                      | 60      | 1     | 3.00   | 5.00    | 51.40   | 11.90 | 47  |
| Рыба отварная                                                                                         | 85                                                                                             | 14.08   | 1.91  | 0.62   | 76.0    | 0.40    | 242   |     |
| Компот из сухофруктов                                                                                 | 180                                                                                            | 0.40    | 0.02  | 24.98  | 101.7   | 0.36    | 376   |     |
| Хлеб ржаной                                                                                           | 35                                                                                             | 2.31    | 0.42  | 11.69  | 60.9    | 0       | б\н   |     |
| Итого обед:                                                                                           |                                                                                                | 24.97   | 11.90 | 81.20  | 533.60  | 19.26   |       |     |
| П<br>я<br>т<br>н<br>и<br>ц<br>ь                                                                       | Полдник                                                                                        |         |       |        |         |         |       |     |
|                                                                                                       | Печенье                                                                                        | 40      | 7.5   | 16     | 89      | 450     | 0     | б\н |
|                                                                                                       | Витаминный напиток                                                                             | 180     | 0.18  | 0.00   | 165.60  | 665.0   | 1.44  | б\н |
|                                                                                                       | Итого полдник:                                                                                 |         | 7.68  | 16.00  | 254.60  | 1115.00 | 1.44  |     |
|                                                                                                       | Итого за день:                                                                                 |         | 41.72 | 33.51  | 413.56  | 2046.60 | 30.73 |     |

|                                                                      |                              |         |       |       |        |          |       |          |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|-------|-------|--------|----------|-------|----------|
| 7<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br><br>В<br>т<br>о<br>р<br>н<br>и<br>к | Завтрак                      |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Суп маннй                    | 200     | 4.12  | 3.79  | 12.09  | 99       | 1     | 92       |
|                                                                      | чай с сахаром, лимоном       | 180\8\7 | 0.12  | 0.02  | 10.20  | 41.0     | 2.83  | 393      |
|                                                                      | Бутерброд с сыром            | 45      | 4.73  | 6.88  | 14.56  | 139.0    | 0     | 3        |
|                                                                      | Итого завтрак:               |         | 8.97  | 10.69 | 36.85  | 278.95   | 3.63  |          |
|                                                                      | 2-й завтрак                  |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Сок фруктовый                | 180     | 1.80  | 0     | 5.22   | 30.0     | 18.00 | 399      |
|                                                                      | Обед                         |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Борщ с капустой и картофелем | 200     | 1.45  | 3.93  | 10.19  | 82       | 8.23  | 82       |
|                                                                      | Котлеты с луком              | 80\15   | 12.76 | 11.8  | 15.04  | 217.46   | 0.011 | 282. 354 |
|                                                                      | Каша гречневая               | 150     | 7.85  | 6.09  | 38.64  | 243.74   | 0     | 313      |
|                                                                      | Салат из моркови             | 60      | 0.75  | 0.06  | 6.96   | 31.38    | 2.88  | 41       |
|                                                                      | Хлеб ржаной                  | 35      | 2.31  | 0.42  | 11.69  | 60.9     | 0     | б\н      |
|                                                                      | Хлеб пшеничный               | 30\     | 3.11  | 1.03  | 14.84  | 81       | 0.00  | б\н      |
|                                                                      | Витаминный напиток           | 180     | 0.18  | 0.00  | 165.60 | 665.0    | 1.44  | б\н      |
|                                                                      | Итого обед:                  |         | 28.41 | 23.33 | 262.96 | 1381.48  | 12.56 |          |
|                                                                      | Полдник                      |         |       |       |        |          |       |          |
| 8 день<br>Среда                                                      | Завтрак                      |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Каша жидкая рисовая          | 210     | 2.17  | 3.89  | 27.45  | 154.0    | 0.00  | 185      |
|                                                                      | Хлеб пшеничный               | 30      | 3.11  | 1.03  | 14.84  | 81.0     | 0     | б\н      |
|                                                                      | чай с сахаром                | 180     | 0.14  | 0.14  | 21.49  | 87.84    | 1.55  | 372      |
|                                                                      | Итого завтрак:               |         | 5.42  | 5.06  | 63.78  | 322.84   | 1.55  |          |
|                                                                      | 2-й завтрак                  |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | яблоко                       | 100     | 0.40  | 0.40  | 9.80   | 44.0     | 10.00 | 368      |
|                                                                      | Обед                         |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Суп с рыбными консервами     | 200     | 8.60  | 8.40  | 14.33  | 167.3    | 9.11  | 87       |
|                                                                      | Голубцы ленивые              | 160\50  | 15    | 11.54 | 23.77  | 259.05   | 20.7  | 298, 355 |
|                                                                      | Салат из свеклы              | 60      | 0.86  | 3.65  | 5.02   | 56.34    | 5.70  | 33       |
|                                                                      | Кисель изшиповника           | 180     | 0.22  | 0.10  | 24.77  | 100.8    | 43.96 | 381      |
|                                                                      | Хлеб ржаной                  | 35      | 2.31  | 0.42  | 11.69  | 60.9     | 0     | б\н      |
|                                                                      | Итого обед:                  |         | 26.99 | 24.11 | 79.58  | 644.34   | 79.47 |          |
|                                                                      | Полдник                      |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Хлеб пшеничный               | 30\     | 3.11  | 1.03  | 14.84  | 81       | 0.00  | б\н      |
|                                                                      | Икра кабачковая              | 50      | 0.45  | 2.35  | 2.96   | 34.8     | 0     | б\н      |
| 9<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br><br>Ч<br>т<br>в<br>е<br>р<br>г      | Драчена                      | 85      | 8.52  | 11.69 | 5.05   | 160      | 0.28  | 228      |
|                                                                      | Какао с молоком              | 180     | 3.67  | 3.19  | 15.82  | 107.0    | 1.43  | 397      |
|                                                                      | Итого полдник:               |         | 15.75 | 18.26 | 38.67  | 382.80   | 1.71  |          |
|                                                                      | Итого за день:               |         | 48.56 | 47.83 | 191.83 | 1393.98  | 92.73 |          |
|                                                                      | Завтрак                      |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Каша вязкая молочная манная  | 150\5\5 | 4.56  | 5.91  | 26.67  | 178.0    | 0     | 168      |
|                                                                      | Хлеб пшеничный               | 30      | 3.11  | 1.03  | 14.84  | 81.0     | 0     | б\н      |
|                                                                      | чай с сахаром, лимоном       | 180\8\7 | 0.12  | 0.02  | 10.20  | 41.0     | 2.83  | 393      |
|                                                                      | Итого завтрак:               |         | 7.79  | 6.96  | 51.71  | 300.00   | 2.83  |          |
|                                                                      | 2-й завтрак                  |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Сок фруктовый                | 180     | 1.80  | 0     | 5.22   | 30.0     | 18.00 | 399      |
|                                                                      | Обед                         |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Рассольник                   | 200     | 1.68  | 4.09  | 13.27  | 96.6     | 6.03  | 76       |
|                                                                      | Картофельное пюре            | 150     | 4.09  | 6.4   | 27.25  | 183      | 24.21 | 321      |
|                                                                      | Котлеты с луком              | 80\15   | 12.76 | 11.8  | 15.04  | 217.46   | 0.011 | 282. 354 |
|                                                                      | Икра кабачковая              | 50      | 0.45  | 2.35  | 2.96   | 34.80    | 0.00  | б\н      |
|                                                                      | Витаминный напиток           | 180     | 0.18  | 0.00  | 165.60 | 665.0    | 1.44  | б\н      |
|                                                                      | Хлеб ржаной                  | 35      | 2.31  | 0.42  | 11.69  | 60.9     | 0     | б\н      |
|                                                                      | Итого обед:                  |         | 21.47 | 25.06 | 235.81 | 1 257.76 | 31.69 |          |
|                                                                      | Полдник                      |         |       |       |        |          |       |          |
|                                                                      | Пицца детская                | 50      | 8.03  | 6.69  | 13.97  | 148      | 0.29  | 465      |
|                                                                      | кипяченное молоко            | 180     | 5.48  | 4.88  | 9.07   | 102      | 2.46  | 400      |
|                                                                      | Итого полдник:               |         | 13.51 | 11.57 | 23.04  | 250.0    | 2.75  |          |
|                                                                      | Итого за день:               |         | 44.57 | 43.77 | 315.78 | 1837.76  | 55.27 |          |

|                       |                        |         |        |        |         |          |        |     |
|-----------------------|------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|-----|
|                       |                        |         |        |        |         |          |        |     |
| 10<br>день<br>Пятница | Завтрак                |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | Суп молочный с пшеном  | 200     | 5.97   | 5.48   | 17.08   | 141.6    | 0.91   | 94  |
|                       | чай с сахаром, лимоном | 180\8\7 | 0.12   | 0.02   | 10.20   | 41.0     | 2.83   | 393 |
|                       | Бутерброд с сыром      | 45      | 4.73   | 6.88   | 14.56   | 139.0    | 0      | 3   |
|                       | Итого завтрак:         |         | 10.82  | 12.38  | 41.84   | 321.60   | 3.81   |     |
|                       | 2-й завтрак            |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | яблоко                 | 100     | 0.40   | 0.40   | 9.80    | 44.0     | 10.00  | 368 |
|                       | Обед                   |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | Суп-лапша              | 200     | 1.77   | 4.05   | 9.54    | 81.8     | 0.40   | 86  |
|                       | Плов из птицы          | 140     | 14     | 12.93  | 23.42   | 266      | 0.36   | 304 |
|                       | Винегрет               | 60      | 0.82   | 3.70   | 5.06    | 56.88    | 6.15   | 45  |
|                       | Компот из сухофруктов  | 180     | 0.40   | 0.02   | 24.98   | 101.7    | 0.36   | 376 |
|                       | Хлеб ржаной            | 35      | 2.31   | 0.42   | 11.69   | 60.9     | 0      | б\н |
|                       | Хлеб пшеничный         | 30\     | 3.11   | 1.03   | 14.84   | 81       | 0.00   | б\н |
|                       | Итого обед:            |         | 19.30  | 21.12  | 74.69   | 567.28   | 7.27   |     |
|                       | Полдник                |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | Печенье                | 40      | 7.5    | 16     | 89      | 450      | 0      | б\н |
|                       | Ряженка                | 180     | 5.55   | 4.50   | 7.56    | 92.0     | 0.54   | 401 |
|                       |                        |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | Итого полдник:         |         | 13.05  | 20.50  | 96.56   | 542.00   | 0.54   |     |
|                       | Итого за день:         |         | 24.27  | 33.28  | 148.20  | 907.60   | 14.35  |     |
|                       | ИТОГО                  |         | 342.32 | 314.65 | 2060.88 | 12213.50 | 388.69 |     |